اپنے نومولود بچے کو چھاتی سے دودھ پلانے کا عمل

UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

نئی ماؤں کے لیے اہم معلومات

Feeding Your New Baby, Urdu

Translated, Typeset and Printed by: Print Point (UK) Ltd (0121) 706 2701

یونی سیف اور بچہ سے متعلق محبانہ ابتداء

اقوام متحدہ کا بچوں کا فنڈ، یونی سیف، دنیا بھر میں ہر بچہ کی مدد کے لیے کام کررہاہے تاکہ وہ اپنی بھر پور امکانی قوتیں حاصل کرسکے۔ ہم 160 سے زائد ممالک میں کام کررہے ہیں جہاں بچوں کو فراہم کئے جانے والے مددگار پروگراموں میں شامل ہیں :

- بہتر صحت اور مقوی غذائیں
- صاف ستھرا پانی اور صفائی
- تعلیم

یونی سیف ان بچوں کی بھی مدد کرتا ہے جن کو خاص تحفظ کی ضرورت ہوتی ہے جیسے بچوں کا مشقت و مزدوری کرنا یا جنگ سے آفت زدہ ہونا

To make a credit card donation to UNICEF, call
08457 312 312
(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

بچوں سے متعلق محبانہ ابتداء (Baby Friendly Initiative) یونی سیف اور اقوام متحدہ کا عالمی پروگرام ہے جس میں صحت سے متعلق خدمات کے طور طریقوں کو بہتر بنانا ہے۔ صحت کی دیکھ بھال سے متعلق جو ادارےان طور طریقوں کو اپناتے ہوں جوکامیاب چھاتی کا دودھ پلانے کے علمبردار ہوں تو انہیں یونی سیف/ کے اقوام متحدہ نامور بے بی فرینڈلی ایوارڈ سے نوازا جاتا ہے۔ برطانیہ میں بچوں سے متعلق محبانہ ابتداء کا ارتکاب ہیلتھ سروسز کے مختلف حصوں سے ہوتا جو صلاح، تعاون،تربیت، نظام رابطہ (networking) تخمینہ اور منظوری کا ہر کام انجام دیتے ہیں۔

چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق معلومات مقامی طور پر دستیاب ہے:

More information on breastfeeding and expressing breastmilk is included in our leaflet 'Breastfeeding Your Baby' - see www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652. This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. The translation has been funded by Birmingham Health Authority.
For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact:
UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612.

unicef Birmingham Health Services NHS

تعارف

یہ ایک اہم فیصلہ ہوتا ہے کہ بچے کو دودھ کیسے پلایا جائے اس سے بچہ اور آپ دونوں کی صحت پر اثرپڑتا ہے. اس کتابچہ میں چھاتی سے دودھ پلانے کے فوائد کے بارے میں معلومات درج ہے جو آپ کوئی رائے قائم کرنے سے پہلے غور کر سکتی ہیں. کچھ ترکیبیں ایسی بھی ہیں جن سے آپ چھاتی سے دودھ پہلے نکال کر بچے کو بعد میں پلا سکتی ہیں. یہ ایک اچھی شروعات ہو سکتی ہے جس میں آپ کو مڈوائف سے مدد مل سکتی ہے اور بعد میں آپ ہیلتھ وزیٹر سے بھی مدد لے سکتی ہیں .
اس غرض سے کہ کوئی غلط فہمی نہ رہے آپ کے بچے کو "وہ" کہا جائیگا.

چھاتی کے دودھ میں بچے کو تعدد سے محفوظ رکھنے والے ضد جسمے (antibodies) ہوتے ہیں. چھاتی کا دودھ پلانا خود آپ کی صحت کی بھی حفاظت کرتا ہے. تقریباً چھ ماہ تک صرف آپ کا دودھ پینے بچے کو بہت فائدہ ہوتا ہے. اسکو تمام غذا اور پینے کی چیزیں‌مہیا ہوتی ہیں جو بہت سی بیماریوں سے سے محفوظ رکھتی ہیں. چھ ماہ بعد جب بچے کو دوسری غذائیں دینا بھی شروع کر دیا جاتا تب بھی چھاتی سے دودھ پلاناجاری رکھنا آپ دونوں کے لیے اچھا ہے. ایسا کرنا خاص طور پر ایک سال کے عرصے تک بہت مفید ہے. آپ چھاتی سے دودھ پلانا اس وقت تک جاری رکھ سکتی ہیں جب تک آپ چاہیں.

آپ کی چھاتی کا دودھ بچے کے لیے مکمل غذا ہے اور اس کی بدلتی ہوئی ضروریات کے عین مطابق ہے

چھاتی کا دودھ فوائد کی دنیا ہے

بچہ کے لیے:

- کان کی بیماریاں لاحق ہونے سے تحفظ
- دست، معدے کا ورم اور پیٹ کی گربڑ سے تحفظ
- کم بدبودار نیپیز
- سینے کی بیماریاں اور سانس میں خرخراہٹ سے تحفظ
- ذیابیطس کے کم تر خطرات
- کم اکزیما
- دماغ کی بہتر نشونما
- منہ کی بہتر بناوٹ اور سیدھے دانت

ماں کے لیے :

- حیض کے بند ہوجانے سے پہلے چھاتی کے کینسر کے کم خطرات
- بچہ دانی کینسر کے کم خطرات
- حاملہ ہونے سے پہلے روپ کی جلد واپسی
- بعد کی زندگی میں مضبوط ہڈیاں

Photograph: Nancy Durrell McKenna

ایک اچھی شروعات

آپ اپنے بچے کو دودھ پلانے کا انتخاب چاہے جیسے کریں مگر بچے کو ولادت کے بعد جِلد سے جِلد ملاتے ہوئے کچھ دیر کے لیے خاموشی سے سیدھا پکڑے رکھنا بہت اہم ہے کیونکہ اس سے :

- بچہ خاموش رہتا ہے اور اس کو گرمی ملتی ہے
- آپ کے بچے کی سانس مستحکم رہتی ہے
- آپ کو اپنے بچے سے بندھن کا وقت ملتا ہے

اس سے چھاتی سے دودھ پلانے کی اچھی شروعات میں بھی مدد ملتی ہے.

NANCY DURRELL McKENNA

اگر آپ اور آپکا بچہ دونوں اچھی حالت میں ہیں تو آپ اس سیدھا پکڑ لیں گی. عموماً مڈوائف بچہ کی جلد خشک کر کو کے آپ کو دیدیتی ہے اور آپ دونوں پر کمبل ڈل جانے سے بچے کو گرم رکھنے میں مدد ملتی ہے.

اگر بچے کی ولادت آپریشن کے ذریعے ہوئی ہے یا آپ کو ولادت کے بعد بچے سے کچھ دیر دور رہنا ہے تو بھی جتنی جلدی آپ کو جلد سے جلد کے میل کا موقعہ ملے آپ دونوں کے لیے مفید ہے.

شروع کے ایام

کلو سٹرم. یہ وہ دودھ ہوتا ہے جو ولادت کے بعد شروع کے چند دنوں میں پیدا ہوتا ہے. اس میں واجزاء ہوتے ہیں جو مضر اجزاء کو ختم کر دیتے ہیں اور آپ کے بچے کو بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں.آپ کے دودھ کی پیدا وار آپ کے بچے کی ضروریات کے عین مطابق ہوتی ہے.

آپ کی مڈوائف آپ کو بتاتی ہے کہ آپ بچے کو دودھ پلانے کے لیے کیسے پکڑیں اور یہ کیسے یقین کریں کہ بچہ کوآپ کی چھاتی سے کیسے لگنا ہے. یہ بہت اہم ہوتا ہے کیونکہ اس سے آپ دونوں کامیابی کے ساتھ دودھ پی اور پلا سکتے ہیں. دودھ پلانے والی ماؤں کو بیشتر دقتیں شروع کے ہفتوں میں ہوتی ہیں (مثلاً چوچی میں درد)کیونکہ بچہ کیونکہ بچہ چھاتی سے اچھی طرح نہیں لگ پاتا .

اسپتال میں بچہ آپ کے ساتھ سوتا ہے. اس رح آپ اس کواچھی طرح سمجھ سکتی ہیں اور آپ کو جلدہی اندازہ ہوجاتا ہے کہ وہ کب دودھ پیئے گا. یہ خاص طور سے اس لیے اہم ہے کہ رات کے وقت جیسے ہی اس کو دودھ کی خواہش ہو آپ اس کو دودھ پلا سکتی ہیں اور آپ اور آپکے بچے دونوں میں سے کسی کو زیادہ زحمت نہیں ہوتی .

آپ کے بچے کی کل ضروریات

جب بھی بچہ *بھوکا ہو اسے دودھ پلانا ضروری ہے* . اس سے اس یہ یقین رہتا ہے کہ بچہ کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے آپ بہت سا دودھ پیدا کر سکتی ہیں. اسکی وجہ یہ ہوتی ہے کہ جب بھی آپ دودھ پلاتی ہیں تو دماغ کو پیغامات ملتے ہیں اور وہ چھاتیوں کو مزید دودھ پیدا کرنے کے لیے مطلع کرتا ہے.

زیادہ دودھ پلانا = زیادہ اطلاعات ملنا = زیادہ دودھ پیدا ہونا

چھاتیوں کے دودھ میں وہ تمام غذا اور پانی ہوتا ہے جسکی بچہ کو ضرورت ہوتی ہے. اس کو دوسری غذا دینا یا کچھ اور پلانا نقصان دہ ہو سکتا ہے اور اس کا رجحان چھاتیوں کادودھ پینے سے ہٹ سکتا ہے.

اگر آپ بچے کو بوتل کا دودھ دیتی ہیں تو :

- اس کو بیماریاں لاحق ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں
- اگر آپکی فیملی میں الرجی کی ہسٹری ہے تو بچے میں الرجی (allergy) کے لاحق ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں
- آپ مزید دودھ پلانے کے لیے کم دودھ پیدا کر پائیں گی
- بناوٹی چوسنی کے استعمال سے بچہ کیے لیے ماں کے دودھ کے نپل کو پکڑ پانا مزید مشکل ہو جاتا ہے

بچہ کی ولادت کے بعد مڈوائف آپ کو چھاتی سے دودھ نکالنا سکھاتی ہے. اس سے آپ کی غیر موجودگی میں کسی اور کے لیے بچہ کو آپ کا دودھ پلانا ممکن ہوجاتا ہے (مثلاً آپ شام کو باہر گئی ہوئی ہوں یا واپس اپنے کام پر جانا شروع کردیں).

مزید معلومات کے لیے کس سے دریافت کریں

بچہ کو ماں کا دودھ پلانے سے متعلق مزید معلومات میں مڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر آپ کی مددکر سکتے ہیں. مڈوائف آپ کو ماں کا دودھ پلانے سے متعلق تربیت یافتہ مقامی صلاح کاروں کے ٹیلیفون نمبر بھی دے سکتی ہے (اس کتابچہ کے پشت کے صفحہ پر جگہ دی ہوئی ہے) . اس کے متبادل قومی دفاتر بھی آپ کو یہ معلومات فراہم کر سکتے ہیں :

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708.
Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.
La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.
Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

چھاتی کا دودھ بچہ کی صحت کے لیے بہرین غذا ہے. ایک بار چھاتی سے دودھ پلانا بند کرنے کے بعد یہ مشکل ضرور ہے مگر ممکن کہ مائیں چھاتی سے دودھ نہ پلانے کا فیصلہ بدل دیں یا دو بارہ پلانا شروع کردیں.بوتل کا دودھ جزوی طور پر شروع کرنے سے ماں کے دودھ کی پیدا وار میں کمی آجاتی ہے. دودھ پلانے والی ماؤں کو کسی خاص غذا کی ضرورت نہیں ہوتی مگر اور سبھی لوگوں کی طرح انکے لیے اچھا ہے کہ وہ صحت مندغذاؤں کا استعمال کریں.