

ماں کا دودھ پلانا

ماں کا دودھ پلانے سے بچوں اور ماؤں دونوں کے لیے فوائد ہیں۔ بچوں کے لیے چند ایک فوائد یہ ہیں:

- ماں کے دودھ میں وہ تمام ضروری غذائی اجزاء شامل ہوتے ہیں جن کی آپ کے بچے کو 6 ماہ کی عمر تک ضرورت ہوتی ہے۔
- یہ بچے کے 6 ماہ کے ہونے تک کافی ہائیدریشن فراہم کرتا ہے۔
- صحت مند دماغ کی نشوونما میں معاونت کرتا ہے۔

مجھے ماں کا دودھ پلانا کب شروع کرنا چاہیے؟

- پیدائش کے ایک گھنٹے کے اندر اندر ماں کا دودھ پلانا شروع کریں۔
- یہ پہلے دودھ کی خوراک آپ کے بچے کو متعدی بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتی ہے۔
- غور کریں کہ ہر ماں کا تجربہ منفرد ہوتا ہے اور ہمیشہ بالکل ٹھیک نہیں ہوتا۔
- ماں کا دودھ پلانا ایک فطری عمل ہے۔ آپ اور آپ کے بچے کو اس کے مطابق ڈھلنے میں تھوڑا وقت لگ سکتا ہے۔



مجھے کتنے عرصے تک ماں کا دودھ پلانا جاری رکھنا چاہیے؟

- اگر ممکن ہو تو، کم از کم زندگی کے پہلے ایک سال تک اپنے بچے کو ماں کا دودھ پلائیں۔ یہ عمل بچے کے 2 سال کے ہونے تک جاری رکھنے سے صحت کے اضافی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔



کیا مجھے 6 ماہ سے کم عمر کے بچے کو پانی پلانا چاہیے؟

- نہیں۔ اس عمر سے پہلے پانی پلانے سے اسہال اور غذائی قلت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- مجھے اپنے بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ دیگر غذائیں کب دینا شروع کرنی چاہیے؟
- چھ ماہ سے شروع کرتے ہوئے، دیگر غذائیں شامل کی جانی چاہئیں۔
- اگر ممکن ہو، تو پہلے چھ ماہ کے دوران خصوصی طور پر ماں کا دودھ پلائیں۔



اگر میں دودھ پلانے کے قابل نہیں تو میں کیا کر سکتی ہوں؟

- اگر آپ کو پتہ چلے کہ آپ دودھ پلانے کے قابل نہیں ہیں، تو پھر بھی ایسے طریقے موجود ہیں جن سے آپ اپنے بچے کی پرورش کر سکتے ہیں۔
- اگرچہ اس میں ماں کے دودھ کے تمام فوائد شامل نہیں ہیں، بوقت ضرورت شیرخوار فارمولے کو متبادل کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- اسے پینے کے صاف پانی سے تیار کریں اور پیکٹ میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔
- اپنے طبی فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔



کامیابی سے ماں کا دودھ پلانے کی علامات کیا ہیں؟

- آپ بچے کو نگلتے ہوئے دیکھیں اور سن سکتے ہیں۔
- چوسنا ایک ٹرٹم میں ہوگا۔
- بچے کے بازو اور ہاتھ پرنگون ہوں گے۔
- ڈاپر باقاعدگی سے گیلے ہوں گے۔
- پاخانہ ۳ دن میں گہرے سے ہلکے بھورے رنگ میں بدل جاتا ہے۔

