

# پیرنٹس ٹوگیڈر

ایک کتاب ان لوگوں کے لیے جو  
ماں اور باپ بننے کی تیاری کر رہے ہیں۔

یہ آپ سے ان بہت سارے سوالوں میں سے کچھ  
سوالات پوچھتا ہے جن پر آپ کو سوچنے اور بچے  
کو جنم دینے کی راہ کے بارے میں بات کرنے کی  
ضرورت پڑ سکتی ہے

**far**  
FOR LIVET



پیرٹنس ٹوگیڈر  
مینز ہیلتھ فورم  
مینز ہیلتھ فورم کی طرف سے 'فادر فار لائف'  
پروجیکٹ کے حصے کے طور پر، Svend Aage،  
Mie اور Madsen, Tobias Siiger Prentow  
Møller Nielsen اور دوسروں کی اعانت سے تیار  
کیا گیا ہے۔

© Forum for Mænds Sundhed



ISBN: 978-87-91945-23-6

'فادر فار لائف' پروجیکٹ کو مالی لحاظ سے  
Nordea-fonden کا تعاون حاصل ہے

**NORDEA  
FONDEN**  
Vi støtter gode liv

# پرنٹس ٹوگیڈر



## والدین بننے کی راہ پر

یہ کتاب ان جوڑوں کے لیے ہے جو آپ کو ایک بچے کی توقع کر رہے ہونے کے وقت پیدا ہونے والے بے شمار خیالات اور سوالات پر غور کرنے اور ان پر بحث کرنے کے لیے کچھ الہام چاہتے ہیں۔

یہ کتاب ہر ہفتے کے لیے ایک سوال کے ساتھ تیار کی گئی ہے۔ اس کے نیچے لگ بھگ آدھا صفحہ خالی جگہ ہے، جہاں آپ اپنے جوابات یا سوال کے بارے میں کلیدی الفاظ لکھ سکتے/سکتی ہیں۔

اس ہفتے آپ کا بچہ نشوونما کے جس مرحلے پر پہنچ گیا ہے اس کے بارے میں صفحہ کے نچلے حصے میں کچھ مختصر معلومات درج ہیں۔

## اس طرح کی کتاب کیوں بنائیں؟

کتاب میں درج سوالات والدین کی حیثیت سے خواتین اور مردوں کے ساتھ ماہرین نفسیات کے بطور کئی سالوں کے کاموں کی بنیاد پر اور متوقع والدین کے ساتھ اور بچے کی ولادت ہونے کے بعد تحقیق اور انٹرویوز سے ماخوذ ہیں۔ یوں تو بہت سارے سوالات بیشتر والدین کے لیے فطری طور پر پیدا ہوتے ہیں، لہذا کچھ تو غیر متعلق ہو سکتے ہیں، اور کچھ ہر کسی کے لیے لازمی ہیں۔ کچھ درد انگیز ہو سکتے ہیں، جبکہ دوسرے سوالوں کے بارے میں سوچ کر آپ لطف اندوز ہو سکتے/سکتی ہیں۔

تجربے سے پتہ چلتا ہے کہ ڈھیر سارے سوالات پر اچھی طرح نظر ڈالنا نفسیاتی طور پر ولدیت کے لیے تیار ہونے کا اچھا طریقہ ہے، اور ہمیں امید ہے کہ اس سے کچھ باپ اور ماؤں میں ولادت کے بعد کی افسردگی کو روکنے میں مدد ملے گی۔

یہ کتاب کلینکل سائیکولوجسٹ، PhD اور ولدیت کے موضوع پر متعدد کتابوں کے مصنف Svend Aage Madsen نے، ملاقاتیوں، دایاؤں اور مینز ہیلتھ فورم کے ملازمین کے ساتھ مذاکرہ کر کے تیار کی گئی ہے۔ یہ کتاب فادر فار لائف پروجیکٹ کا حصہ، جسے مینز ہیلتھ فورم نے Nordea-fonden کے مالی تعاون سے انجام دیا گیا ہے۔

## آپ یہ کتاب کس طرح استعمال کر سکتے/سکتی ہیں

آئیڈیا یہ ہے کہ ہفتے کے دوران آپ میں سے ہر کوئی اپنا جواب یا نوٹس اس کتاب میں لکھ سکتا ہے۔ اور پھر جب آپ کو وقت ہو یا ایسا محسوس کریں تو ان کے بارے میں آپ بات کریں۔

یہ یقینی نہیں ہے کہ آپ دونوں کے پاس سبھی سوالات کے بارے کچھ کہنے کو ہوگا۔ لہذا اگر نہیں ہے تو بس انہیں چھوڑ دیں۔ سب سے اہم چیز یہ ہے کہ سوالات آپ سے سوچنا شروع کرواتے ہیں۔ اور اس میں صحیح یا غلط جوابات نہیں ہیں! یہ بھی ممکن ہے کہ آپ اپنے جوابات شیئر کرنا نہیں چاہتے/چاہتی ہوں۔ لہذا آپ کتاب کی ایک کاپی رکھ سکتے/سکتی اور جب آپ چاہیں تب شیئر کر سکتے/سکتی ہیں۔

جوڑوں کو یہ کتاب حمل کے مختلف مراحل پر دی جائے گی، لہذا آپ جس مرحلے کو پہنچ چکے ہیں بس اس سے متعلقہ ہفتوں سے شروع کر سکتے/سکتی ہیں۔ لیکن آپ پہلے کے ہفتوں کے سوالوں پر بھی نگاہ ڈال سکتے/سکتی ہیں۔



**ہفتہ 1 تا 5**  
جب آپ نے سنا کہ آپ کے بچے کی آمد ہونے والی ہے تو ذہن میں  
سب سے پہلے کون سے خیالات آئے؟

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## ہفتہ 6

آپ جس طریقے سے اس فیصلے پر پہنچے/پہنچیں کہ آپ کو ایک بچے کی خواہش ہے اسے آپ کس طرح بیان کریں گے/گی؟ اور ابھی کیوں؟

ان کا جواب

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

آپ کا بچہ: آنکھیں، ناک اور منہ کی تمیز کی جا سکتی ہے۔ یہ اب 5 mm لمبا ہے۔





**ہفتہ 7**  
والدین بننے کی راہ پر، آپ ابھی اپنے پارٹنر کی - اور خود اپنی - ذہنی حالت کو  
کس طرح بیان کریں گے/گی؟

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

اس ہفتے میں آپ کے بچے کا سائز دو گنا ہو گیا ہے - اور دل پہلے سے ہی کام کر رہا ہے۔







## ہفتہ 8

کیا کوئی کام ایسا ہے جو آپ بچے کی آمد سے پہلے کرنا یا دیکھنا چاہتے/چاہتی ہیں؟  
کیا آپ یہ کام ایک ساتھ، یا علیحدہ طور پر کرنا چاہتے/چاہتی ہیں؟

ان کا جواب

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

آپ کا بچہ: ابھی تو انگور کے سائز کا ایک چھوٹا سا شخص ہے، اور وہ کافی زیادہ حرکت کرتا/کرتی ہے۔





**بفتمہ 9**  
 کیا آپ کے/کی پارٹنر کے علاوہ کوئی اور ایسا ہے جس سے آپ والدین بننے  
 کی بات کرتے/کرتی ہیں؟

ان کا جواب

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## ہفتہ 10

کیا آپ کبھی کبھار بچہ پیدا کرنے کے سلسلے میں شبہات یا پچھتاوے کے بارے میں سوچتے/سوچتی ہیں؟ اگر ایسا ہے تو، وہ کس چیز پر مرتکز ہیں، اور کیا آپ ان کے بارے میں ایک دوسرے سے بات کر سکتے/سکتی ہیں؟

ان کا جواب

ان کا جواب

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



آپ کا بچہ: بازو اور ٹانگوں کی افزائش ہو رہی ہے اور ان میں حرکت ہو رہی ہیں – انگلیاں، پیروں کی انگلیاں اور کان اپنی آخری شکل پا رہے ہیں۔



## ہفتہ 11

آپ کے خیال سے جب فیملی میں تین (یا اس سے بھی زیادہ) فرد ہو جائیں گے تو آپ کا رشتہ کس طرح تبدیل ہوگا؟ کیا کوئی ایسی چیز ہے جس پر آپ آگے نگاہ ڈال رہے/رہی ہیں – اور کوئی چیز ایسی ہے جس کے بارے میں آپ فکرمند ہیں؟

ان کا جواب

ان کا جواب

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

آپ کا بچہ: اب اپنا منہ کھول اور بند کر سکتا ہے، اور ذاتی چہرے کی خصوصیات دکھانی دینا شروع ہو رہی ہیں، جو والدین کی خصوصیات جیسی نظر آ سکتی ہیں۔





## ہفتہ 12

اپنے بچے کی صنف کے بارے میں آپ کا کیا خیال ہے؟  
کیا آپ کو معلوم ہے یا نہیں کہ اس کی صنف کیا ہے۔

ان کا جواب

ان کا جواب

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

آپ کا بچہ: تمام اعضاء کی اب نشوونما ہو گئی ہے، اور مسوڑھوں میں دانت بننا شروع ہو گئے ہیں۔ بچہ بہت زیادہ حرکت کرتا ہے، اگرچہ اسے ابھی محسوس نہیں کیا جا سکتا۔ اگر اسکین کیا جائے تو، اس میں اکثر بچے کی صنف نظر آ جائے گی۔





### بفٲه 13

آٲ سب سے پہلے کس شخص کو بتائیں گے/گی کہ آٲ کے یہاں بچے کی توقع ہے؟  
کیا اس کی کوئی خاص وجہ ہے؟  
کیا کوئی ایسا ہے جسے بتانے میں آٲ مزاحم ہیں؟

ان کا جواب

ان کا جواب

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

آٲ کا بچہ: اب کم یا زیادہ پوری طرح سے نشوونما پا چکا ہے اور جنسی اعضاء مرنی ہو گئے ہیں۔  
باتھ اکثر منہ تک پہنچتے ہیں اور بعض اوقات بچہ انگوٹھا چوستا ہے۔





## ہفتہ 14

بچے کی آمد ہونے کی بات ایک جوڑے کے بطور آپ کے رشتے کو کس طرح متاثر کرتی ہے؟  
کیا اس نے پہلے ہی کسی چیز کو تبدیل کر دیا ہے؟ جیسے، آپ کی جنسی زندگی کے سلسلے میں؟

ان کا جواب

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

آپ کے بچے کی پیمائش اب لگ بھگ 8.5 سنٹی میٹر ہے اور وہ ایک سیب کے سائز کا ہے۔  
اسی مدت کے دوران سب سے تیز رفتار سے بچے کی افزائش ہوتی ہے۔





**ہفتہ 15**  
آپ کے خیال سے والدین ہونا آپ کو کس طرح تبدیل کرے گا؟

ان کا جواب

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

آپ کا بچہ: لگ بھگ 10 سنٹی میٹر لمبا ہے اور سانس لینے کی مشق کر رہا ہے۔ پکڑتا/پکڑتی ہے اور اپنی ٹانگوں سے لات مارتا/مارتی ہے۔ بالوں کا رنگ کم و بیش متعین ہو گیا ہے۔







آپ کے خیال سے والدین ہونا آپ کے/کی پارٹنر کو کس طرح تبدیل کرے گا؟

ان کا جواب

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

آپ کا بچہ: اب لگ بھگ 16 سنٹی میٹر لمبا ہے اور اکثر جھٹکے والی حرکات کرتا ہے۔  
انفسی مائع پینے کی وجہ سے اسے بعض اوقات بچکی آتی ہے۔





## بفتہ 17

کیا کوئی چیز ایسی ہے جس میں آپ کے خیال سے آپ والدین کے بطور خاص طور پر اچھے/اچھی ہیں؟  
اور کوئی ایسی چیز جس میں آپ اتنے اچھے نہیں ہوں گے/گی؟

ان کا جواب

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

آپ کا بچہ: جلد ہی اس کی پیمائش سر سے پیر تک 20 سنٹی میٹر ہوگی۔ پلک جھپک سکتا ہے،  
بھونک سکتا ہے اور اپنی مٹھیوں کو بھینچ سکتا ہے۔





## ہفتہ 18

بچے کی توقع کرنے والے آپ دونوں کے بارے میں آپ کی ماں کا کیا خیال ہے؟ اور آپ کے باپ کا کیا خیال ہے؟ اور آپ کے خیال سے والدین کی حیثیت سے وہ آپ سے کیسا ہونے کی توقع کرتے ہیں؟

ان کا جواب

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ہفتے کے آخر تک آپ کے بچے کا وزن لگ بھگ 200 گرام ہوگا اور شاید ماں اب جنین کو حرکت کرتے ہوئے محسوس کر سکتی ہے۔ شاید پیٹ میں بلبے کی طرح۔





ہفتہ 19

آپ اپنے ماں اور باپ سے اپنے بچے کے لیے دادا دادی کے بطور کیسا ہونے کی امید کرتے/کرتی ہیں؟

ان کا جواب

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

ان کا جواب

---



---



---



---



---



---



---



---



---



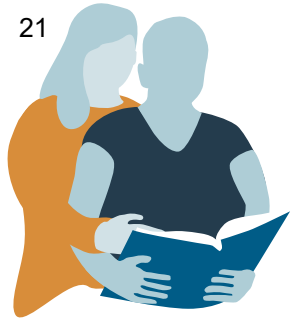
---



---

لگ بھگ اب، آپ کا بچہ آوازیں سن پانا شروع کر دے گا۔





## ہفتہ 20

جس وقت آپ بڑے ہو رہے تھے/رہی تھیں اس وقت کیا آپ اپنے والدین میں سے ایک سے زیادہ منسلک رہے/رہی ہیں؟  
ابھی کے بارے میں کیا خیال ہے؟

ان کا جواب

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

اب آپ متوقع والدین کے بطور آدھے راستے میں پہنچ چکے/چکی ہیں۔ آپ کا بچہ لگ بھگ ایک نومولود بچے کی طرح ہی سوتا اور جاگتا ہے۔





## ہفتہ 21

کیا آپ کی اپنی ماں یا آپ کے والد کے والدین کے طریقوں میں کچھ ایسا ہے جس کی آپ نقل کرنا چاہیں گے/گی؟ کیا ان پیرنٹنگ میں کوئی چیز ایسی ہے جس سے آپ احتراز کرنا چاہیں گے/گی؟

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## ہفتہ 22

بڑے ہونے کے وقت بچہ ہونا آپ کے لیے کیسا تھا؟ کیا آپ کو لگتا کہ آپ کو سمجھا جاتا تھا؟  
کیا آپ کو ضرورت پڑنے پر دلاسہ دیا جاتا تھا؟

ان کا جواب

ان کا جواب

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





### بفتہ 23

کیا آپ کے اپنے بچپن سے کوئی ایسی چیز ہے جو بطور والدین آپ جو کچھ ہیں  
اس کو متاثر کرے گی؟

ان کا جواب

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**ہفتہ 24**

پیشہ ور افراد - ڈاکٹر، دایاؤں اور دیگر - کے ساتھ مذاکرے کے بارے میں آپ کو کیسا محسوس ہوتا ہے؟

ان کا جواب

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

شکم کے باہر سے آپ کے بچے کو واضح طور پر محسوس کیا جا سکتا ہے اور وہ تیز آوازوں پر واضح طور پر ردعمل کرتا ہے۔









**ہفتہ 28**

ولادت کی چھٹی کے دوران فیملی ساتھ مل کر جو کچھ کر سکتی ہے کیا اس کا آپ نے کوئی منصوبہ بنایا ہے؟  
آپ کیا کرنا چاہیں گے/گی؟

ان کا جواب

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

آپ کا بچہ خواب دیکھنے کی نشائیاں دکھاتا ہے، اور اکثر ماں کے پیٹ کی جلد سے چھونے پر ردعمل ظاہر کرتا ہے۔





## ہفتہ 29

کیا آپ نے اس بارے میں سوچا ہے کہ شروعاتی دنوں میں آپ دونوں کون سا کردار ادا کریں گے؟  
پوٹڑے تبدیل کرنے، بچے کو نہلانے، سونے کے وقت اور رات میں جاگنے جیسے کام کون کرے گا؟  
آپ معاملات کس طرح انجام پانا چاہتے/چاہتی ہیں؟ کیا آپ دونوں متفق ہیں؟

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ان کا جواب

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

اب آپ کے بچے کا وزن ایک کلو سے کافی اوپر ہو گیا ہے، اور وہ اپنے سارے حواس استعمال کرتا ہے۔  
دایہ اب تخمینی طور پر بچے کے سائز اور وزن کی تشخیص کر سکتی ہے۔













### ہفتہ 33

اس بارے میں ابھی آپ کیا سوچتے/سوچتی ہیں کہ جب آپ دونوں والدین بن جائیں گے اور ایک بچے کے ساتھ رہنا پڑے گا تو آپ کی زندگی کیسے بدلے گی؟

ان کا جواب

ان کا جواب

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





### ہفتہ 34

کیا اب کوئی ایسی چیز ہے جس پر آپ پیشہ ور لوگوں سے گفتگو کرنا چاہتے/چاہتی ہیں جو پیدائش کے دوران اور اس کے بعد کے ابتدائی دنوں میں آپ کی مدد کریں گے؟ کیا آپ ہیلتھ ویژنر کو جانتے/جانتی ہیں؟

ان کا جواب

ان کا جواب

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

آپ کا بچہ اب رات اور دن کے بیچ تمیز کر سکتا ہے، اور رینگنے اور پکڑنے والی حرکات کی مشق کر رہا ہے۔







### ہفتہ 36

اب ولادت تیزی سے قریب آ رہی ہے۔ بچے کی آمد ہونے اور اس سے ملنے کے بارے میں آج آپ کے خیالات کیا ہیں؟

ان کا جواب

ان کا جواب

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

عملی طور پر آپ کے بچے کی پوری طرح سے نشوونما ہو گئی اور وہ پیدا ہونے کے لیے تیار ہے۔ اس مرحلے پر ساری خواتین مادریت کی چھٹی پر جا سکتی ہیں۔



















**far**  
FOR LIVET

پرنٹس ٹوگیدر - مینز ہیلتھ فورم کی جانب سے ایک دستی کتابچہ