

اپنے بال نوں ددھ پلانا/غذا کھلانا

زندگی دا بہترین آغاز

بچے دی اشد ضرورتاں سلامتی تے محفوظ محسوس کرنا، تے بھک لگن دی صورت اچ ددھ پین دے قابل ہونا اے۔ اپنے بال نوں فیڈ دے نیہڑے رکھنا تے اونہاں دی ضرورتاں نوں پوری کرنا صحت مند دماغی روابط دی حوصلہ افزائی کردا اے۔ ایس ترقی وچوں زیادہ تر پیشرفت پہلے دو سالوں اچ ہو وے گی۔ چنگے ردعمل نال والدینیت تہاڈے بال نوں اپنی پوری صلاحیتاں تائیں پہنچن، چنگے تعلقات بنان تے چنگی طرح گل وات کرن دے قابل بناوے گی، جیس توں اونہاں نوں اپنی زندگی دا بہترین آغاز ملے گا۔

حفاظتی مشورہ تے جراثیم کشی

- صفائی ستھرائی تے جراثیم توں پاک کرن دی ہدایتاں اک ای نیں، بہانویں تسی کڈیا ہویا چھاتی دا ددھ یا انفینٹ فارمولا دا ددھ ورت رئی او۔
- سارا سامان جیہڑا تسی اپنے بال نوں بوتل توں ددھ پلان لئی ورتدی او نوں گرم صابن آلے پانی اچ دھونا، کھنگھلانا تے جراثیم توں پاک کرنا چاہیدا اے۔ جدوں تائیں تہاڈا بال گھٹ توں گھٹ چھ مہینیاں دا نہ ہو جاوے تہانوں اپنے ددھ پلان دی شیواں/بوتلاں نوں جراثیم توں پاک کر دے رہنا چاہیدا اے۔ فیر وی، بوتلاں نوں جراثیم توں پاک کرنا اگے وی جاری رکھو جدوں تائیں کہ تہاڈا بال 12 مہینے دا نہ ہو جاوے۔
- انفیکشنز (جیویں کہ گیسٹرو اینٹیرائٹس یعنی معدہ آنت دی سوزش) نایاب نیں، لیکن، جے او ہو جاندا ہے نیں، فیر بہت سنگین ہو سکدے نیں۔

فارمولا ددھ دی بوتل بنانا

- کم دی سطح جیس نوں تسی ورتن لگی او نوں اک صاف کپڑے نال صاف کرو۔
- اپنے ہتھوں نوں صابن تے پانی نال دھوؤ۔
- تہانوں کینے پانی تے ملک پاؤڈر دی لوڑ ہو وے گی جانن لئی ٹین یا پیکٹ اتے دتی گئی ہدایتاں پڑھو۔
- کیتلی نوں ہمیشہ ٹوٹی توں تازہ پانی نال بھرو۔ بوتل بند منزل واٹر یا مصنوعی طور تے ہلکا کیتا گیا پانی نہ ورتو۔
- کیتلی نوں ابالو تے ایس نوں 30 منٹاں تائیں ٹھنڈا ہون لئی چھڈ دو۔ ایہہ ضروری اے کہ پانی اچے وی گرم ہونا چاہیدا اے، دوجی صورت اچ ملک پاؤڈر اچ موجود کوئی وی بیکٹیریا ختم نہیں ہون گے۔ ہمیشہ خیال رکھو، کیوں جے 70°C دا پانی اچے وی ایسا گرم ہوندا اے کہ ایہہ جلا وی سکدا اے۔
- اپنے بال نوں پلان توں پہلاں ہمیشہ درجہ حرارت دی جانچ کرو۔

اپنی رفتار تے ردعمل نال بوتل توں ددھ پلانا

1. اپنے بال نوں اوس ویلے ددھ پلاؤ جدوں او بھک لگن/ددھ پین دے اشارے ظاہر کر دا ہو وے؛ جیویں کہ اپنا سر گھمانا، اپنا منہ کھولنا۔
2. بال نوں نیم سیدھی حالت اچ رکھو، اونہاں دی انکھیاں اچ ویکھو تے اونہاں نوں اپنے نیہڑے رکھو۔
3. نپل نوں بال دے اتلے ہونٹ اتے نرمی نال پھیرو تے ایس نوں آہستہ توں اونہاں دے منہ اچ داخل کرو۔ ددھ نوں بہت تیزی توں نکلن توں روکن لئی بوتل نوں افقی تے تھوڑا جیا جھکا کے رکھو۔
4. بال دے "شکم سیر اشاریاں" اتے غور کرو جدوں اونہاں دا ڈڈھ بھر جاندا اے یا اونہاں نوں آرام دی لوڑ ہوندی اے۔ اوہ اپنی انگلاں/پیراں دی انگلاں نوں پھیلا سکدے نیں، اپنے منہ وچوں ددھ بار کڈ سکدے نیں۔ نپل نوں آہستہ نال اونہاں دے منہ اچوں بار کڈھ ليو یا ددھ نوں اک پاسے جھکا دیو۔
5. تہاڈا بال جان لیوے گا کہ اوس نوں کنے ددھ دی لوڑ اے۔ اپنے بال نوں ددھ ختم کرن تے زور دینا اوس لئی تکلیف دہ عمل بن سکدا اے تے ایہہ اوور فیڈنگ تے ہور مسئلاں جیویں کہ رونا، قولنج تے ریفلکس یعنی الٹا بہاؤ/الٹی دا کارن بن سکدا اے۔

بالاں دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالاں دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیووڈ، ملٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ

کیس طرح دسیا جاوے کہ تہاڈا بال بوہتی ودھ ددھ لے رہیا اے:

- بوہتی ودھ گیلی بھاری نیپیاں - 24 گھنٹیاں اچ تقریباً چھ
- گندیاں نیپیاں، چار توں چھ ہفتیاں تائیں روزانہ دو توں تین نرم پاخانے، ایہدے بعد فی ہفتہ دو توں تین واری۔
- بال ہر واری ددھ پین دے دوران تے بعد اچ مطمئن تے آرام محسوس کردا اے۔
- ددھ پلان دے دوران، تسی بال نوں نگلدے ہوئے سن سگدی او۔
- وزن ودھنا - تہاڈے ہیلتھ وزیٹر نے معائنہ کیتا ہووے۔

یاد رکھو، تہاڈا ددھ تقریباً چھ مہینے تائیں تہاڈے بال دی ساریاں ضرورتاں نوں پورا کردا اے۔ ایہہ اچانک شیرخوار بال دی موت سنڈروم (SIDS) دے واقعات اچ وی کمی کر دا اے۔ گائے دے ددھ اوس ویلے تائیں نہیں دینا چائیدا اے جدوں تائیں کہ تہاڈا بال اک سال دا نہ ہو جاوے، بھانویں ایہہ چھ مہینے دی عمر توں ناشتے دے سیرینل اچ ورتن لئی موزوں اے۔

چھاتی کا ددھ پلانا تکلیف دہ عمل نہیں ہونا چائیدا اے، اپنی ہیلتھ وزٹنگ ٹیم نال گل وات کرو یا بریسٹ فیڈنگ سپورٹ 0161 716 2835 نوں کال کرو۔ قومی ہیلپ لائن 0300 1000 212، روزانہ 9.30 وجے سویرے تا 9.30 وجے شام۔



1. اپنے بال دے جسم نوں اپنے نیہڑے/نال رکھو۔
 2. بچے دے سر تے جسم نوں اک سیدھی لائن اچ رکھو۔
 3. اپنے بال دے سر نوں آزاد رکھو تے اپنے بال دے سر نوں تھوڑا جیاء پیچھے نوں جھکان دیو۔
 4. صحیح طریقے نال منسلک ہون لیں اچ اونہاں دی مدد لئی نک نوں نیل نال لا کے شروع کرو۔
 5. بالان دی ٹھوڑی چھاتی نوں پہلاں چھوندی اے۔
- اونہاں دی ٹھوڑی دے مستحکم طور تے چھون تے نک آزاد رہن دے نال تے اونہاں دا منہ چنگی طرحاں کھلیا ہووے؛ تہاڈی گہرے رنگ دی جلد دا ودھ کے حصہ تہاڈے بال دے اتلے ہونٹ توں نظر آوے گا، تھلے ہونٹ دی نسبت۔
- ددھ پیندے ہوئے تہاڈے بالان دے گال بھرے ہوئے تے گول نظر آن گے۔

بالان دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالان دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS ہیووڈ، مڈلٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ

- چھاتی دا ددھ پلان لئی بہتیریاں وکھریاں پوزیشنن نیں۔ تہانوں صرف بیٹھیاں دی جانچ کرن دی لوڑ اے:
- کی تہاڈے بال دا سر تے جسم اک سدھی لائن اچ اے؟
 - جے نہیں اے، فیر ہو سکدا اے کہ تہاڈا بال اسانی توں نکلن دے قابل نہ ہو وے۔
 - کی تسی اپنے بال نوں اپنے نیہڑے کر کے رکھیا ہویا اے؟
- اونہاں دی گردن، کندھے تے کمر نوں سہارا دیو۔ او اپنے سر نوں اسانی نال پیچھے نوں جھکان دے قابل ہونے چاہیدے نیں۔

پہلا ددھ، جیس نوں کولسٹرم سدیا جاندا اے، بوہتی تحفظ کرن آلا ہوندا اے۔ اپنے بال دے نیڑے رہنا تے جدوں وی اوہ بھکا ہووے اوس نوں فیڈ کرنا، فیڈنگ دے اشارے وکھانا تہاڈے بال نوں ودھ کے محفوظ محسوس کرن اچ مدد کردا اے تے تہاڈے ددھ دی فراہمی اچ وادھا کردا اے۔

جدوں بال نوں تسلی دی لوڑ ہوندی اے، جدوں تہاڈی چھاتیاں بھری ہوئی ہوں یا جدوں تسی آرام نال بہہ جانا یا آرام کرنا چاہندی او تے تہاڈے بال نوں فیڈ کرنا چنگی گل اے۔ اک چھاتی دا ددھ پین آلے بال نوں اوور فیڈ کرنا ممکن نہیں ہوندا اے! اسی ساری ماواں دی حوصلہ افزائی کردے اُن کہ اوہ پیدائش دے ویلے اپنے بال نوں کولسٹرم فراہم کرن۔

COVID-19 دی مثبت ماواں وی اپنے بال نوں اپنا ددھ پلا سکدی نیں۔

ددھ پلان آلے بالوں دی صحت خراب، انفیکشن، ذیابیطس، جلد دے مسائل، دمہ وغیرہ گھٹ ای ہوندا۔ اونہاں دے موٹے ہون، اینٹی بائیوٹکس لے جان دی لوڑ یا ہسپتال اچ داخل ہون دی لوڑ دا گھٹ امکان اے۔

بریسٹ فیڈنگ سپورٹ

پیر تا جمعہ تائیں ہیلتھ وزٹنگ ٹیم نوں کال کرو
یا 0161 716 2835 بیووڈ، مڈلٹن تے روشڈیل بریسٹ فیڈنگ سپورٹ۔
قومی ہیلپ لائن 0300 1000 212، روزانہ 9.30 وجے سویرے تا 9.30 وجے شام۔

ماخذ: DoH, www.lullabytrust.org.uk

بالاں دے جنم/پیدائش (تے اوس دے بعد) توں والدین تے دیکھ بھال کرن آلیاں لئی اک گائیڈ
بالاں دی عام بیماریاں تے تندرستی

NHS بیووڈ، مڈلٹن تے روشڈیل کلینیکل کمیشننگ گروپ