

# رونا



## رونا بھی بچے کے بات کرنے کا ایک طریقہ ہے

سبھی بچے روتے ہیں۔ یہ ان کا طریقہ ہوتا ہے یہ بتانے کا کہ "مجھے بھوک لگی ہے"، "مجھے نیند آ رہی ہے"، یا "مجھے گود چاہیے!" کبھی کبھی، انہیں بس رونا آتا ہے۔  
یہ پریشان کن اور حد سے زیادہ ہو سکتا ہے لیکن رونا معمول کی بات ہے۔ آپ کچھ غلط نہیں کر رہی ہیں۔



آپ [parentclub.scot/crying](https://parentclub.scot/crying) پر اپنے چھوٹے/چھوٹی کو پرسکون کرنے کے لئے بہت سارے سجاوٹ تلاش کر سکتی ہیں۔

اور یاد رکھیں، جب تک آپ کا بچہ محفوظ ہے، اگر رونے کی آواز آپ تک پہنچ رہی ہے تو چند منٹ کے لیے وہاں سے چلے جانا ٹھیک ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ تقریباً 8 ہفتوں کے بعد، بچے عام طور پر ہر ہفتے کم رونا شروع کر دیتے ہیں۔ حوصلہ نہ ہاریں!



## ایک منصوبہ بنائیں

آپ تعاون کے لیے کس کو کال کر سکتی ہیں؟ کس چیز سے آپ کو پرسکون ہونے میں مدد ملتی ہے؟

چاہے آپ کتنی ہی تھکن یا جھنجھلاہٹ محسوس کریں،  
بچے کو کبھی بھی نہ جھنجھوڑیں۔

آپ [parentclub.scot/crying](https://parentclub.scot/crying) پر اپنے چھوٹے/چھوٹی کو پرسکون کرنے کے لئے بہت سارے سجاوٹ تلاش کر سکتی ہیں۔

مشورے اور تعاون کے لیے، Cry-sis ہیلپ لائن 0800 448 0737 پر کال کریں