

بچوں کی پرورش سے متعلق احتیاط اور تدابیر

مولانا محمد عاصم مخدوم

بچوں کے لیے سب سے بہتر غذا ماں کا دودھ ہے، بشرطیکہ ماں کے دودھ میں خرابی نہ ہو۔ اگر ماں کا دودھ کسی بیماری کی وجہ سے خراب ہو تو سب سے مضر ماں کا دودھ ہے۔ تندرست ماں اگر خالی پستان بھی بچے کے منہ میں دے تو بچے کو فائدہ پہنچتا ہے۔ اگر یہ عادت بنالیں کہ ہر دفعہ دودھ پلانے سے پہلے ایک انگلی شہد چٹا دیا کریں تو بہت مفید ہے۔ بچے کو کبھی بھی منہ کے بل نہ سونے دیا جائے، یہ بہت بری عادت ہے اور اس سے سانس رک جانے کا بھی امکان ہوتا ہے۔ اگر ماں دیکھے کہ اس کا بچہ منہ کے بل سو رہا ہے تو فوراً ہی اسے سیدھا کر دے۔ بہتر ہے کہ بچے کو دائیں کروٹ سونے کا عادی بنایا جائے۔ جب بچہ سو رہا ہو تو اس بات کا خاص طور سے خیال رکھا جائے کہ اس کا منہ بستر کے کسی کپڑے سے نہ ڈھکا ہو۔ اگر ماں بچے کے منہ کو کپڑے سے ڈھکا ہوا دیکھے تو منہ پر سے فوراً کپڑا ہٹا دے، کیونکہ کپڑے سے منہ بند ہو جانے کی وجہ سے سانس کے رک جانے کا خطرہ رہتا ہے۔

کھانے پینے اور دوسری عادتوں کی طرح سونے کے آداب و اطوار اور نیند میں باقاعدگی اور سلیقہ مندی کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے۔ پانچ چھ مہینے تک بچہ عموماً میس گھٹنے سوتا ہے، چھ ماہ اور ایک سال کی عمر کے درمیان عموماً سولہ گھٹنے سوتا ہے۔ بتدریج سونے کی مدت کم ہوتی رہتی ہے، یہاں تک کہ بچہ پانچ سال کا ہونے پر بارہ گھٹنے سوتا ہے۔

بچے کے آرام کے اوقات میں اس کے بول و براز کے اوقات کا ضرور خیال رکھنا چاہیے۔ شیرخوار بچہ عمر کے لحاظ سے عموماً آٹھ بار سے سولہ بار تک پیشاب کرتا ہے اور دوبار سے چھ بار تک پاخانہ کرتا ہے۔ اگر بچے کو ہر ڈیڑھ گھنٹے کے بعد پیشاب کے لیے اور ہر تین یا چار گھنٹے کے بعد پاخانے کے لیے بیدار کیا جائے تو بستر بھی نہیں خراب کرے گا اور بچے کو بھرپور آرام اور سونے کا موقع بھی مل جائے گا۔ اگر ماں یا دائی اوقات کی پابندی کرے تو خود بھی تکلیف سے بچ سکتی ہے اور

بچہ بھی سکون سے سو سکتا ہے۔ (از: بچوں کی تربیت کیسے کریں؟، ص: ۱۵۹)

بچہ جس وقت سے پیدا ہوتا ہے اس کا دماغ کیمرے کی سی خاصیت رکھتا ہے، جو کچھ دیکھتا ہے، سنتا ہے، وہ محفوظ کرتا رہتا ہے، اس کے سامنے دوسرے کسی بچے کو بھی زور سے ڈانٹنا نہیں چاہیے۔ جتنا تمیز سلیقے سے باتیں کریں گے اتنا ہی یہ بھی سلیقہ اور تمیز سے بات کرنا سیکھے گا۔ بچے کے سامنے کوئی بری بات، آواز نہ نکالیں، ذکر کرتی رہیں، دعائیں پڑھتی رہیں۔

جب دودھ چھڑانے کے دن نزدیک آجائیں اور بچہ کھانے لگے تو اس کا خیال رکھیں کہ کوئی سخت چیز ہرگز نہ چبانے دیں، اس سے ڈر ہے کہ دانت مشکل سے نکلیں اور ہمیشہ کے لیے دانت کم زور رہیں گے۔ اسی طرح چاکلیٹ، سویٹ، گھٹیا قسم کی ٹافیوں وغیرہ کی بجائے گھر کی بنی ہوئی اچھی اور صاف ستھری چیزیں دیں۔ ایسی حالت میں نہ غذا پیٹ بھر کر کھلائیں، نہ پانی زیادہ پلائیں، اس سے معدہ ہمیشہ کے لیے کمزور ہو جاتا ہے۔ اگر ذرا بھی پیٹ پھولا دیکھیں تو غذا بند کر دیں اور جس طرح ہو سکے بچے کو سلا دیں، اس سے غذا جلدی ہضم ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں بدبضی سے بچانے کا خاص خیال رکھیں۔

جب مسوڑھے سخت ہو جائیں اور دانت نکلتے معلوم ہوں تو سر اور گردن پر تیل خوب ملا کریں اور کبھی کبھی شہد دودو بوند نیم گرم کر کے کانوں میں ڈال دیا کریں کہ میل نہ جھے اور لیڈی ڈاکٹر سے پوچھ کر ایسی دوا کا استعمال کریں کہ دانت آسانی سے نکلیں، کبھی دانتوں کے مشکل سے نکلنے کی وجہ سے بچے کے ہاتھ جسم انیٹھنے لگتے ہیں، اس وقت سر اور گردن پر تیل ملیں اور کبھی کبھی نمک اور شہد ملا کر مسوڑھوں پر ملتے رہیں، اس سے منہ نہیں آتا اور دانت بھی بہت آسانی سے نکلتے ہیں۔ جب بچے کی زبان کچھ کھل چکے تو کبھی کبھی زبان کی جڑ کو انگلی سے مل دیا کریں، اس سے بہت جلدی صاف بولنے لگتا ہے۔ (ماخوذ از خلاصہ بہشتی زیور، ص: ۷۷)

حکمت کی کتابوں میں لکھا ہے کہ بری عادتوں سے بھی تن درستی خراب ہو جاتی ہے، لہذا بچے کی عادتیں درست رکھنے کا بہت خیال رکھیں، جتنا آپ اس ایک بچے کا خیال رکھیں گی، اس کی صحیح تربیت کریں گی تو یہ بچہ کل بڑا ہو کر جو بھی اچھا کام کرے گا اور دنیا میں اس کی وجہ سے جتنی خیر اور بھلائیاں وجود میں آئیں گی، آپ ان کا سبب بنیں گی۔ خصوصاً پانچ سال سے کم عمر بچوں کے لیے اور بچوں کی جتنی اچھی تربیت ہو جاتی ہے اتنی ہی زیادہ بچے اخلاق سے بہرہ مند اور صحت مند ہوتے ہیں۔

