

## اپنے بچہ کو دودھ پلانا

### زندگی میں بہترین آغاز

بچہ کی فوری ضروریات ہیں محفوظ اور مامون محسوس کرنا اور وہ جب بھی بھوکا ہو اسے دودھ پلایا جانا۔ دودھ پلانے کے لئے اپنے بچہ کو قریب رکھ کر پکڑنا اور ان کی ضروریات کے تئیں ردعمل ظاہر کرنا صحت مند دماغی روابط کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ اس میں سے زیادہ تر نشو و نما ابتدائی دو سالوں کے اندر عمل میں آئے گی۔ ردعمل ظاہر کرنے والی پرورش آپ کے بچہ کو، زندگی میں ایک شاندار آغاز فراہم کرتے ہوئے، اپنی مکمل صلاحیت تک پہنچنے، اچھے رشتے استوار کرنے اور اچھی طرح بات چیت کرنے کا اہل بنائے گی۔

#### تحفظ سے متعلق صلاح اور جراثیم سے پاک کرنا

- صاف کرنے اور جراثیم سے پاک کرنے سے متعلقہ ہدایات وہی ہیں، خواہ آپ نچوڑ کر نکالا ہوا چھاتی کا دودھ استعمال کر رہی ہوں یا شیر خوار بچہ کا فارمولا دودھ۔
- وہ تمام آلات جو آپ اپنے چھوٹے بچہ کو بوتل سے دودھ پلانے کے لئے استعمال کرتی ہیں انہیں صابن والے گرم پانی میں دھونا، کھنگالنا اور جراثیم سے پاک کرنا چاہئے۔ آپ کو اپنے دودھ پلانے کے آلات اس وقت تک جراثیم سے پاک کرتے رہنا چاہئے یہاں تک کہ آپ کا بچہ کم سے کم چھ مہینے کا ہو جائے۔ تاہم، بوتلوں کو جراثیم سے پاک کرنا جاری رکھیں جب تک کہ آپ کا بچہ 12 ماہ کا نہ ہو جائے۔
- انفیکشن (جیسے گیسٹرو انٹیرائٹس) شاذ و نادر پیش آتے ہیں، لیکن اگر وہ پیش آتے ہیں تو کافی سنگین ہوسکتے ہیں۔

#### فارمولا دودھ کی بوتل بنانا

- کام کی ان سطحوں کو ایک صاف کپڑے سے پونچھیں جنہیں آپ استعمال کرنے والے ہیں۔
- صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- یہ معلوم کرنے کے لئے کہ آپ کو کتنے پانی اور دودھ کے پاؤڈر کی ضرورت ہوگی ٹین یا پیکٹ پر دی گئی ہدایات کو پڑھیں۔
- ہمیشہ کیتلی میں نل کا تازہ پانی بھریں۔ بوتل بند منزل واٹر یا مصنوعی طور پر نرمایا ہوا پانی استعمال نہ کریں۔
- کیتلی کو ابالیں اور اسے 30 منٹ سے زیادہ دیر تک ٹھنڈا ہونے کے لئے نہ چھوڑیں۔ یہ ضروری ہے کہ پانی ابھی بھی گرم ہو، بصورت دیگر ہوسکتا ہے کہ دودھ کے پاؤڈر میں پائے جانے والے کوئی جراثیم ختم نہ ہوں۔ ہمیشہ دھیان رکھیں، کیونکہ 70°C پر پانی ابھی بھی اتنا گرم ہوتا ہے کہ جس سے ابلے پڑ سکتے ہیں۔
- اسے اپنے بچہ کو پلانے سے پہلے ہمیشہ درجہ حرارت کی جانچ کریں۔

#### با رفتار اور اثر پذیر بوتل فیڈنگ

1. اپنے بچے کو تب فیڈ کرائیں جب وہ بھوکے ہونے کی نشانیاں/فیڈنگ کے اشارے دکھائیں؛ جیسے اپنا سر اُدھر اُدھر گھمانا، اپنا منہ کھولنا۔
2. بچے کو نیم سیدھی پوزیشن میں پکڑیں، ان کی آنکھوں میں دیکھیں اور انہیں قریب رکھیں۔
3. نرمی سے نپل کو بچے کے اوپری ہونٹ پر رگڑیں اور آہستہ سے ان کے منہ میں ڈالیں۔ بوتل کو افقی انداز میں اور ہلکا سا ٹیڑھا رکھیں، تاکہ دودھ کو تیزی سے بہنے سے روکا جائے۔
4. بچے کے "شکم سیر ہونے کے اشاروں" پر نظر رکھیں اور ایسا تب ہوتا ہے جب وہ کافی پی چکے ہوتے ہیں یا انہیں آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ اپنی انگلیوں/پیروں کی انگلیوں کو پھیلا سکتے ہیں، اپنے منہ سے دودھ اگل سکتے ہیں۔ نپل کو آہستگی سے ان کے منہ سے نکالیں یا دودھ کی بوتل کو جھکا دیں۔
5. آپ کے بچے کو علم ہوگا کہ انہیں کتنے دودھ کی ضرورت ہے۔ اپنے بچے کو زبردستی فیڈ پورا کرانا ان کے لئے تناؤ انگیز ہو سکتا ہے اور یہ زیادہ فیڈنگ اور دیگر مسائل جیسے رونے، کولک اور رجعت کا سبب بن سکتا ہے۔

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے ایک رہنما  
بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود

NHS ہے ووڈ، مثلٹن اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ

## معائنہ کار صحت کے اشارات

یہ کیسے پتہ چلے کہ آپ کا چھوٹا بچہ بہت زیادہ دودھ پی رہا ہے:

- بہت زیادہ گیلے بھاری نیبیز - 24 گھنٹوں میں تقریباً چھ۔
- گندے نیبیز، چار سے چھ ہفتوں تک روزانہ دو سے تین بار نرم پاخانے، جس کے بعد ہفتہ میں دو سے تین بار۔
- ہر بار دودھ پلانے کے دوران اور اس کے بعد بچہ آسودہ اور مطمئن ہو۔
- دودھ پلانے کے دوران آپ بچہ کے نکلنے کی آواز سن سکتی ہیں۔
- وزن بڑھنا - آپ کے معائنہ کار صحت کے ذریعہ جانچ کی جاتی ہے۔

یاد رکھیں، آپ کا دودھ تقریباً چھ مہینے تک آپ کے بچہ کی تمام ضروریات پوری کرتا ہے۔ یہ سڈن انفینٹ ڈیٹھ سنڈروم (SIDS) کے وقوع کو بھی کم کرتا ہے۔ گائے کا دودھ اس وقت تک نہیں دیا جانا چاہئے یہاں تک کہ آپ کا بچہ ایک سال کا ہو جائے، تاہم یہ بریک فاسٹ سیرینلز میں چھ مہینوں سے استعمال کرنا مناسب ہے۔

دودھ پلانا تکلیف دہ نہیں ہونا چاہئے، اپنی ہیلتھ وزیٹنگ ٹیم سے بات کریں یا بریسٹ فیڈنگ سپورٹ کو 2835 716 0161 پر کال کریں۔ نیشنل ہیلتھ لائن 212 1000 0300، روزانہ صبح 9.30 بجے تا رات 9.30 بجے۔



1. اپنے بچے کا جسم قریب میں لائیں۔

2. بچہ کا سر اور جسم سیدھی لائن میں رکھیں۔

3. اپنے بچے کا سر آزاد رکھیں اور اپنے بچے کا سر تھوڑا سا پیچھے کی طرف جھکائیں۔

4. ناک سے نپل تک شروع کریں تاکہ انہیں صحیح سے منسلک کرنے میں مدد ملے۔

5. بچے کی ٹھوڑی سب سے پہلے چھاتی سے مس ہوتی ہے۔

ان کی ٹھوڑی مضبوطی سے مس ہونے اور ان کی ناک واضح ہونے اور ان کا منہ پوری طرح کھلا ہونے کے ساتھ؛ ان کے نچلے ہونٹ کے نیچے کے مقابلہ میں آپ کے بچے کے اوپری ہونٹ کے اوپر زیادہ سیاہ جلد کا کہیں زیادہ حصہ نظر آئے گا۔

دودھ پیتے وقت آپ کے بچے کے گال بھرے ہوئے اور گول نظر آئیں گے۔

چھاتی سے دودھ پلانے کی بہت سی مختلف صورتیں ہیں۔ بس آپ کو درج ذیل چیزوں کی جانچ کرنے کی ضرورت ہے:

- کیا آپ کے بچے کا سر اور جسم سیدھی لائن میں ہیں؟
- اگر نہیں تو ہوسکتا ہے آپ کا بچہ آسانی سے نہ نکل سکے۔
- کیا آپ اپنے بچے کو قریب کر کے پکڑ رہی ہیں؟
- ان کی گردن، کندھوں اور پیٹھ کو سہارا دیں۔ انہیں اپنا سر آسانی سے پیچھے جھکانے کا اہل ہونا چاہئے۔

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے ایک رہنما  
بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود

NHS ہے ووڈ، مٹلٹن اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ

پہلا دودھ، جسے کولوسٹرم کہا جاتا ہے، انتہائی محافظ ہوتا ہے۔ اپنے بچے کے قریب رہنا اور جب بھی ان کو بھوک لگے انہیں فیڈ کرنا، فیڈنگ کے اشارے دکھانے سے آپ کے بچے کو محفوظ ہونے کا احساس دلانے اور آپ کے دودھ کی سپلائی بڑھانے میں مدد ملتی ہے۔

جب آپ کے بچے کو دلالت کی ضرورت ہو، آپ کے پستان بھرے ہوئے ہوں یا جب آپ محض بیٹھنا اور آرام کرنا چاہتی ہوں تو انہیں فیڈ کرنا ٹھیک ہے۔ چھاتی سے دودھ پینے والے بچے کو زیادہ فیڈ کرنا ممکن نہیں ہے! ہم تمام ماؤں کو ترغیب دیتے ہیں کہ پیدائش کے وقت اپنے بچے کو کولوسٹرم فراہم کریں۔ COVID-19 مثبت مائیں اب بھی چھاتی سے دودھ پلا سکتی ہیں۔

چھاتی سے دودھ پینے والے بچوں کو بیمار صحت، انفیکشنز، ذیابیطس، جلد کے مسائل، دمہ کم ہوتے ہیں۔ ان کے موٹے ہونے، اینٹی بائیوٹکس کی ضرورت پڑنے یا ہسپتال میں داخلے کی ضرورت پڑنے کا بھی کم امکان ہوتا ہے۔

### بریسٹ فیڈنگ سپورٹ

ہیلتھ وزیٹنگ ٹیم کو کال کریں پیر تا جمعہ

یا 0161 716 2835 ہے ووڈ، میڈلٹن اور روشڈیل بریسٹ فیڈنگ سپورٹ۔

نیشنل ہیلپ لائن 0300 1000 212، روزانہ صبح 9.30 بجے تا رات 9.30 بجے۔

ماخذ: DoH, www.lullabytrust.org.uk

پیدائش سے لے کر (اور اس کے بعد) بچوں کے والدین اور نگرانوں کے لئے ایک رہنما  
بچپن کی عام بیماریاں اور فلاح و بہبود

NHS ہے ووڈ، میڈلٹن اور روشڈیل کلینکل کمیشننگ گروپ