ماں کا دُودھ پِلانا

ماں کا دُودھ پِلانا ماؤں اور بچّوں کے لیے بے شُمار فوائد کا ضامن بنتا ہے۔ ماں کا دُودھ ایک قُدرتی اور غذائیت سے بھرپُور خوراک ہے جو بچّوں کی نشوونُما میں مُعاون ہوتا ہے۔ بطور قائد ہمارا مقصد خاندانوں کو ماں کا دُودھ پِلانے کی اَہمیت کے مُتعلق سِکھانا ہے۔

اَہم نکات

- ماں کا دُودھ ایک قُدرتی غِذائی ذریعہ ہے جس میں دماغ کی نشوونُما اور اَفزائش کے لیے ضرُوری غِذائی اَجزا کے ساتھ ساتھ، ایسی اینٹی باڈیز بھی ہوتی ہیں جو بچّوں کو مُختلف بیماریوں اور اِنفیکشن سے بچاتی ہیں۔[1]
- ماں کا دُودھ پِلانا ماں اور بچّے کے مابین مضبُوط رِشتہ قائم کرنے میں مدد کرتا ہے۔[3]
- **پیدایش کے ایک گھنٹے کے اندر اندر ماں کا دُودھ پِلانا شُروع کرنے کی تجویز دی جاتی ہے۔** اِس سے بچّے کو قُدرتی چُوسنے کا عمل شُروع کرنے میں مدد مِلتی ہے اور بچّے کو ماں کی چھاتی سے پیدا ہونے والا پہلا دُودھ حاصل ہوتا ہے۔[2]
- **پہلا دُودھ جو ماں کی چھاتی سے پیدا ہوتا ہے، کولسٹرم کہلاتا ہے،** پیدایش کے بعد پہلے چند دِنوں تک رہتا ہے اور یہ غِذائی اَجزا اور اینٹی باڈیز سے بھرپُور ہوتا ہے جو بیماریوں سے بچانے میں بچّوں کی مُعاونت کرتا ہے۔[2]
- **چھ ماہ کی عُمر تک بچّوں کو خصُوصی طور پر ماں کا دُودھ پِلانے کی تجویز دی جاتی ہے۔** ماں کا کافی دُودھ بچّے کو آبیدہ رکھے گا، یہاں تک کہ گرم موسم میں بھی۔ چھ ماہ سے کم عُمر کے بچّے کو پانی دینے سے اِسہال اور غِذائی قِلت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ ماں کا دُودھ پِلانے والی ماؤں کی مُناسب ہائیڈریشن دُودھ کی پیداوار کے لیے ضرُوری ہے۔[1]
- صحت کا/ کی پیشہ وَر ماں کو دُودھ پِلانے کے مُتعلق اُن خصُوصیات کے بارے میں راہ نُمائی کرسکتا/ سکتی ہے جن کی اُسے جاننے کی ضرُورت ہوتی ہے، اِس عمل میں وہ کون سی مُشکلات کا سامنا کرسکتی ہے، اور ضرُورت پڑنے پر فوری فارمُولے کا صحیح طریقے سے اِنتظام کیسے کرسکتی ہے۔
- **جب ماؤں کو اپنے بچّوں کو دُودھ پِلانے کے لیے پمپ کرنے کی ضرُورت ہو،** تو اُنھیں ہمیشہ اپنے ہاتھ دھونے چاہیں اور دُودھ کو ڈھکن سے ڈھانپتے ہُوئے صاف برتن میں ذخیرہ کرنا چاہیے۔ اِسے کمرے کے درجہِ حرارت پر 4–6 گھنٹے تک رکھا جاسکتا ہے اور 24 گھنٹے تک فریج میں رکھا جاسکتا ہے۔[2]
- **والد اور پیارے ماؤں کی مُعاونت اور حوصلہ اَفزائی کر کے اَہم کِردار اَدا کرسکتے ہیں۔** جب ماں دُودھ پِلانے کے قابل نہ ہو، تو وہ بچّے کو ماں کے دُودھ کے ساتھ یا شِیرخوار فارمُولے سے دُودھ پِلانے میں مُعاونت کرسکتے ہیں۔
- **اگر مُمکن ہو تو، ماؤں کو اُس وقت تک دُودھ پِلانا جاری رکھنا چاہیے جب تک کہ بچّہ کم اَزکم ایک سال کا نہ ہو جائے۔** دو سال اور اِس سے زیادہ عُمر تک ماں کا دُودھ پِلانے کے لیے اِضافی صحت کے فوائد ہوتے ہیں۔[1]
- **ہر ماں کا تجربہ مُنفرد ہوتا ہے۔** اُن کی محبّت اور دیکھ بھال کی کاوِشوں اور خواہشات کے باوجُود، بعض مائیں دُودھ پِلانے کے قابل نہیں ہوتیں۔ اپنے بچّوں کے ساتھ تعلُق اور پرورش کے دیگر طریقے بھی ہیں، جیسے کہ جِلد سے جِلد کا رابطہ۔
- **اگرچہ اِس میں ماں کے دُودھ کے تمام فوائد شامِل نہیں ہوتے، لیکن ضرُورت پڑنے پر شِیرخوار فارمولے کو مُتبادل کے طور پر اِستعمال کِیا جاسکتا ہے۔** اِسے پینے کے صاف پانی سے تیار کِیا جانا چاہیے، پیکج پر دی گئی ہدایات پر عمل کرتے ہُوئے۔[2]
- **چھ ماہ کی عُمر سے شُروع کرتے ہُوئے بچّے کی خوراک میں دیگر ٹھوس غِذائیت والی خوراک شامِل کی جانی چاہیے۔** اِس عُمر میں صِرف ماں کا دُودھ بچّے کی تمام غِذائی ضرُوریات کو پُورا نہیں کرتا۔[1, 2]

حوالہ جات

1 "ماں کے دُودھ سے مُتعلق آپ کے تمام سوالوں کے جواب مِل گئے۔" یُونسیف چین کے 17 اپریل، 2023 تک رَسائی حاصل کی گئی، https://www.unicef.cn/en/parenting-site/all-your-questions-breastfeeding-answered.

2 کلپنا اپادھیائے صوبیدی، "ماں کا دُودھ پِلانے کے مُتعلق نئے والدین کو کیا جاننے کی ضرُورت ہے۔" یونسیف جنوبی ایشیا، 17 اپریل، 2023 تک رَسائی حاصل کی گئی، https://www.unicef.org/rosa/stories/what-new-parents-need-know-about-breast feeding.

3 "جِلد سے جِلد کا رابطہ۔" یُونسیف یُوکے 17 اپریل، 2023 تک رَسائی حاصل کی گئی https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to- skin-contact/.

کلِیسیائے یِسُوع مسِیح برائے مُقدّسِینِ آخری ایّام

© 2023 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. ورژن: 23/5۔ ترجمہ برائے *Child Nutrition Leader Guides 11 Documents*. Urdu. PD80017693 434 ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں چھپا۔

دُعا گو ہو کر غور کرنے کے لیے سوالات

- کیا ہمارے عِلاقے کے اَرکان ماں کا دُودھ پلانے کی اَہمیت اور فوائد کو سمجھتے ہیں؟
- مَیں صحت بخش ماں کا دُودھ پلانے اور فارمُولہ پلانے کے طریقوں سے اَراکین کی مُعاونت کے لیے کیا کر سکتا ہُوں؟
- اِس موضوع پر توجہ مرکُوز کرنا ہمارے عِلاقے کے لیے کِس قدر اہم ہے؟
- ہم اپنی بہنوں کو دُودھ پلانے کے دوران محبّت ظاہر کرنے اور اُن کی مدد کرنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟

اِلہام صحائف میں سے

1 نیفی 2:17: "اور ہم پر خُداوند کی رحمتوں کی کثرت تھی، کہ ہماری عورتوں نے اپنے بچّوں کو وافر مقدار میں دُودھ پلایا، اور وہ بہت صحت مند تھیں۔"

کام جو ہم کر سکتے ہیں

اِن پر اور دیگر تجاویز پر غور کریں جب آپ راہ نُمائی کے لیے اِکٹھے مشاورت اور دُعا کرتے ہیں۔

قائدین

- راہ نُما ماں کا دُودھ پلانے کے فِطری عمل کی حوصلہ اَفزائی کر سکتے ہیں، سوالات کے جواب دے سکتے ہیں، وسائل مُتعارف کروا سکتے ہیں، اور والدین کو کلیسیائی ترتیبات میں اپنے بچّوں کو ماں کا دُودھ پلانے کے لیے وقت اور جگہ فراہم کر سکتے ہیں۔
- بعض ماؤں کو دُودھ پلانے میں مُشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ قائدین ماؤں کی محبّت اور حمایت کا احساس دِلانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ موازنہ کرنے اور فیصلہ کرنے سے گریز کرنا ضرُوری ہے۔ کسی کو بھی کسی عورت کو ماں کا دُودھ پلانے کے تجربے کے حوالے سے قُصور وار یا نا کافی محسُوس نہیں کرانا چاہیے۔
- انجُمنِ خواتین کی قائدین حساسیت اور احترام کے ساتھ اُن بہنوں کے ساتھ کام کریں جن کے سوال ہو سکتے ہیں یا جنھیں حوصلہ اَفزائی کی ضرُورت ہوتی ہے۔ رابطہ قائم کرنے اور محبّت ظاہر کرنے کے لیے کام کرنے سے راہ نُماؤں کو یہ سمجھنے میں مدد مل سکتی ہے کہ عورت کو دُودھ پلانے میں کیا مُشکل دَرپیش ہو سکتی ہے۔
- انجُمنِ خواتین کی قائدین مقامی وسائل کے مُتعلق سیکھ سکتی ہیں جو ماؤں کو کامیابی سے دُودھ پلانے میں مدد کرتے ہیں۔
- انجُمنِ خواتین اور پرائمری صدارتیں حاملہ اور نئی ماؤں کے لیے ماں کا دُودھ پلانے کی کلاسوں کا اہتمام کریں۔ وہ مدد کی پیش کش کر سکتی ہیں، ماؤں کو ایک دُوسرے سے سیکھنے میں مدد کر سکتی ہیں، اور دُودھ پلانے کے مُتعلق عملی اور دُرست معلُومات پیش کر سکتی ہیں۔
- قائدین ماؤں اور والدوں کو اپنے بچّوں کو دُودھ پلانے کے لیے آرام دہ جگہ فراہم کرنے میں مُعاونت کر سکتے ہیں۔

خِدمت گُزار بھائی اور بہنیں

- جب مُناسب ہو، خِدمت کرنے والی بہنیں ماں کا دُودھ پلانے کے مُتعلق عملی معلُومات اور وسائل پیش کر سکتی ہیں جب وہ حاملہ والدین اور اُن کے خاندانوں سے مُلاقات کریں۔
- خِدمت گُزار بہنیں اُن بہنوں کی حوصلہ اَفزائی کر سکتی ہیں جن کی وہ خِدمت کرتی ہیں اُنھیں بچّوں کو ماں کا دُودھ پلانے سے مُتعلق فوائد کے بارے میں جاننے کے لیے جب تک کہ وہ 1 سے 2 سال کی عُمر کے نہ ہوں۔
- خِدمت گُزار بھائی شوہروں کی حوصلہ اَفزائی کر سکتے ہیں کہ وہ ماں کا دُودھ پلانے کے لیے محبّت بھری مُعاونت اور حوصلہ اَفزائی کریں اور خاندان کی مدد کرنے کے دیگر فرائض کو اَنجام دیں۔

ماں کا دُودھ پلانا کِتنا بچّہ کو اپنی سٹیک اور وارڈ کے اَرکان کے ساتھ بانٹیں۔

مزید سیکھیں

ماں کا دُودھ پلانے اور بچّوں کی غِذائیت کو بہتر بنانے کے دیگر طریقوں کے مُتعلق مزید جانیں: ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org

کلیسیائے یِسُوع مسیح برائے مُقدّسینِ آخری ایّام

© 2023 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. ورژن: 23/5۔ ترجمہ برائے Child Nutrition Leader Guides 11 Documents. Urdu. PD80017693 434 ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں چھپا۔