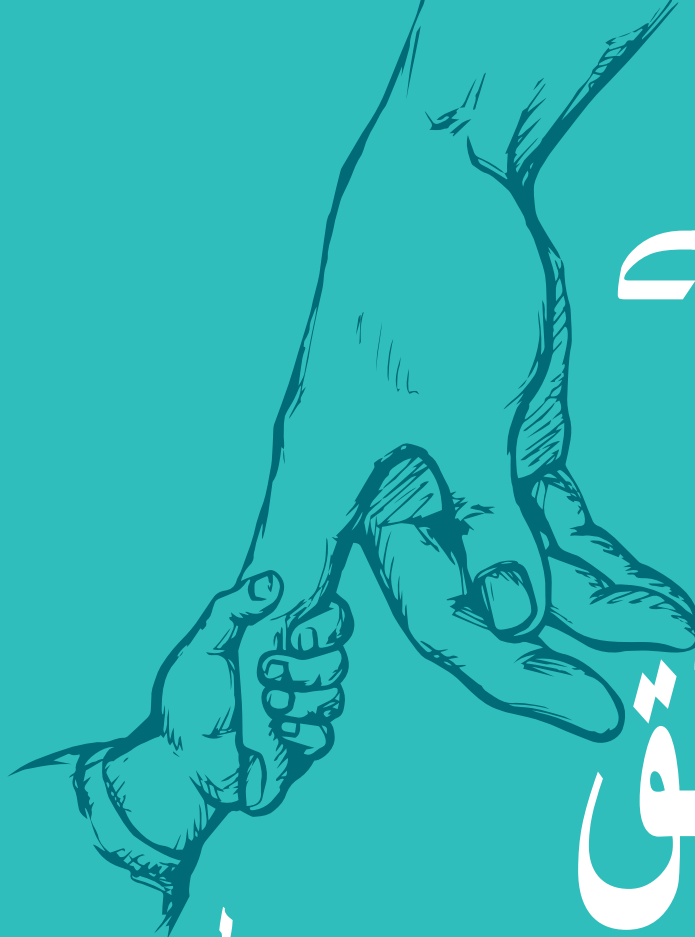


رہنما برائے

باپ

بہ تعلق

ولادت کی چھٹی



far
FOR LIVET

مینز ہیلتھ فورم

ولڈیت کی چھٹی کے لیے رہنما

مینز ہیلتھ فورم

مینز ہیلتھ فورم کے لیے ڈیڈ ان پیئر نیٹی لیو – فادر فار لائف نامی پروجیکٹ کے سلسلے میں Tobias Siiger Prentow اور Svend Aage Madsen کی طرف سے تیار کردہ۔

فوٹوز بذریعہ Roar Paaske اور Simon Klein-Knudsen۔

ISBN: 978-87-91945-29-8

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

ڈیڈ ان پیئر نیٹی لیو – فادر فار لائف پروجیکٹ کا مالی تعاون
Nordea-fonden کی جانب سے کیا گیا ہے



© Forum for Mænds Sundhed 2022

رہنما برائے باپ بہ تعلق ولادت کی چھٹی

ولادت کی چھٹی پر گئے یا ولادت کی چھٹی پر جانے پر غور کرنے والے والدوں کے لیے رہنما میں خوش آمدید۔ یہاں آپ ولادت کی چھٹی کے بارے میں مشورہ اور معلومات تلاش کر سکتے ہیں، جیسے:

صفحہ

- 4 ولادت کی چھٹی پر کیوں جائیں؟
- 7 آپ کتنی چھٹی لے سکتے ہیں؟
- 11 دوسروں کو اپنی ولادت کی چھٹی کے بارے میں کیسا محسوس ہوتا ہے؟
- 16 آپ ولادت کی چھٹی پر ہونے کے دوران کیا کر سکتے ہیں؟
- 22 پدریت کی چھٹی بارے میں اصول کیا ہیں؟

ولادت کی چھٹی لینے کے بارے میں ہم نے جن والدوں کا انٹرویو لیا ہے ان کی جانب سے ڈھیروں تبصرے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ یہ رہنما مفید ہوگا اور آپ کی ولادت کی چھٹی خوش گوار اور آسودگی بخش ہوگی۔

ولدیت کی چھٹی پر کیوں جائیں؟

اگر آپ ولدیت کی چھٹی لیتے ہیں تو آپ اور آپ کے بچے دونوں کو فائدہ ہوگا، کیونکہ:

اس سے آپ کے بچے کو ایک محفوظ بنیاد ملتی ہے

جب دونوں والدین چھٹی لیتے ہیں تو بچے کی محفوظ اساس دوگنی ہو جاتی ہے۔ یہ بچے کے لیے دو خاص لوگوں پر بھروسہ کرنے اور ان کی طرف رجوع کرنے کی بنیادیں رکھتی ہے۔ بچہ یہ بھی سیکھے گا کہ مرد اور عورت اور عورت دونوں ہی دیکھ بھال فراہم کر سکتے ہیں، اور آپ کو پتہ چلے گا کہ بچہ سکون حاصل کرنے یا گلے ملنے کے لیے آپ کے پاس زیادہ آتا ہے۔

ولدیت کی چھٹی سے آپ کو اپنے بچے کے ساتھ کچھ بہت ہی خاص وقت گزارنے کا موقع ملتا ہے۔ اگر آپ اس سے پہلے ولدیت کی چھٹی پر کبھی نہیں رہے ہیں تو، ایسا ہونے پر اس کا نظم کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اپنی زندگی میں بالکل نئے تجربے کے لیے تیار رہیں کیونکہ اپنے آپ کو مکمل طور پر دو کی ہمجولی ہونے کے لیے وقف کر دیں: ایک چھوٹے بچے کے ساتھ صرف آپ۔ یہ شاید چیلنجنگ لیکن حیرت انگیز بھی ہو سکتا ہے۔

پہلے دو ہفتے مشکل تھے، اگلے آٹھ ہفتے شاندار تھے۔
واقعی، وہاں ہونا واقعی بہت اچھا ہے اور صرف آرام دہ
اور پرسکون اور گندگی اور کھیلنا اور ہنسنا ہوتا تھا...
اس نے بھی خوب لطف اٹھایا ہے، اور ہم نے بہت مزہ

کیا ہے۔

ولدیت کی چھٹی پر والد



تین
فوری نکات

ولدیت کی چھٹی کیوں لیں؟

- آپ کے بچے کے ساتھ ڈھیروں کام کرنے ہیں
- یہ آپ کے رشتے کو مضبوط بناتا ہے
- آپ کی شراکت اور فیملی کی زندگی کے لیے اچھا ہے

آپ اپنے بچے کے ساتھ ایک خاص رشتہ استوار کرتے ہیں

ولدیت کی چھٹی لینے والے بہت سارے والد بتاتے ہیں کہ یہ کس طرح ان کے اور بچے کے بیچ ایک بہت ہی خاص رشتے کا سبب بنا ہے۔ ہو سکتا ہے پہلے یہ نہ رہا ہو، یا موجودہ رشتہ ولدیت کی چھٹی کے دوران مضبوط ہو جائے۔ بہت سے والدوں کو یہ بھی دیکھنے کو ملتا ہے کہ اس مدت کے دوران بچہ ماں کی بجائے ان کے پاس جاتا ہے، مثال کے طور پر سکون حاصل کرنے کے لیے یا سونے کے وقت۔ یہ ایک حیرت اور انقلابی عمل ہے، لیکن زیادہ تر والدوں کے لیے ایک حقیقی خوشی ہے۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ جن بچوں کے اپنے والد کے ساتھ قریبی تعلقات ہیں ان میں منشیات یا الکحل کے بیجا استعمال کا امکان کم ہوتا ہے، وہ تعلیم کے اعلیٰ درجے تک پہنچتے ہیں، ان میں جرم کرنے کے امکانات کم ہوتے ہیں، اور وہ آزادی، مضبوطی اور سماجی مہارت جیسی مثبت خصوصیات کا مظاہرہ کرتے ہیں۔

آپ اپنے بچے کو ان کی زندگی میں بہترین مواقع دیتے ہیں

ولایت کی چھٹی لینا اکثر بچے کے لیے احساسات کو مستحکم بناتا ہے۔ ولایت کی چھٹی ایک مثبت چیز ہے جس سے اس کی اپنی خاطر لطف اندوز ہونا ضروری ہے، لیکن اس کے علاوہ یہ رشتہ آپ کے بچے کی بہبود اور نشوونما کے لیے بہت اہم ہے۔ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ دونوں والدین کے ساتھ مضبوط تعلقات رکھنے والے بچے زندگی کے متعدد پہلوؤں میں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں، اور عام طور پر اچھی طرح پھلتے پھولتے ہیں۔

آپ اپنے پارنٹر اور فیملی کی زندگی کے ساتھ رشتے مستحکم کرتے ہیں

کچھ والدین کو لگتا ہے کہ ان کے پارنٹر اور فیملی کی زندگی کے ساتھ ان کا رشتہ ولایت کی چھٹی کے بعد بہتر ہے۔ وہ بتاتے ہیں کہ وہ اس بات کو بہتر طور پر سمجھتے ہیں کہ چھوٹے بچے کے ساتھ گھر پر رہنا کیسا ہوتا ہے۔ ولایت کی چھٹی لینے والے لوگوں کے لیے بچے کی دیکھ بھال میں فعال حصہ ادا کرنے، مثلاً بچے کی پہلی بیماری کے دن گھر پر رہنے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ جب آپ اپنے بچے کی دیکھ بھال میں حصہ لیتے ہیں تو آپ اپنے بیچ رشتے کو مستحکم بناتے ہیں۔

ایسا لگتا ہے کہ ایسے خاندانوں میں کم علیحدگیاں اور طلاقیں ہوتی ہیں جو پدریت کی چھٹی اور بچوں کی ذمہ داری شہیر کرتے ہیں۔



آپ کتنی چھٹی لے سکتے ہیں؟



پدریت کی چھٹی کے موجودہ اصولوں کے تحت، آپ پیدائش کے بعد 24 ہفتوں کی چھٹی کے لیے درخواست دے سکتے ہیں، اگر آپ پیدائش کے وقت بچے کے دوسرے والدین کے ساتھ رہتے ہیں۔ اگر آپ ملازمت میں ہیں تو، اکیلے آپ کے لیے 11 ہفتے ریزرو ہیں۔ لہذا غور کرنے لائق بہت ساری چیزیں ہیں:

- آپ اور بچے کی ماں کتنا وقت چھٹی پر ایک ساتھ گزارنا چاہتے ہیں؟
- 24 ہفتے میں سے کتنا وقت آپ استعمال کرنا چاہتے ہیں؟
- پدریت کی چھٹی کی مدت میں کس وقت آپ اپنے ہفتے انفرادی طور پر اور ایک ساتھ لیں گے؟
- کیا آپ اپنے لیے ریزرو 11 ہفتے لینے والے ہیں؟

ولادت کے بعد پدریت کی چھٹی

آپ کے لیے ریزرو پدریت کی چھٹی کے پہلے دو ہفتے دونوں والدین کے لیے نئے بچے کے ساتھ ایک ساتھ رہنے کے ارادے سے ہیں۔ یہ سلامتی کا ایک زبردست

احساس اور اس کے ارد گرد جامعیت کا ایک شاندار احساس دیتا ہے۔ تاہم، بہت سارے والدین کو لگتا ہے کہ دو ہفتے کے بعد کام پر واپس جانا بہت ہی قبل از وقت ہے۔ لہذا یہ ایک اچھا خیال ہو سکتا ہے کہ اپنی کچھ چھٹیوں کا منصوبہ پدریت کی چھٹی کے دو ہفتوں کے فوراً بعد بنائیں، اگر آپ شروع میں اپنی کوئی مزید چھٹی استعمال نہیں کرنا چاہتے۔

مجھے لگتا ہے کہ وہ واقعی خوش ہے کہ میں چاہتا ہوں - میں جانتا ہوں کہ وہ خوش ہے۔ وہ جانتی ہے کہ اگر میں نے یہ ہفتے نہیں لیے ہوتے تو اس کا مطلب یہ ہوتا کہ اس کے لیے زچگی کی چھٹی اس کے مقابلے میں کم ہے جتنا وہ لیتی۔ اور میرا خیال ہے کہ اسے خود ہی اس کی قدر پیمانی کرنی ہوتی، لیکن پھر میں نے ضد کی، اور اس نے اسے قبول کر لیا۔ اور وہ خوش ہو گئی تھی۔ مختصر یہ کہ، چھٹی لینے میں اس نے میری حمایت کی۔

ولدیت کی چھٹی پر والد

آپ اپنی پدربیت کی چھٹی کس طرح تقسیم کریں گے؟

پھر، آپ کو فیصلہ کرنا ہوتا ہے کہ ان ہفتوں کو کیسے بانٹنا ہے جو ریزرو نہیں ہیں۔ حمل کی مدت میں جتنی جلدی ممکن ہو اس پر بات کرنا ایک بہت اچھا خیال ہے، تاکہ آپ پیدائش سے پہلے ہی اس پر کم و بیش بات کر لیں۔

اس کے بارے میں بات کرنا مشکل ہو سکتا ہے، کیونکہ آپ کی چھٹی کو تقسیم کرنے کے بارے میں بہت سی چیزوں پر غور کرنا ہوتا ہے: روایات، دودھ پلانا، آپ کیا چاہتے ہیں، خاندان کی معیشت، آپ کے کام کے لیے اس کا کیا مطلب ہے، دوستوں اور خاندان کے درمیان کیا نارمل ہے، اور آپ کے کام کی جگہ پر کیا نارمل ہے۔

ہاں، ٹھیک ہے، اصولی طور پر وہ اس کے بارے میں زیادہ تر مثبت تھی، لیکن پھر وہ... ٹھیک ہے، جب اس کی اپنی زچگی کی چھٹی ختم ہو گئی، تب اس کی خواہش

تھی کہ یہ تھوڑی سی اور بڑھ جاتی، ہے نا؟

ولدیت کی چھٹی پر والد



میں خوشی سے ایک
سال اور لے لوں گا۔

ولدیت کی چھٹی پر والد



یہ ضروری ہے کہ آپ اس بارے میں پہلے سوچیں کہ بچے کے لیے اور اس کے ساتھ آپ کے رشتے کے لیے کیا چیز بہتر ہے۔ عین اسی وقت، ایک دوسرے کے سامنے یہ تسلیم کرنا بہتر ہے کہ پدربیت کی چھٹی کے ہفتوں کو ترک کرنا مشکل ہے، کیونکہ آپ دونوں اپنے بچے کے ساتھ ممکن حد تک زیادہ سے زیادہ رہنا چاہتے ہیں۔ جب آپ نے اپنی پدربیت کی چھٹی شروع کر دی تب یہ خاص طور پر مشکل ہو سکتا ہے۔

بیشتر والدین، باپ اور ماں دونوں ہی، پدربیت کی چھٹی لے لینے پر بچے کے ساتھ زیادہ وقت گزارنا چاہتے ہیں۔

آپ کو ولدیت کی چھٹی کب لینی چاہیے؟

اگر آپ ولادت کے فوراً بعد پہلے دو ہفتوں کے علاوہ صرف وہ ہفتے لینا چاہتے ہیں جو آپ کے لیے ریزرو ہیں، تو کئی چیزیں تجویز کرتی ہیں کہ آپ کو آخری نو ہفتوں کی پدربیت کی چھٹی لینی چاہیے۔ خاص طور پر دودھ پلانے کے بارے میں ملاحظہ سے الگ، اگر آپ کے بچے کو ابھی بھی دس ماہ کی عمر میں مکمل طور پر دودھ پلایا جا رہا ہے، حالانکہ ایسے بہت کم ہوتے ہیں۔

اس کے بعد آپ بچے کو نرسری یا ڈے کیئر میں، یا جہاں بھی آپ کے بچے کی دیکھ بھال کی جائے گی وہاں اسے متعارف کرانے کے ذمہ دار والدین ہوں گے۔ یہ ایک اہم اور پرلطف کام ہے؛ آپ کو اس جگہ کا بھی جہاں آپ کا بچہ اگلے سالوں میں کافی وقت گزارے گا، اور ان لوگوں کا بھی علم ہو جائے گا جو بچے کی دیکھ بھال کریں گے۔

کیا آپ اپنے ریزرو ہفتے لینا چاہتے ہیں؟

کچھ والد صرف اپنے لیے ریزرو نو ہفتوں کی پدربیت کی چھٹی نہیں لینا چاہتے ہیں۔ اگر آپ کو شبہ ہو تو متعدد ایسی چیزیں ہیں جن پر آپ غور کر سکتے ہیں۔ پہلی اور سب سے اہم چیز، کیوں؟

آپ ان دوسرے لوگوں کے تجربات سن سکتے ہیں جنہوں نے ولدیت کی چھٹی لی ہے، اور جن مردوں نے ولدیت کی چھٹی نہیں لی تھی، اور ان کی چھٹیوں کو سامنے رکھ کر آپ اپنی وجوہات کی وزن پیمائی کر سکتے ہیں۔ آپ کو شاید ہیلتھ وزیٹر جیسے کسی شخص سے کچھ اچھا مشورہ مل سکتا ہے۔

اگر آپ پورے نو ہفتے لینے کے بارے میں پریقین نہیں ہیں تو، اس کی بجائے کچھ ہفتے لینے پر غور کریں۔ آپ محسوس کر سکتے ہیں کہ آپ چھٹی کے ہفتے، یا ان میں سے کچھ اپنی پارٹنر کے وقت کے ساتھ لینے کو ترجیح دیں گے، تاکہ آپ ایک ساتھ ہی اپنے بچے کے ساتھ ہوں۔ اگر آپ اپنے لیے ریزرو ہفتے نہیں لیتے ہیں تو وہ ضائع ہو جائیں گے کیونکہ وہ بچے کے دوسرے والدین کو منتقل نہیں کیے جا سکتے۔

میرا صرف یہ خیال ہے کہ اگر میرے بس میں ہوا تو بہت زیادہ چھٹی لینا میرے لیے بہت ضروری ہے، کیونکہ میں صرف اتنا جانتا ہوں کہ، جیسے، کس قسم کا رشتہ استوار ہو سکتا ہے۔

ولدیت کی چھٹی پر والد



ولدیت کی چھٹی کے بارے میں دوسرے والد کیا کرتے ہیں؟

یہاں آپ اس کے بارے میں پڑھ سکتے ہیں کہ دوسروں نے طویل ولدیت کی چھٹی کے بارے میں کیا محسوس کیا ہے۔

بیشتر لوگ اپنی ولدیت کی چھٹی سے کافی مطمئن تھے

عام طور پر، زیادہ تر والد کہتے ہیں کہ وہ ولدیت کی چھٹی پر اپنے وقت سے بہت مطمئن تھے۔ وہ خاص طور پر بچے کے ساتھ اکیلے رہنے اور بہتر رشتہ استوار کرنے جیسی چیزوں پر زور دیتے ہیں۔

سوالنامے کے سروے میں بہت کم والد ہی ایسے ہیں جو کہتے ہیں کہ اگر وہ دوبارہ انتخاب کر سکتے تو وہ مختصر تر ولدیت کی چھٹی لیتے۔ اس کے برعکس، بڑی اکثریت کا کہنا ہے کہ وہ اس سے بھی زیادہ طویل مدت کی ولدیت کی چھٹی لینا پسند کریں گے۔

میں کہوں گا کہ یہ ہے... یا تھا، میرا مطلب ہے... حقیقت میں میری زندگی کا بہترین وقت تھا۔ میرا مطلب یہ ہے کہ اس کے ساتھ اتنا وقت اکیلے گزارنا اور اس کے ساتھ اتنا وقت

گزارنا بہت اچھا تھا۔

ولدیت کی چھٹی پر والد

ولدیت کی چھٹی پر روزمرہ کی زندگی کیسی ہے؟

بہت سے لوگ بیان کرتے ہیں کہ چھٹی پر روزمرہ کی زندگی نے انہیں تھوڑا سا حیران کیا۔ ایک طرف تو بھرنے کے لیے بہت وقت ہے، لیکن دوسری طرف بہت کچھ کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔ گھر سے باہر نکلنے کے لیے منصوبہ بندی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ عین اسی وقت، منصوبہ بند اور غیر منصوبہ بند دوپہر کی چھپکی یا اچانک چھپکی میں تبدیلیاں بہترین منصوبوں میں بھی خلل ڈال سکتی ہیں۔ اسی طرح، بہت سارے لوگوں کو ہفتے کے دوران کچھ مختلف قسم کا ہونا اچھا لگتا ہے، جہاں وہ بچے کے ساتھ سرگرمیوں میں جا سکتے ہوں یا دوسرے والد یا والدین سے مل سکتے ہوں۔

”یہ اچھا تھا۔ اور یہ مشکل بھی تھا۔ میں نے بہت سارے کام کرنے اور بچے کے ساتھ تفریح کرنے اور اس طرح کے کام کرنے کے بارے میں سوچا تھا۔ تو میں نے پہلے دن سے شروع کیا اور ان تمام چیزوں کی فہرست بنائی جو میں کرنا چاہتا تھا۔ لیکن میں نے اس فہرست کو بنانے سے زیادہ کام کرنے کا نظم کبھی نہیں کیا۔“

ولدیت کی چھٹی پر والد

کچھ لوگوں کے لیے، جب زندگی عام طور پر مصروف ہوتی ہے تب واقعی نرم رفتار سے چلنا اور کچھ نہ کرنا ایک راحت ہے۔ دوسروں کو لگتا ہے کہ بہت کم ہو رہا ہے، اور وقت رینگ کر گزر رہا ہے۔ اس صورت میں ایک ہی صورت حال میں مبتلا دوسروں سے بات کرنا، یا ان چیزوں کا منصوبہ بنانا جو آپ اور بچہ ایک ساتھ کر سکتے ہیں ایک بہت بڑی مدد ہو سکتی ہے۔

ولدیت کی چھٹی پر آپ کیا کر سکتے ہیں

آپ ایک اچھی کتاب یا فلم سیریز دستیاب رکھ سکتے ہیں، جس سے آپ رجوع کر سکتے ہیں۔ جب آپ بچہ گاڑی کے ساتھ سیر کے لیے جاتے ہیں تو آپ ریڈیو یا پوڈ کاسٹ بھی سن سکتے ہیں۔ یا آپ ان پرانے دوستوں اور فیملی ممبروں کو فون کر کے وقت گزار سکتے ہیں جن سے آپ عام طور پر بات نہیں کرتے ہیں۔

اگر ہم نے پورے ایک ہفتے کے لیے کوئی منصوبہ نہیں بنایا تھا، اور ہم صرف گھر پر تھے، جب کہ دوست اور فیملی کام پر تھے اور ان کے پاس آکر 'ہیلو!' کہنے کا وقت نہیں ہوتا تھا، تو معاملات قدرے یک رنگ ہو سکتے تھے، اور گزارنا مشکل ہو سکتا تھا۔ ایسا نہیں ہے کہ بچے کی دیکھ بھال کرنا مشکل تھا، لیکن ٹھیک ہے، ہاں، یک رنگی ہے۔ معاملات صرف چکر لگاتے رہے، اور یہ حقیقت میں مشکل ہو سکتی ہے۔

ولدیت کی چھٹی پر والد

تجاویز

والدوں کے لیے تین اچھی کتابیں، جنہیں آپ اپنی چھٹی کے دوران پڑھ یا سن سکتے ہیں:

- "فادر فار لائف - باپ کی حیثیت سے مرد کے لیے ایک کتاب" از Svend Aage Madsen اور Tobias Prentow
- "باپ - باپ کی حیثیت سے زندہ ہونے کی کہانیاں" از Aydin Soei
- "ہر باپ کو کیا جاننا چاہیے" از Thomas Skov.

تجاویز

ان تمام سیر کے لیے پوٹکاسٹ جب بچہ سو رہا:

- باپ کی سائیڈ
- باپ ہونا
- ڈیڈ، کوئی چیز ایسی ہے جس کے بارے میں ہم بات کر سکتے ہیں
- خونی ڈیڈی
- میں ایک باپ ہوں

ولدیت کی چھٹی مشکل ہو سکتی ہے

کچھ والدین کو لگتا ہے کہ یہ یقینی طور پر مشکل ہے۔ وہ حیران ہیں کہ جب وہ ولدیت کی چھٹی پر تھے تب بچے کی دیکھ بھال کے لیے درحقیقت کتنی توانائی کی ضرورت تھی۔ یہ اکثر اس لیے ہوتا ہے کہ آپ کو نیند کی کمی ہو سکتی ہے، اور کچھ کے لیے یہ مطالبہ ہوتا ہے کہ بچے کے لیے سارا دن دستیاب رہیں۔

یہ بھی مشکل ہے، اور... ٹھیک ہے، ایک وقت تھا جب وہ آدھی رات کو دو گھنٹے تک روتا تھا، اور پھر اگلے دن دنیا کے بہترین والد کی طرح اٹھنا اور محسوس کرنا مشکل ہوتا ہے۔

ولدیت کی چھٹی پر والد

اگرچہ کچھ لوگوں کو یہ مشکل لگتا ہے، پھر بھی وہی والد کہتے ہیں کہ یہ سب کے برابر ہی تھا، اور وہ اسے دوبارہ کریں گے۔ بہت سے لوگ ان تمام مثبت چیزوں کا بھی تذکرہ کرتے ہیں جن کا مطلب ولدیت کی چھٹی ختم ہونے کے بعد بھی ہے۔ خاص طور پر بچے کے ساتھ تعلق ہے، لیکن ماں اپنی زچگی کی چھٹی کے دوران جس چیز سے گزرتی ہے اس کو سمجھنا بھی ہے۔

ولدیت کی چھٹی کام کے ساتھ کیسے فٹ ہوتی ہے؟

کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ باپ بننا اور ولدیت کی چھٹی لینا ان کی کام کاجی زندگی کے بارے میں غور و فکر کو جنم دیتا ہے۔ کچھ لوگ محسوس کرتے ہیں کہ ولدیت کی چھٹی کی طویل مدت ان کے کیریئر کی راہ میں رکاوٹ بن سکتی ہے۔ دوسروں کو اپنی جائے کار میں ایسا پہلا یا واحد آدمی بننا ایک چیلنج لگتا ہے جو ولدیت کی چھٹی لینے کا انتخاب کرتا ہے۔

کچھ کا کہنا ہے کہ باپ بننے سے انہیں کام اور فیملی کی زندگی کے سلسلے میں نئی ترجیحات ملی ہیں۔ اچانک ہی، فیملی کی زندگی ان کی زندگیوں میں بڑی جگہ لے لیتی ہے۔ اس کو اکثر طویل مدت تک ولدیت کی چھٹی لینے سے تقویت ملتی ہے۔ نتیجتاً، بہت سارے والدین کو ولدیت کی چھٹی کے بعد کام پر واپس جانا مشکل بھی معلوم پڑتا ہے۔ انہیں اپنے بچے کی یاد آتی ہے اور انہیں قربت اور بچے کے ساتھ گزارے ہوئے وقت کی بھی یاد آتی ہے۔ کچھ لوگ دوسری نوکری، شاید گھر کے قریب کچھ کام تلاش کرنے پر غور کرتے ہیں، تاکہ وہ اپنی روزمرہ کی زندگی میں بچے کے ساتھ زیادہ وقت گزار سکیں۔



واپس آنا مشکل ہو گیا ہے۔ یہ سب کچھ اچانک سے ٹریڈ وہیل پر واپس جانے کے بارے میں ہے... اور اب، اچانک، آپ کے پاس بس اپنی نوکری کی یہ نسبت اعلیٰ تر

”

ترجیحات ہیں۔

ولدیت کی چھٹی پر والد

ولادت کی چھٹی پر آپ کے کرنے لائق کام

ولادت کی چھٹی پر آپ کے بچے کے ساتھ قربت اور اکٹھے رہنے کے لیے ڈھیر سارا وقت ہوتا ہے۔ لیکن بہت ساری سرگرمیوں کے لیے بھی وقت ہوتا ہے! کچھ لوگوں کو لگتا ہے کہ پونڈے بدلنے، باقاعدگی سے جھپکی لینے اور کھانے کے اوقات کے ساتھ بہت کام کرنا ہوتا ہے، لیکن دوسروں کو بچے کے ساتھ کچھ زیادہ فعال کام کرنے، اور/یا دوسرے بالغوں سے بات کرنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔

یہاں پر سرگرمیوں کے لیے کچھ ایسی تجاویز ہیں جنہیں آپ تحریک کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔

ڈیڈز پلے گروپ

آپ اپنے بچے کے ساتھ ڈیڈز پلے گروپ میں جا سکتے اور دوسرے والدین کی معیت میں کھیل سکتے ہیں۔ پلے گروپ 0 تا 5 سال کی عمر کے بچوں کے سبھی والدین کے لیے ہے۔ کھانے کے اوقات میں جب بھی آپ کے لیے مناسب ہو آپ تشریف لا سکتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ سویا ہوا ہے تو، آپ دوسرے والدین کے ساتھ کافی لے سکتے ہیں۔ بچہ گاڑی کے لیے ہمیشہ گنجائش ہوتی ہے۔ آپ سے عام طور پر ایک رابطہ کار ملاقات کرے گا، جو تمام والدین کا خیر مقدم کرے گا اور اس بات کو یقینی بنائے گا کہ ہر کافی مقدار میں کافی ہے اور کھیلنے کے لیے کوئی چیز موجود ہے۔ کچھ پلے گروپس میں ہیلتھ وزیٹر بھی نظر آتا ہے۔ اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں تو آپ کا خیر مقدم ہے۔ ملک بھر کے مختلف شہروں میں پلے گروپس موجود ہیں۔ کھانے کے اوقات شہر بہ شہر مختلف ہوتے ہیں۔ قریب ترین ڈیڈز پلے گروپ www.farforlivet.dk پر تلاش کریں۔

میں ایک نیٹ ورک بنانے اور اپنے
جیسے ہی حالات والے لوگوں کو جاننے
کے لیے ساتھ گیا۔ میرے بہت سے قریبی
دوستوں کے بچے نہیں ہیں، اس لیے

”

میں نے بچوں کے معاملات کے بارے میں دوسروں سے
بات کرنے اور اپنے آپ کو آئینہ دینے کے لیے لوگوں کو
تلاش کرنے کے لیے شمولیت اختیار کی۔ والدین ہونے کے
ناطے مجھے نہیں لگا کہ یہ سب پر لطف اور گیمز تھا:
بعض اوقات یہ بھی مشکل ہوتا تھا، اور اس کے بارے میں
دوسروں سے بات کرنے کے قابل ہونا اچھا تھا۔

ٹیڈ، ایک ٹیڈ گروپ کے ممبر



ٹیڈز گروپ

زیادہ سے زیادہ بلدیات اب ہیلتھ وزیٹر سروس کے ذریعے ٹیڈز گروپس شروع کر رہی ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کو پہلے ہی کسی گروپ میں شامل ہونے کے لیے مدعو کیا گیا ہو، لیکن بصورت دیگر آپ اپنے ہیلتھ وزیٹر سے پوچھ سکتے ہیں کہ کیا گروپ میں شامل ہونا ممکن ہے۔ سوشل میڈیا پر والد کے لیے دوسرے گروپس بھی ہیں، جنہیں آپ تلاش کر سکتے ہیں۔ تیسرا امکان یہ ہے کہ آپ اپنا گروپ شروع کریں، مثال کے طور پر مقامی Facebook گروپس کے ذریعے یا نوٹس پوسٹ کرنا جہاں لوگ آپ کی بلدیہ میں ملتے ہیں۔

یہ واقعی بہت اچھا تھا، اور جب آپ کے پاس ایک سماجی گروپ ہوتا ہے تو آپ واقعی اس سے کچھ حاصل کرتے ہیں۔ اور آپ کے پاس کوئی ایسا شخص ہے جو ایک ہی کشتی میں سوار ہے، یا زندگی میں آپ ہی کی صورتحال میں مبتلا ہے۔ لہذا آپ بہت سے مختلف خیالات کو نشر کر سکتے ہیں، کیونکہ آپ ان سب کو ہمیشہ اپنے پارٹنر کے ساتھ نشر نہیں کر سکتے۔ آپ شاید یہ کہہ سکتے ہیں کہ لوگ اکثر پیرنٹنگ کو دو مختلف طریقوں سے دیکھتے ہیں، کیا آپ نہیں دیکھتے؟





یہ بہت مختلف ہوتا ہے کہ لوگ والد کے گروپ میں کیا کرنا چاہتے ہیں۔ کچھ لوگ کافی پر بات چیت کرنا چاہتے ہیں، جبکہ دوسرے لوگ کچھ فعال کام کرنے کو ترجیح دیتے ہیں، جیسے چہل قدمی کرنا، کچھ ورزش کرنا، یا دیہی علاقوں میں ملاقات کرنا۔ کچھ لوگوں کے لیے صرف ڈیجیٹل طور پر ملنا ہی کافی ہے۔

لیکن اگرچہ والد کا گروپ کام کرتا ہے، مگر جو والد حصہ لیتے ہیں وہ عموماً بہت مطمئن ہوتے ہیں۔ یہ انہیں ان کی ولدیت کی چھٹی کے دوران کچھ کرنے دیتا ہے، اور بڑے یا چھوٹے مسائل کا اشتراک کرنے کے لیے، یا صرف بچوں کے علاوہ کسی اور چیز کے بارے میں بات کرنے کے لیے دوسرے بالغان بھی ہیں۔ بہت سے لوگوں کو لگتا ہے کہ دوسرے والدوں سے بات کرنا بہت مثبت ہے۔

دیہی علاقوں میں سیر کے لیے جانیں

آپ اپنے بچے کے ساتھ دیہی علاقے میں باہر جا کر، کھیلتے ہوئے اور تازہ ہوا میں کچھ ورزش کرتے ہوئے بہت سارا خوشگوار وقت گزار سکتے ہیں۔ ایک چھوٹے بچے کے لیے باہر میں چیزوں کو بس دیکھنا، سونگھنا اور چھونا ایک مہم جوئی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ اس سے زیادہ کرنا چاہتے ہیں، تو آپ یہ پتہ لگا سکتے ہیں کہ آیا آپ کے علاقے میں سیر و تفریح کا انتظام کرنے والے فطرت کے رہنما موجود ہیں۔ شاید وہاں چہل قدمی ہے جہاں آپ بھریاں چن سکتے ہیں، فطر جمع کر سکتے

ملک میں سیر کرتے وقت یاد رکھنے لائق چیزیں

اگر آپ پرجوش، گرم ہیں اور بھوکے نہیں ہیں تو آپ دونوں اس کا بہترین لطف اٹھائیں گے۔ اپنے ساتھ کیا لے کر جائیں:

- جوتے یا بوٹ جو چلنے کے لیے اچھے ہوں
- کپڑوں کی متعدد پرتیں، تاکہ اگر آپ کو گرمی یا سردی لگ جائے تو آپ اسے ایڈجسٹ کر سکیں
- موسم بہار اور گرما میں دھوپ کریم
- راستے میں وقفے کے لیے چھوٹا موٹا اسنیکس، جیسے پھل، بن، خستہ بریڈ اور پانی کی بوتلیں
- گیلی صافیاں، بوتڑے اور پیپر ٹشو
- ایک ٹیرین بگھی، بے بی ریپ یا کیریئنگ سلنگ۔



ہیں یا پرندوں، درختوں اور پھولوں کو دیکھ سکتے ہیں۔

آپ کو www.farforlivet.dk پر فطرت کی ڈھیروں سرگرمیاں بھی مل سکتی ہیں، جہاں آپ کو فطرت کی مختلف ایپس اور دیہی علاقوں میں سب سے خوبصورت اور دلچسپ مقامات کی فہرست



بھی ملے گی۔

سرگرمیوں کے لیے تحریک تلاش کریں

www.farforlivet.dk پر آپ وہ علاقہ تلاش کر سکتے ہیں جہاں آپ رہتے ہیں، اور قریب میں اپنے لیے اور اپنے بچے کے لیے مخصوص سرگرمیاں تلاش کر سکتے ہیں۔ تاہم، آپ کے قریب میں ڈھیر ساری دلچسپ سرگرمیاں بھی ہو سکتی ہیں۔ لائبریریوں، عجائب گھروں، ثقافت گھروں یا کھیلوں کے کلبوں کو چیک کرنے کی کوشش کریں، اور دیکھیں کہ آیا ولدیت کی چھٹی پر جانے والے والد کے لیے سرگرمیاں موجود ہیں۔

دوسری چیزیں جو آپ کر سکتے ہیں، چاہے آپ جہاں بھی رہتے ہوں:

- گھر پر جسمانی گیمز اور ورزشوں کی مدد سے حرکی اہلیتوں کی تربیت دیں۔ آپ کا بچہ آسان ترین ورزش میں شامل ہو سکتا ہے – لیکن ڈیڈ کو بس جھکتے ہوئے اور تناؤ لاتے ہوئے دیکھنا بھی کافی تفریح بخش ہوتا ہے!
- پلے گراؤنڈ میں جائیں۔ بیشتر بلدیات میں تمام عمروں کے بچوں کے لیے بہترین پلے گراؤنڈز ہیں، لیکن آپ کو انہیں تلاش کرنا پڑ سکتا ہے۔ اپنی بلدیہ کی ویب سائٹ پر پلے گراؤنڈز Google کرنے یا تلاش کرنے کی کوشش کریں۔
- تیراکی کے لیے جائیں۔ بہت سارے سوئمنگ حمام میں گرم پانی کے تالاب، بچوں کے لیے جگہیں، یا چھوٹے بچوں والے خاندانوں کے لیے مخصوص اوقات ریزرو ہوتے ہیں۔ تیراکی والی نیبی اور سوئمنگ سوٹ یا سوئمنگ پینٹ یاد رکھیں۔
- باہر باغیچے یا پارک میں جائیں۔ بالٹی، پہاڑے اور حساس بیرونی کپڑوں سے لیس، آپ کسی بھی موسم میں خوشی سے بہت سارا وقت گزار سکتے ہیں۔
- گھر کے اندر ایک ماند بنائیں، تھوڑا سا خیمہ لگائیں، یا گھر میں اپنے پاس موجود چیزوں کے ساتھ رکاوٹ کا راستہ بنائیں۔ چھوٹی، آرام دہ جگہیں تفریحی ہوتی ہیں، اور آپ کے بچے کے ساتھ قربت کی جگہیں ہو سکتی ہیں۔

پدریت کی چھٹی بارے میں اصول کیا ہیں؟

آپ پدریت کی چھٹی کے اصول، اور آپ اپنی مخصوص صورتحال کے بارے میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کر سکتے ہیں اس بارے میں یہاں پڑھ سکتے ہیں۔

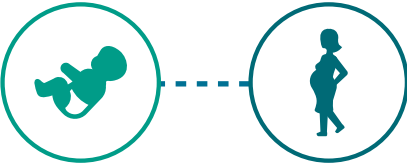
پدریت کی چھٹی کے لیے اصول یہ ہیں

ان کے درمیان، بچے کی پیدائش کے بعد والدین زچگی/ولدیت کی مراعات کے ساتھ 48 ہفتوں کی چھٹی کے حقدار ہیں، بشرطیکہ والدین مراعات کی شرائط پوری کریں۔ 48 ہفتوں کو والدین کے درمیان یکساں طور پر تقسیم کیا گیا ہے، تاکہ روانگی کے نقطہ کے بطور، ہر ایک کو پیدائش کے بعد فائدہ کے ساتھ 24 ہفتوں کی چھٹی ملے۔ ان 24 ہفتوں میں سے، دو ہفتے بچے کی پیدائش کے فوراً بعد آپ میں سے ہر ایک کے ایک ساتھ لینے کے لیے ریزرو ہیں۔

ان لوگوں کے لیے جو ملازمت میں ہیں، 24 میں سے 9 مزید ہفتے آپ میں سے ہر ایک کے لیے ریزرو ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ میں سے ہر ایک کے لیے زچگی/ولدیت کے فوائد کے ساتھ کل 11 ہفتے ریزرو ہیں، اور وہ دوسرے والدین کو منتقل نہیں کیے جا سکتے۔

ہر دو والدین باقی 13 ہفتوں کو زچگی/ولدیت کے فائدے کے ساتھ دوسرے والدین کو منتقل کر سکتے ہیں، اگر وہ انہیں ذاتی طور پر نہیں لینا چاہتا/چاہتی ہوں۔ اس کا اطلاق باپ اور ماں دونوں پر ہوتا ہے۔

4 ہفتے



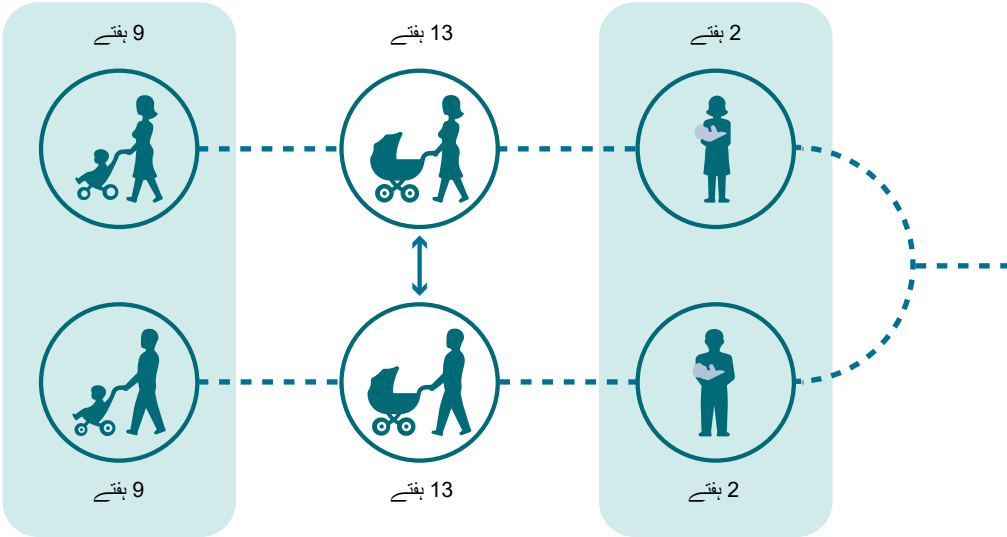
اس کے علاوہ، مائیں زچگی کے فائدے کے ساتھ ولادت سے پہلے چار ہفتے کی چھٹی کی مستحق ہیں۔



مختص کردہ

منتقل کیے جا سکتے ہیں

مختص کردہ



نوٹ: 9 مختص کردہ ہفتے صرف ان لوگوں پر لاگو ہوتے ہیں جو روزگار میں ہیں۔

اپنی پدریت کی چھٹی کا نظم کرنا تھوڑا سا پیچیدہ ہے... مجھے اب یاد بھی نہیں ہے کہ کتنے ہفتے بچے ہوئے ہیں۔ کچھ ہفتے ایسے ہیں جن کے آپ مستحق ہیں، اور پھر کچھ ہفتے ایسے ہیں جن کے بارے میں انہوں نے گفت و شنید کی ہے، اور یہ اس بات پر منحصر ہے کہ آیا آپ سرکاری یا نجی سیکٹر میں کام کرتے ہیں اور... کون سا اجتماعی معاہدہ ہے۔

ولدیت کی چھٹی پر والد



کیا آپ کو پدريت کی چھٹی کے دوران اجرتیں ادا کی جا سکتی ہیں؟

مندرجہ بالا ماٹل دکھاتا ہے کہ پدريت کی چھٹی کے دوران آپ کتنی بامعاوضہ چھٹیوں اور کن فوائد کے مستحق ہیں۔ تاہم، آپ کو پدريت کی چھٹی کے دوران اجرتیں ادا کی جا سکتی ہیں یا نہیں اس کا انحصار آپ کے آجر پر ہوتا ہے۔

اگر مجموعی معاہدہ کے ذریعے محیط اجرت کمانے والے آپ ہی ہیں تو، پھر بہت ساری صورتوں میں آپ کی پدريت کی چھٹی کے حصے کے دوران آپ کو اجرتیں ادا کی جائیں گی۔ آپ کو اپنے آجر یا ٹریڈ یونین سے پوچھنا ہوگا کہ آپ پر کیا چیز لاگو ہوتی ہے۔

اگر آپ مجموعی معاہدہ کے ذریعے محیط نہیں ہیں تو، کچھ صورتوں میں، آپ پدريت کی چھٹی کے دوران اجرتوں کے مستحق ہو سکتے ہیں، اور دیگر صورتوں میں آپ نہیں ہوں گے۔ ایک بار پھر، آپ کو اپنے آجر اور ٹریڈ یونین سے آپ کی جائے کار پر شرائط و ضوابط کے بارے میں پوچھنا ہوگا۔

اگر آپ کا خود کا روزگار ہے تو، آپ پدريت کی چھٹی کے دوران کمائیوں کے لیے معاوضہ کے مستحق بھی ہو سکتے ہیں۔ اس صورت میں اس کا انحصار آپ کی سالانہ آمدنی پر ہوتا ہے۔ شرائط و ضوابط اور اپنے اختیارات کے بارے میں www.barsel.dk پر مزید پڑھیں۔

اگر آپ طالب علم، بے روزگار، یا بیماری کی چھٹی پر ہیں یا آپ کو رفاہی ادائیگیاں ملتی ہیں تو، پھر بیشتر صورتوں میں آپ زچگی/ولدیت کے فائدے کے مستحق ہو سکتے/سکتی ہیں۔ آپ کو پدريت کی چھٹی کے اصولوں سے متعلق ڈھیروں مزید معلومات مل سکتی ہیں، اور خود اپنی صورتحال www.borger.dk/barsel پر تلاش کریں۔

یہ جنگل ہو سکتا ہے

بہت سارے والدوں کا کہنا ہے کہ ان کے لیے یہ پتہ کرنا مشکل تھا کہ شرائط و ضوابط کیا ہیں اور کتنی ولدیت کی چھٹی کے وہ مستحق ہیں۔ یہ جزوی طور پر اس وجہ سے تھا کہ بہت سارے حکام کے پاس والدوں کو ولدیت کی چھٹی کا مستحق ہونے کے بارے میں مشورہ دینے کا تجربہ نہیں تھا۔ امید کی جاتی ہے کہ ریزرو شدہ ولدیت کی چھٹی کے ساتھ، بہتری کے مدنظر اس میں تبدیلی آئے گی۔

اب بھی الجھن زدہ ہیں؟

آپ کی صورتحال کے لحاظ سے، متعدد ایسی جگہیں موجود ہیں جہاں آپ مزید پتہ کر سکتے ہیں، جیسے:

- آپ کا آجر
- آپ کی ٹریڈ یونین
- اپ کا روزگار فنڈ (A-kasse)
- www.barsel.dk
- www.borger.dk/barsel
- Udbetaling Danmark
- وزارت روزگار

اور اسی جگہ پر ہمیں یہ معلوم کرنے میں مشکلات کا - بھی سامنا کرنا پڑا کہ کس کو کیا ادا کرنا چاہیے، اور کس کو ادائیگی نہیں کرنی پڑی تھی۔ ہم نے Udbetaling Danmark سے کئی بار بات کی، اور انہوں نے ایک ہی بات کہی، لیکن جب ہم نے اپنی جائے کار سے بات کی تو، انہوں نے ہمیں کچھ الگ ہی بتایا۔

ولدیت کی چھٹی پر والد

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

FORUM FOR
MÆNDS
SUNDHED

