

ماں کا دودھ پلانا چھاتی سے دودھ پلانے کیلئے معلومات



Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



ماں کا دودھ پلانا: چھاتی سے دودھ پلانے کیلئے معلومات

”ماں کا دودھ پلانا ایک بہت ہی خوبصورت تجربہ ہے جو ایک ماں اپنے بچے کو دے سکتی ہے۔“

”ماں کے دودھ پلانے کے متعلق جتنی خاص معلومات ہوں، واضح ہوں۔
ماں کے لیے اسکی تربیت انتہا ہی مناسب ہے۔“

Ruth A.Lawrence 1991

انڈکس

۱. ماں کا دودھ: صرف فائدے

- ۱.۱ بچے کیلئے فائدے
- ۲.۱ ماں کیلئے فائدے
- ۳.۱ دودھ کی ترتیب: بچے کی ضروریات کے ساتھ مسلسل مطابقت

۲. کامیابی کے ساتھ کس طرح دودھ پلایا جائے

- ۱.۲ کب آغاز کیا جائے
- ۲.۲ کس طرح
- ۳.۲ طریقہ کار
- ۴.۲ دودھ پلانے کا وقت
- ۵.۲ رات کو
- ۶.۲ کہاں
- ۷.۲ کب تک
- ۸.۲ جڑواں کو بھی



۳. ماں کی احتیاط

- ۱.۳ حفظانِ صحت
- ۲.۳ خوراک
- ۳.۳ ادویات اور مضر اشیاء
- ۴.۳ جسمانی مشقیں
- ۵.۳ مانعِ حمل

۴. بعض مسائل کا سامنے آنا اور (ان کا حل)

۵. کام کو واپسی: کس طرح دودھ پلانے کے عمل کو جاری رکھا جائے

- ۱.۵ دودھ نکالنے کے طریقے
- ۲.۵ نکالے گئے دودھ کی صورت
- ۳.۵ دودھ کو محفوظ کرنا
- ۴.۵ دودھ کو لے جانا
- ۵.۵ دودھ کو پگھلانا
- ۶.۵ کب اور کس طرح نکالا گیا دودھ دیا جائے
- ۷.۵ کون سے طریقے سے دودھ پلانا، کتنے وقت میں بچہ عادی ہوتا ہے
- ۸.۵ دودھ پلانے والی اور کام کرنے والی ماں کیلئے مفید نوٹس
- ۹.۵ قانون سازی

۶. اکثر سوالات اور شکوک

- ۷. خلاصہ
- ۸. کتابیات
- ۹. انٹرنیٹ میں پتے جس سے مناسب اور مفید معلومات جو بچے کے دودھ پلانے میں راہنمائی کرتے ہیں

1

ماں کا دودھ پلانا: صرف فواید

ماں کا دودھ پلانا: صرف فواید

بچہ اپنی زندگی کے پہلے سال میں تیزی کے ساتھ بڑھتا ہے اور ترقی کرتا ہے اور، اس وقت، وہ انتہائی خام اور کچا ہے۔ اور قابل مجروح ہے۔ اس لیے بچے کو مناسب خوراک فراہم کرنا انتہائی اہم ہے۔

ماں کا دودھ پلانا یہ بچے اور ماں کی قدرتی خوراک کی شکل ہے، اس کے غذائی فوائد نفسیاتی طور پر محفوظ جانے جاتے ہیں۔ یہ ایک مناسب خوراک ہے اور اسکی ترتیب بچے کی زندگی کے پہلے چھ ماہ میں اسکی بہتر نشوونما، ترقی اور پختگی کیلئے بہترین نمونہ ہے۔ اسکے علاوہ مفت ہے، حرارت بخشتی ہے، حفظانِ صحت کے مطابق ہے اور قابل استعمال ہے۔

1! بچے کیلئے فواید

ماں کا دودھ ایک خوراک کی شکل ہے والدین اپنے بچوں کو پیش کر سکتے ہیں۔ اسکو صرف خوراک کا ایک جزو نہ سمجھا جائے، بلکہ جذباتی لحاظ سے بھی اسکو سیکھا جائے۔ ایک محبت کا تعلق جو ماں اور اسکے بچے میں ایک نیا ہے، تجربے سے گزرتا ہے وہ صرف ایک ہے اور مضبوط ہے۔

ذندگی کے ابتدا ہی مہینوں میں جو اسکو ضرورت ہو دیا جائے، قوت مدافعت جو اس کو بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے (کھانسی، زکام، کانوں کا سونا، نمونیا، پتیش...) اور مستقبل میں امکانی بیماریاں جیسے موٹاپا، دمہ اور الرجی۔ بعض جائیزوں کے مطابق ماں کا دودھ پینے والے بچے کو اچانک موت کے انتہائی کم خطرات ہیں اور ذہنی طور پر بھی بہتر نشوونما پاتے ہیں۔ ماں اور بچے کے درمیان ایک ذہنی تعلق بنتا ہے اور ماں کو چاہیے کہ وہ اپنے بچے کو تسلی، محبت، رفاقت اور تحفظ دے۔

۲۱ ماں کیلئے فوائد

جو مائیں اپنے بچوں کو دودھ پلاتی ہیں زچگی کے بعد ان کو خون کی کمی کا انتہائی کم خطرہ ہے، اور اسکے علاوہ ان میں خود اعتمادی بڑھتی ہے۔

اسکے علاوہ، اسکی اسپیشل ترتیب خوراک کے ہاضمہ کیلئے ایک بہت بڑی مدد ہے اور اس سے فضلہ کے اخراج میں مدد ملتی ہے۔

چار دن سے دس پندرہ دن تک کا کالوسٹرو تبدیل ہوتا ہے اسے ”دودھ کا تخیر کہتے ہیں“، اور اس وقت سے دودھ جب ایک ترتیب میں پہنچتا ہے تو اسکو ”پکا ہوا دودھ“ کہتے ہیں۔

یہ ایک قدرتی عمل ہے اور یہ جسمانی تبدیلیاں جو دودھ میں وقوع پذیر ہوتی ہیں جو صرف بچے کی ضروریات جیسے ہاضمہ اور اسکے استعمال سے ”مطابقت“ پیدا کرتی ہیں۔

یہ بڑا دلچسپ ہے کہ ”پکا ہوا دودھ“ دن میں اور دودھ پلانے کے وقت اپنی ترتیب بدلتا ہے۔ ابتدا میں دودھ کا معمولی استعمال ہو (یہاں تک کے بچے کا نظام ہضم کے ساتھ مطابقت پیدا ہو جائے) اور آخر پر چربی والا دودھ ہو جیسے کھانے کے ساتھ (اضافی میٹھی چیز)، یہی وہ چیز ہے، جو ”موٹا“ کرتی ہے اور سیر کرتی ہے۔ اسلئے یہ جاننے کیلئے گھڑی دیکھنے کی ضرورت نہیں کہ ”بچے نے دودھ پی لیا ہے یا نہیں“۔ یہ صرف بچہ جانتا ہے اور چھاتی چھوڑتے ہوئے بچہ خود بخود ثابت کرے گا۔



۲۲ دودھ کی ترتیب: بچے کی ضروریات کے مطابق مسلسل مطابقت:

جب تک پیدا کرتا ہے اسکا نام دودھ کا چڑھنا ہے*۔ یہ بچے کو پیدائش کے وقت مناسب طور پر دودھ پلانا اور چوبیس گھنٹوں میں کم از کم آٹھ بار دودھ دینا صرف ایک ہی خوراک کا استعمال جو صرف ایک خاص طریقہ سے ماں اور بچے کیلئے بنائی گئی ہے، اور اسکی تمام ضروریات کو پورا کرتی ہے۔

یہ حیران کن ہے کہ دوسرے دودھ کی نسبت، دودھ میں کیوں پروٹین، قوت مدافعت، نمکیات اور تھوڑی چربی پائی جاتی ہے۔ تمام چیزوں کا قوت مدافعت میں زیادہ ہونا بچے کو خاص طور پر چھوٹی امراض سے بچانے میں قابلہ مند ہوتا ہے۔

* اسپیشل عورتیں یہ مجاورہ استعمال کرتی ہیں ”زیادہ ہونا“ دودھ کا، اسپیشل امریکن عورتیں ”دودھ کا کم ہونا“

۲ کس طرح کامیابی کے ساتھ دودھ پلایا جائے

۱.۲ کس طرح شروع کیا جائے

یہ مناسب ہوگا کہ بچے کی پیدائش کے بعد پہلے آدھے گھنٹے میں جتنا جلدی ہو سکے دودھ دیا جائے۔ اس طریقہ سے پیدائش کے بعد رحم دانی کی سکڑن آسان اور اندرونی خون کے اخراج کی شدت کم ہوگی بچے میں چونے کی بہتر صلاحیت پیدا ہوگی؛ ہارمونز پیدا ہوں گے جس سے دودھ کی مقدار میں اضافہ ہوگا اس لیے جتنی بار دودھ پلایا جائے بہتر ہوگا

نصیحت کی جاتی ہے کہ بچے کی طلب کے مطابق خوراک دی جائے لیکن اگر ”سونے کا شوقین ہے“ مناسب ہے کہ اسے اٹھایا جائے دن میں سات، آٹھ بار دودھ دیا جائے یا دونوں سے کس طرح ترجیح دے

پہلے ہفتوں میں چوسنی کا استعمال نامناسب ہوگا جب تک کہ بچہ دودھ پینے کا مناسب طور عادی نہ ہو جائے اس طرح یہ بھی غلط ہے کہ بچے کو خوراک کی بوتل، پانی، دودھ وغیرہ دیا جائے۔ یہاں تک کہ ماں کا دودھ پینے والا بچہ اضافی خوراک کی ضرورت محسوس نہ کرے۔ اگر ایسا ہوا تو یہ اسے پریشانی میں ڈالنے کے مترادف ہوگا۔

چھاتی کا چوسنا اس طرح ہے ”جیسے انگلی کو چوسنا“، چھاتی کا چوسنا، ”چوسنے کا ایک عمل ہے“، چونے کے، دونوں طریقے اسے سیکھنے کے عمل کو شکل بناتے ہیں اور اسکے انتخاب جسمیں تھوڑی محنت کی ضرورت ہوتی ہے مدد کرتا ہے۔

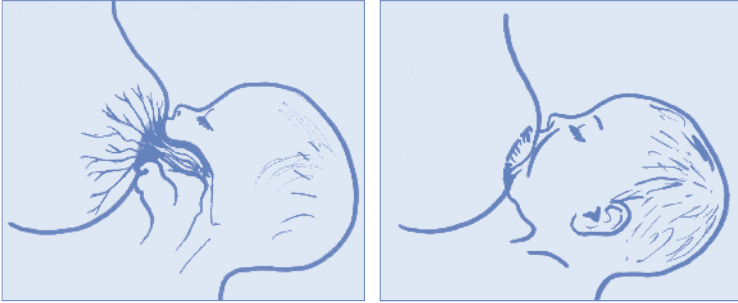
کس طرح کامیابی کے ساتھ دودھ پلایا جائے

۲۲ کس طرح

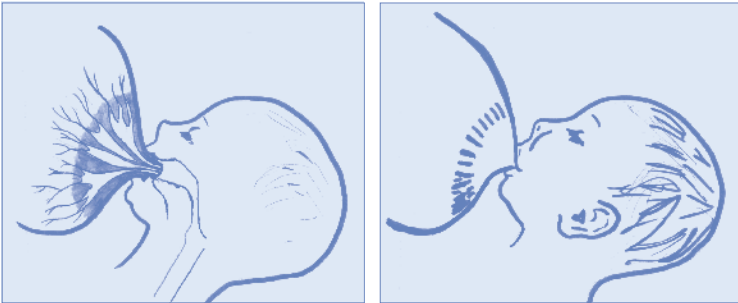
بچے کو کامیابی اور اطمینان کے مناسب طریقہ سے دودھ پلانے کا انحصار اس بات پر ہے کہ بچے کو چھاتی کے ساتھ صحیح پوزیشن کے مطابق رکھا جائے۔ سب سے پہلے، بچے کو آرام کی حالت میں ہونا چاہیے اور جتنا ماں کے نزدیک ہو مناسب ہوگا (اس اصول کے مطابق ناف ناف کے ساتھ اور پیٹ پیٹ کے ساتھ ہو)۔

آزادانہ طور پر اختیار کی گئی پوزیشن بچے کو چھاتی کے قریب ہونا چاہیے نہ کہ چھاتی بچے کے قریب ہو۔ حاصل کرنے کیلئے بچے کی حوصلہ افزائی کیلئے اسکا اوپر والا ہونٹ چھاتی کے ساتھ لگے، اور اسکے دونوں ہونٹ چھاتی کو نہ پکڑیں بلکہ ”صحیح طریقہ سے مناسب حصہ کو استعمال کرے“۔ اگر اس طرح نہ ہو تو چھاتی کو پیچھے ہٹائیں اور چھوٹی انگلی اسکے منہ میں دیتے ہوئے نئے سرے سے شروع کیا جائے۔

یہ بنیادی بات ہے کہ چوستی اور چھاتی کا تمام حصہ بچے کے منہ میں دیا جائے۔ یہ ایک صحیح ٹیکنیک ہے جو چوسنے کے عمل کے دوران درد سے بچائے گی اور، چھاتی خراب نہیں ہوگی۔ اسکے علاوہ چھاتی کے نیچے اور پیچھے نالیاں اس طرح ہوں کہ وہ ضروری دودھ پلانے کے عمل کے دوران نچوڑیں اور ان میں ہامونز کو پیدا کریں تاکہ مسلسل دودھ پیدا ہو سکے۔



بچے کے منہ کی پوزیشن کا درست نقشہ اور درست دباؤ۔

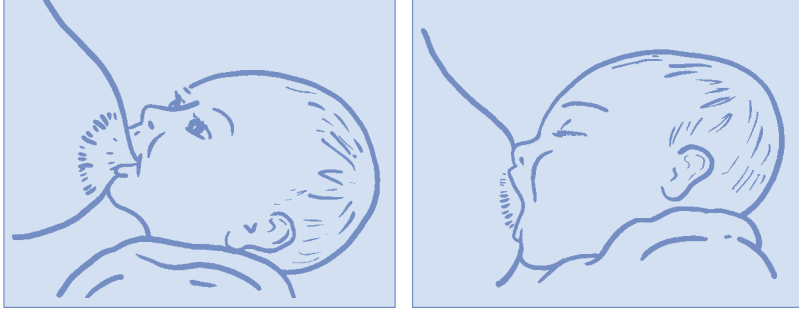


بچے کے منہ کی پوزیشن کا غلط نقشہ اور غلط دباؤ۔

اگر بچہ صحیح پکڑا ہوا ہو اور اس کا منہ جس طرح چوستی کو پکڑے اس طرح چھاتی کو پکڑے تو اسکا ناک سانس لینے کیلئے آزاد ہوگا۔ چوسنے کے عمل کے دوران اگر آپ کو شور سنائی دے تو اسکا مطلب بچے کی درست پوزیشن نہیں ہے۔ اگر صحیح نہ رکھا جائے، تو پیچھے ہٹائیں درست حالت میں رکھنے کی کوشش کریں۔ یہ کرنے کیلئے منہ کے کونے میں (چھوٹی) انگلی دی جائے اور آرام کے ساتھ پیچھے بچے کو ہٹایا جائے۔



بچے کا جسم ہمیشہ تمھارے سامنے ہو، جیسا کہ ہم نے بتایا ہے ”ناف ناف“ کے ساتھ اور پیٹ پیٹ کے ساتھ، اس طریقہ کے ساتھ کہ بچے کے ناک کی اونچائی کے ساتھ ہو اور سر بازو پر۔



غلط پوزیشن

درست پوزیشن

قطع طور پر، بچے کا منہ ”چھت کی طرف دیکھتے“ ہوئے نہیں ہونا چاہیے سوائے چھاتی کی طرف دیکھتا ہوا ہو۔ ہمیشہ بچہ اپنی ماں کا منہ دیکھ سکے اور ماں اپنے بچے کا۔



۳۲ طریقہ

دودھ پلانے سے پہلے اس ہاتھ جسکی تمھیں ضرورت پڑسکتی ہے جیسے پانی تولیہ، گدی وغیرہ کیلئے رکھو اور بچے کو لینے سے پہلے ہاتھوں کو دھوؤ۔

پوزیشن کے ساتھ پہلے پوزیشن کو چیک کرو جو تمھیں آسان محسوس ہو۔ اگر تو چار پائی پر رہنا چاہتی ہے، خاص طور پر زچگی کے بعد ابتدا ہی ایام میں ایک طرف کو سو جس طرح تمھارا سر گدی یا سر ہانے پر ہو اس طرح کندھے بھی ہونے چاہیں تمھارا بازو بچے کے ارد گرد ہو اپنی چھاتی کی طرف کرو، اس ہاتھ کو اپنے سر کی طرف اٹھاؤ، دوسرے ہاتھ کے ساتھ اسکا جسم اپنی طرف کرو، جس طرح تم جانتی ہو کہ ”ناف ناف کے ساتھ اور شکم شکم کے ساتھ“ اگر تم تھکی ہوئی ہو، دودھ دینے وقت ریملیکس رہو اور بچے یا بچی کے ساتھ لطف اٹھاؤ



اگر تم نے بیٹھ کر دودھ دینے کا فیصلہ کیا ہے تو بچے کو جتنا ممکن ہو چھاتی کے نزدیک کیا جائے۔ بچے کا سر تمھارے بازو پر ہونہ کہ کہنی پر تاکہ گدی پر بازو رکھنے میں وہ تمھاری مدد کر سکے شاید سٹول پر پاؤں رکھنے سے تمھیں آسانی ہو۔

شروع میں بعض بچے دودھ پینے کی بہت تھوڑی ضرورت محسوس کرتے ہیں

اگر تو اسے چھاتی پیش کرے اور وہ قبول کرے تو اس کا مطلب ہے کہ اسے ضرورت ہے۔
یہ صحیح نہیں کہ وہ غلط عادی ہوں اور ایک دفعہ اور دوسری دفعہ دودھ پینے میں تین گھنٹے کا انتظار کر سکیں۔
کچھ تین گھنٹے انتظار کر سکیں بشمول اسکے کہ اسے چگانا ہوگا اور دوسرے اکثر زیادہ ضرورت رکھتے ہیں

دونوں چھاتیاں باری باری پیش کی جائیں؛ اگر دوسری اُسے قبول نہ کی تو اس کا مطلب ہے کہ
اُسے پہلی چھاتی سے کافی دودھ پی لیا ہے، ہمیشہ اسکی خواہش کا احترام کیا جائے، اگر اس نے
کافی کھا لیا ہے تو تجھے معلوم ہو جائے گا، اسکو مانا جائے۔



بٹھنے کی ایک اور صورت بھی ہے جسے ”رنگی کا گیند“ یا مخالف کہا جاتا ہے۔ بچے کو ماں کے ایک طرف
سر ہانے پر سہارا دیتے رکھا جائے ماں کی پسلیوں کے ساتھ لپٹا ہوا ہو، سامنے کی طرف دیکھے۔ یہ
استعمال شدہ ٹیکنیک ہے۔ اگر بچہ بہت چھوٹا یا قبل از وقت پیدا ہوا ہو، جب چھاتیاں بہت بڑی ہوں
بیک وقت دو بچوں کو دودھ پلانے کیلئے دونوں، کو ایک ایک چھاتی دی جائے۔ (تصویر دیکھو صفحہ نمبر ۰۲)

۲۲ دودھ کا دورانیہ

ہم بتا چکے ہیں کہ دودھ ایک ہی وقت میں اپنی خاصیت بدلتا رہتا ہے۔

شروع میں دودھ ”پانی“ کی طرح پتلا ہوتا ہے جو بچے کی پیاس بجھانے اور معدے کو تیار کرتا ہے،
وقت کے ساتھ وہ گاڑھا ہوتا جاتا ہے، آخری مرحلے میں (بہت طاقت) دیتا ہے۔

اسلئے بچے کو اس وقت تک دودھ دیا جائے جب تک وہ مطمئن ہو، جتنا وقت وہ ایک چھاتی سے
دودھ پئے پینے دیا جائے چھاتی کو پیچھے نہ ہٹایا جائے، صرف بچہ اپنے سیر ہونے کو جانتا ہے۔

بعض بچے تھک جاتے ہیں اور وقفہ چاہتے ہیں، اگر ایسا ہے تو بچے کو دوسری چھاتی پیش کی جائے۔
ہر بچے کا خوراک لینے کا اپنا حساب ہے۔ حشرح ہر ماں کے دودھ کی اپنی مقدار ہے؛ ماں اور
بچے میں باقاعدگی ہو۔ بعض بچے بیس منٹ میں اتنا دودھ پیتے ہیں جتنا دوسرے چار یا پانچ منٹ میں۔
اس عرصہ میں یہ بہت اہم ہے کہ وقت کو بھول جایا جائے بچے کو ہر دفعہ جتنا وہ مانگے دودھ دیا جائے۔
خاص طور پر،

۵.۲ رات کو

ڈاکٹری لحاظ سے رات کو دودھ نہ پلانے میں کوئی وجہ نہیں۔
کچھ دودھ پلانے کیلئے یہ بہت اہم ہے کہ ابتدائی دنوں اور ہفتوں میں رات کو دودھ پلایا جائے۔
اسکے علاوہ مزید یہ ہیں:

- رات کو دودھ کا پلانا سکون اور آرام دیتا ہے۔
- رات کو دودھ پلانا دودھ کے اکھٹا ہونے کے مسائل سے بچاتا ہے۔
- رات کا دودھ پلانا گویا زیادہ دودھ پیدا کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

ماں اور بچے کے قریبی تعلق میں مدد دیتا ہے جو کہ دن میں ممکن نہیں ہوتا ہے



اگر تم نوٹ کرو کہ تمہاری چھاتی میں ابھی کافی دودھ موجود ہے، پریشانی کی ضرورت نہیں۔
تجھے معلوم ہو کہ اگلی دفعہ اس سے شروع کرنا ہوگا اور جمع شدہ دودھ خالی ہوگا۔ اگر یہ دودھ
تمہیں پریشان کرے تو اسے تھوڑا خالی کر سکتی ہو۔

اسکے علاوہ نہ بھولو کہ دودھ کا رہنا صرف خوراک ہی ہے بلکہ بچے کی مکمل نشوونما کیلئے
ضروری، محبت، تحفظ، اور اطمینان اور قوت دیتا ہے۔



اگرچہ سنے کے ساتھ ہوا، اندر جائے قابل نصیحت یہ ہے کہ بچے کو، ڈکار کا موقع دیا جائے
اسکے لیے تمہارے یا باپ کے کندھے کا سہارا برقرار رکھنا کافی ہے۔ چھوٹی ضرب ضروری
نہیں، پشت پر آرام سے مالش کرنا کافی ہے۔ اس طرح بہت وقت تک کرنا ضروری نہیں ہے،
اگر دوماٹ میں ڈکار نہ آئے تو بچے کو لٹایا جائے۔ اگر اسے خواہش ہوئی تو وہ کرنے گا۔

۷.۲ کب تک

انسانی صحت کی عالمی تنظیم کے مطابق پہلے چھ ماہ بچہ اپنی ماں کا دودھ پیے، یہاں تک کے اسے اضافی خوراک یا پانی کی ضرورت نہیں ہے، بشرطیکہ ڈاکٹر کی طرف سے واضح ہدایات موجود نہ ہوں۔



چھ ماہ سے ماں کے دودھ کے ساتھ بتدریج دوسری خوراک کا استعمال سکھایا جائے۔ دودھ پلانے میں وقت کا تعین ماں اور بچے نے کرنا ہے۔ یاد رکھیں کہ ایک لمبے عرصے تک دودھ دن میں دودھ پلانا ممکن ہے۔

۶.۲ کہاں

تیرے بچے کی تکلیف بھوک اور پیاس مٹانے کیلئے کسی بھی مناسب جگہ دودھ پلایا جاسکتا ہے۔ کسی بھی عوامی جگہ جہاں قانون کی خلاف ورزی نہ ہو دودھ کا پلانا معاشرتی طور پر قابل قبول ہے۔

اچھے طریقے سے اور آسانی کی خاطر یہ قابل نصیحت ہے کہ تمہارے کپڑے مناسب ہوں، بریزر اور قمیض کھلی ہو، اگر جرسی ہے تو سامنے سے کھلنے والی ہو۔



۸۲؟ جڑواں کو بھیجئے

ہاں دو جڑواں بھائیوں/بہنوں کو دودھ پلانا ممکن ہے۔ اس معاملے میں چوسنے کی ترغیب دوہری ہوگی، دودھ کی پیداوار گئی ہوگی

ہمیشہ ایک ہی دفعہ دونوں کو دودھ پلایا جائے:

اور یاد رکھو کہ دودھ پلانے کے دوران ہر ایک کو باری باری چھاتی دی جائے۔ اور بدل بدل کر دی جائے اس عمل کیلئے ہم تمہارے لیے چند حالتیں تجویز کرتے ہیں۔

بغلی پوزیشن:

بیٹھے یا لیٹتے ہوئے، اپنے دامن میں

سر ہانہ یا گدی رکھوسر ہانے پر

اسے ایسے رکھو کہ وہ تیری

طرف دیکھے۔

دونوں کو اس طرح

پکڑو جیسے تم نے

دو گیند پکڑنے ہوں



کر اس پوزیشن:

یہ بھی پہلی والی پوزیشن ہے؛

لیکن دونوں کو سر ہانے

پر رکھا جائے (یا دامن پر)

ایک بچہ ایک چھاتی کی

طرف اور دوسرا دوسری

کی طرف اس طرح

کہ دونوں کے

جسم ایک دوسرے

کو کر اس کریں۔



مکس حالت:

پہلی دونوں حالتوں کو ملا ہیں۔

ایک بچے کو گیند کی طرح رکھیں

اور دوسرے کو اپنے دامن گدی

یا سر ہانے پر رکھیں۔



۳ ماں کی دیکھ بھال

۱۳ علم یا قواعدِ حفظانِ صحت

ماں کے چھاتی سے دودھ پلانے میں کسی خاص قواعدِ حفظانِ صحت کی ضرورت نہیں۔ پانی سے روزانہ نہانا اور عام صابن کا استعمال کافی ہے۔

دودھ پلانے سے پہلے اور بعد میں سختی سے نہ دھویا جائے۔ اور کم سے کم کسی ”خاص“ صابن کا استعمال نہ کیا جائے جو جلد کیلئے نقصان دہ ہے۔ جس سے چھاتی پر شگاف پڑتے ہیں۔ زیادہ سے زیادہ دودھ پلانے سے پہلے چھاتی پر ایک خانہ دار کاغذ یا صاف کپڑا پھیرا جائے۔

چوسنیاں زیادہ سے زیادہ خشک رکھنی چاہیں، اسکے لیے پیٹ اور بریزر کے درمیان (protector) کا استعمال کیا جائے جو ممکنہ دودھ، کے قطروں سے بھگیں جب وہ بھگ جائیں تو انہیں تبدیل کیا جائے۔ تاہم شگاف اور چوسنیوں کے بند ہونے کی ”روک تھام“ کیلئے، ہاں اگر یہ علامات ظاہر ہوں تو، مناسب ہے کہ دودھ پلانے کے بعد، چند دودھ کے قطرے نکالو اور انہیں چوسنی اور چھاتی پر ملو یا پھیلاؤ۔

ابتدائی ایام میں، چوسنیاں نازک ہیں اور دودھ دینے کی عادی نہیں ہیں، تم چند زیتون کے قطرے چھاتیوں پر مل سکتی ہو، یا دودھ دینے کے دوران ”شہد کے چھتے کی لاکھ“ بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔ (جو میڈیکل سٹور سے خریدی جاسکتی ہے)،..... اگر تمہیں اسکے متعلق کوئی شک ہو یا تمہارے پاس متضاد اطلاعات ہوں تو اپنی دای یا ڈاکٹر سے نصیحت مانگو اور اس پر عمل کرو۔



۳ ماں کی دیکھ بھال

یہ معلوم ہے کہ تمام خوراکیں دودھ کے ذائقے میں تبدیل ہو سکتی ہیں، اس طرح بچے نئے ذائقوں کا عادی ہوتا ہے جب وہ پیتا ہے تو اس سے ”ناواقف“ نہیں رہتا ہے، اس وجہ سے کہ وہ خوراکیں جو تمہیں صحیح نہ لگیں چھوڑ دو اور ان کو ترک نہ کرو جو تم کو پسند ہوں اور صحت مندانہ ہوں۔ کافی، چائے، کولا سے بچنا چاہیے۔

اضافی خوراک کیلئے ایک مناسب اور متوازن خوراک کا استعمال کیا جائے تم اپنے بچے کو بہتر وٹامن دودھ کے ذریعے دے سکتی ہو کسی کمیشن یا وٹامن کی ”گولی“ کی ضرورت نہیں ہوگی۔ اگر تمہیں کوئی شک ہو تو اپنی دای یا ڈاکٹر سے رجوع کریں

۳۳ ادویات اور مضر اشیاء

- دو ایس ماں کے دودھ میں شامل ہوتی ہیں، بعض بچے کے لئے نقصان دہ ہیں اور دوسری نہیں۔ یہ صرف شعبہ صحت سے متعلق آدمی ہی جانتا ہے۔ کبھی بھی پوچھنے کے بغیر دوا کی کا استعمال نہ کیا جائے۔
- تمام مضر اشیاء ماں کے دودھ میں پہنچتی ہیں اس طرح تمہارا بچہ یہ زہر پیتا ہے (نشہ آور گولیاں، کوکین، الکل اور نیکوٹین وغیرہ...)۔ نشہ آور اشیاء کا استعمال نہ کیا جائے اور ہمیشہ محکمہ صحت کے عملے سے ہدایات لی جائیں
- مکمل طور پر اپنی خوراک سے الکل اور سر ویسا نکال دیا جائے، کسی بھی ڈاکٹر کے ریکاڈ میں نہیں کہ سر ویسا ”دودھ کی پیداوار بڑھاتا ہے“۔

۳۳ خوراک

کوئی وجہ نہیں کہ ”دو کا کھانا“ کھایا جائے۔ تمہاری خوراک مختلف اور صحت مندانہ ہونا چاہیے، سبزیاں، اناج، دالیں، گوشت اور مچھلی پر مشتمل ہو زیادہ سے زیادہ مائع چیزوں کا استعمال کیا جائے۔ بھوک اور پیاس کے مطابق کھایا پیاجائے، دودھ پلانے کے دوران زیادہ توانائی خرچ ہوتی ہے جو تم اپنا عمومی وزن دوبارہ حاصل کرنے کیلئے مہیا کرتی ہو۔



دودھ دینے کے دوران تمہیں جسمانی مشق کو ترک نہیں کرنا چاہیے، جسمانی سرگرمیاں دودھ کی بناوٹ یا اسکی مقدار پر اثر انداز نہیں ہوتی ہیں۔
صرف اور صرف اپنی دائی یا ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

۵.۳ مانع حمل

جیسا کہ تمہیں نصیحت کی جا چکی ہوگی، کہ زچگی کے ایک ماہ بعد بھی ہم بستری سے بچو۔ عام یقین ہے کہ دودھ دینے کی دوران حمل نہیں ہو سکتا ہے لیکن یہ غلط ہے۔ حقیقت میں حمل کے بہت سے کیس اس عرصہ میں پائے گئے ہیں۔ اسلیئے جب ہم بستری کرو تو تمہیں پتہ ہو کہ یہ طریقہ مکمل طور پر کارگر نہیں
ماں کے دودھ دینے کے دوران

- منی کا اخراج باہر کرنے
- عضو تناسل کا ”پچھے ہٹانا“
- عورت کی شرمگاہ کا دھونا
- ماہواری کے دوران

اسکی جگہ، دودھ دینے کے دوران یہ طریقے مناسب ہیں

- غبارہ (کنڈوم)
- خاندان کپڑا
- ڈاؤ (مانع حمل کا ایک طریقہ)

مقرر کیے گئے مانع حمل ہا مونز دودھ دینے کے عرصہ کے ساتھ مناسب رکھتے ہیں۔
محکمہ صحت کے عملہ سے مشورہ کریں

• اگر سگریٹ کہ عادی ہو، سگریٹ کی تعداد کم کی جائے۔ بچے کے سامنے سگریٹ نوشی نہ کرو، قابل ترجیح ہے کہ دودھ دینے کے بعد سگریٹ نوشی کی جائے نہ کہ پہلے کسی کو بچے کے سامنے اور کمرے میں جسمیں آپ دو ہیں سگریٹ نوشی کی اجازت نہ دے اس کمرہ میں جسمیں بچہ یا تو موجود ہے۔ یاد رکھو کہ دھواں دروازے کے شگاف سے ”گزرتا“ ہے۔

۵.۴ جسمانی مشقیں

دوران حمل جسمانی مشقیں، نفسیاتی اور جسمانی سکون میں اضافہ کرتی ہیں، اسکے علاوہ صحت مند انداز زندگی کی عادات پیدا کرتی ہے۔ تجویز کی گئی آسان مشقیں یہ ہیں۔
ہموار سطح پر چلنا، کپڑوں اور جوتوں کا مناسب ہونا جب تھک جاؤ رک جاؤ نکاوٹ کی آخری حد تک تمہیں نہیں جانا چاہیے، بعض دوسری مشقیں جسمیں تیرنا جو تھاری صحیح جسمانی حالت برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے لیکن حمل کے آخری چھ ہفتوں میں انفیکشن کے خطرے کے پیش نظر اسکی اجازت نہیں ہے۔

ایسی کھیلوں سے اجتناب کرنا چاہیے، جو بلڈ پریشر کو بڑھا ہیں
ناہموار اور سخت سطح پر نہ کھیلیں اور ایسی کھیلیں جسمیں زیادہ چٹھوں کو کام کرنا پڑے، کھیلنا ممنوع ہیں۔



۴

بعض مسابیل پیدا ہو سکتے ہیں اور (انکاحل)

چھاتی پرشگاف

بہتر روک تھام کیلئے ماں اور بچے کی صحیح پوزیشن کا ہونا ہے۔ خاص طور پر بچہ چھاتی کا زیادہ حصہ پکڑے (صفحہ ۱۱ پر شکل دیکھو)

دودھ دینے کے آغاز سے ممکن ہے، کہ چونبیاں نازک ہوں، سکڑن اور شگاف کے پیدا ہونے کی روک تھام کیلئے پہلے دن سے شہد کے چھتے کی لاکھ کا استعمال کیا جائے۔

- اکثر پیشی کو تبدیل کیا جائے۔
- ڈاکٹر کی طرف سے ہدایات کی گئی ٹیوب کے علاوہ کسی بھی ٹیوب کا استعمال نہ کیا جائے۔

ہاں اس سب کے باوجود اگر کھر نڈنکل آئیں تو سب سے اہم بات یہ ہے کہ چونبیاں خشک ہوں، اسلیئے دودھ دینے کے بعد مدت دھوئیں تھوڑا سا دودھ نکالیں اور اسے چھاتی پر اور چوسنی پر پھیلائیں۔ انہیں کھلی ہوا میں یا (secador) کے ساتھ چند سکینڈ تک خشک ہونے دیں۔

چھاتیوں کا پھول جانا اور درد ہونا (دودھ پلانے کے دوران)

زیادہ دودھ پیدا کرنے کیلئے دودھ کا جمع ہونا اور خون کے بہاؤ میں اضافہ سے چھاتیوں میں سوجن اور سختی پیدا ہونے کا باعث بنتا ہے۔ برف کا استعمال کر سکتی ہو۔ چھاتیوں کے درمیان ”مٹروں کا برف“ کے ساتھ جمع ہوا، ایک تولیے میں لپٹا ہوا تھیلا رکھو۔

بعض مسابیل جن کا سامنا ہو سکتا ہے
(اور ان کا حل)

mastitis (ایک بیماری)

چھاتی کے ایک حصے پر زخم ہوتا ہے، زیادہ دفعہ رُکے ہوئے دودھ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اسلیئے ضروری ہے ہر دفعہ دودھ دینے کے بعد چھاتی میں دودھ نہ رہے۔

چھاتی کے اس حصے میں درد، گرمی اور حصہ سرخ ہوتا ہے۔ بخار اور اللٹیاں آسکتی ہیں، اگر تمہارے ساتھ یہ ہو تو اپنے خاندانی یا ڈاکٹر کے پاس جاؤ جو تم کو ادویات دے گا۔ ان کو استعمال کر دو لیکن دودھ کے عمل کو متاثر نہ کرو یہاں تک کہ یہ مسئلہ شدت اختیار نہ کر جائے۔ اگر ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں تو چند دن میں آرام آجائے گا۔



دودھ دینے سے پہلے حرارت کا استعمال، دودھ کے نکالنے کو آسان بناتا ہے یہ گرمی گرم پانی کے ساتھ نہانے، گرم کپڑے اور گرم پانی.... کے تھیلے سے حاصل کی جاسکتی ہے۔ دودھ دینے سے پہلے چھاتیوں کو ہاتھوں سے دبا کر تھوڑا سا خالی کرنا بھی مفید ہے۔

کثرت سے دودھ دیا جائے اور اطمینان کر لیں کہ بچے نے چھاتی کو صحیح پکڑا ہے۔

مناسب ہوگا کہ چھاتیاں نہ جمیں، بچے کو جتنا اُسے ضرورت ہو ٹائم دیا جائے اسکے باوجود پھر بھی دودھ ہے تو اسے، ہاتھ یا دودھ نکالنے والی مشین سے نکالیں۔ دودھ دینے کے بعد اسکو چھاتیوں پر بھی ملا جاسکتا ہے۔

۵ کام کی طرف سے واپسی: کس طرح دودھ دینے کے عمل کو جاری رکھا جائے

کام کی طرف واپسی مکمل طور پر دودھ سے ہم آہنگ کی جاسکتی ہے، حقیقت میں ایک جائزے کے مطابق کام کرنے والی مائیں زیادہ عرصہ تک دودھ پلاتی ہیں۔

۱.۵ نکالنے کے طریقے

ماں کے کام سے واپس آنے اور دودھ دینے کے مختلف طریقے ہیں۔ ایک اضافی خوراک (فروٹ، ہنریاں،.....) کا قبل از وقت استعمال ہے اس خوراک کی ماں کے کام کے ساتھ مطابقت ہو۔ باقی ٹائم جیسے فارغ اوقات میں مکمل طور پر دودھ دینے کے عمل کو جاری رکھا جائے

بعض ماؤں کو اپنے بچوں کو کام پر دودھ پلانے کی سہولت موجود ہے یا دودھ دینے کے وقت جہاں بچہ موجود ہے جانا۔ تین مہینے کے بچے بہت تیزی کے ساتھ دودھ پیتے ہیں، دو نصف گھنٹے کی اجازت دودھ پلانے کیلئے کافی ہے۔ اگر ایسا نہیں ہے تو پریشانی کی بات نہیں، دودھ کو نکالا جاسکتا ہے اور جب تم نہ ہو تو بچے کو دیا جائے۔

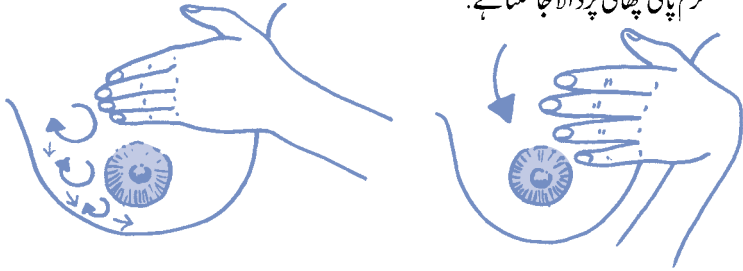
گھر پر یا کام پر تم دودھ نکال سکتی ہو، چند دن، کام کی طرف جانے سے پہلے وقف کرو۔ شروع میں دودھ کا نہ نکالنا یا تھوڑا نکالنا نارمل ہے۔

دودھ نکالنے سے پہلے ہاتھوں کو دھویا جائے

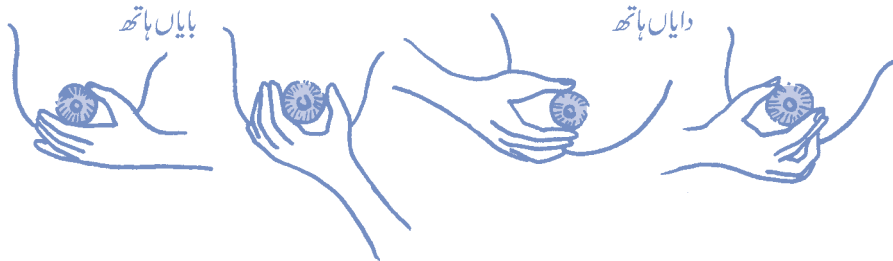
کام کی طرف سے واپسی: کس طرح دودھ دینے کے عمل کو جاری رکھا جائے



اسلیے چھاتی کو انگلیوں کے سرے سے نیچے سے اوپر کی طرف آہستگی سے رگڑنا ہے۔
گرم پانی چھاتی پر ڈالا جاسکتا ہے۔



چھاتی کے اوپر والے حصے پر تقریباً جو (cms) انگوٹھے کا سہارا لیتے ہوئے ہاتھ کو (C) کی شکل میں رکھو ہاتھ کی ہتھیلی نیچے والے حصے پر ہو۔



کسی خاص برتن کی ضرورت نہیں دودھ کیلئے صرف ایک پلاسٹک کا صاف برتن جو کھلے منہ والا ہو۔

”دوہنے“ کا عمل کروانے کا مطلب ہے چھاتی کو ایک ہی دفعہ پیچھے اور آگے کی طرف ملنا ہے۔
(جیسے چھاتی، کوڈبونا) اس طرح دباؤ جیسے کہ تم انگلیوں کو ملانا چاہتی ہو۔



چھاتی پر ماش کی جائے اس ہاتھ کو کھوجسکی تم کو ضرورت پڑسکتی ہے:

- دودھ کا نکالنا اگر اس کا انتخاب کرو
- پلاسٹک بند ہو یا ہوا برتن (شیشے کا استعمال نہ کیا جائے)، دودھ شیشے کے برتن کی دیواروں کے ساتھ لگ جاتا ہے اور فائدہ مند نہیں رہتا۔
- برف کا سفری فریج



دودھ نکالنے کی مشین



فیڈر



سفری فریج

نیچے دودھ نکالنے کے مختلف طریقے ہم آپ کو بتاتے ہیں:

ہاتھ کے ساتھ

جب بچہ چوسنا شروع کرتا ہے دودھ کے ”بڑھنے“* پر اثر ڈالتا ہے۔ اس طرح کا اثر پیدا کرنے کیلئے ہمیں دودھ کے بڑھنے کے عمل کو، چھاتی پر ماش کرتے ہوئے کرنا ہے۔

*آہینش عورتیں یہ اظہار استعمال کرتی ہیں ”چڑھنا“ دودھ کا آہینش امریکن عورتیں ”گھٹنا“ دودھ کا۔

ہاتھ سے دودھ نکالنے والی مشین

ہارن کی شکل کی ہو سکتی ہے، یا سرنج کی شکل کی۔ ہارن کی شکل کی چھاتیوں کو زیادہ نقصان پہنچاتی ہیں۔ (چونسیاں زخمی ہو سکتی ہیں)، دھونے میں مشکل ہیں تاہم زیادہ جانی جاتی ہیں۔ حال ہی میں ایک مشین مارکیٹ میں آئی ہے جو لیور سے کام کرتی ہے، مکمل طور پر خالی کرتی ہے اور نقصان نہیں پہنچاتی ہے۔



سرنج والیاں، جنہیں سلینڈروں والی کہا جاتا ہے پہلے والیوں سے بہتر ہیں جو کہ ایک پمپکاری کی شکل میں پائی جاتی ہیں اور زیادہ چھاتیوں کو نقصان نہیں پہنچاتی ہیں آپکے وقت کی مناسبت سے فائدہ مند ہو سکتی ہیں۔

دودھ نکالنے والی چھوٹی برقی مشینیں یا سیلوں والی:

کچھ بجلی کے ساتھ کام کرتی ہیں اور پہلے والیوں سے زیادہ بہتر ہیں، اگرچہ زیادہ مہنگی ہیں۔



خود بخود دودھ نکالنے والی مشین:

یہ زیادہ موثر اور کارگر ہیں۔ دودھ کو برقرار اور بڑھانے کے علاوہ استعمال میں انتہائی آسان ہیں۔ جب ایک وقت تک انکا استعمال کرنا ہو یہ مناسب ہیں، لیکن مہنگی ہیں۔

جلد پر انگلیاں نہ بٹھسلیں ”دوہنے“ کیلئے تمہیں صرف جلد حرکت نہیں بلکہ تمام چھاتی کی بناوٹ کو حرکت دینا ہے۔



اس حرکت کو تم نے وقفہ وقفہ کے ساتھ دوہرانا ہے۔

اس طریقہ کے ساتھ جسمیں تمہیں آسانی ہو۔

ہاتھ سے دودھ نکالنے کا دورانیہ ۲۰ سے ۳۰ منٹ تک ہو سکتا ہے۔

مناسب ہے کہ چھاتیوں کو ہر ۵ سے ۱۰ منٹ تک باری باری ہلایا جائے۔



اس ٹیکنیک میں مشق کی ضرورت ہے۔ اگر ابتدا میں تھوڑا دودھ نکلے تو پریشانی کی بات نہیں، کوشش جاری رکھو ہر بار تمہیں بہتری محسوس ہوگی۔

دودھ نکالنے والی مشین کے ساتھ مدد

اگرچہ دودھ نکالنے والی مشین کا انتخاب کرو مناسب ہوگا کہ دودھ نکالنے سے پہلے چھاتیوں کو ملوجھیا کہ ہاتھ سے دودھ نکالنے کے طریقہ میں ہم نے بتایا ہے۔

تمام دودھ نکالنے کی مشینیں مناسب نہیں، خریدنے سے پہلے اسکے فوائد اور نقصانات کا اندازہ ہو یہ انتہائی اہم ہے۔ ہم نے آپکی مدد کیلئے ایک سلسلہ ترتیب دیا ہے جو تمہارے لیے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ تمہیں معلوم ہو کہ کامیابی کا انحصار اچھی دودھ نکالنے والی مشین پر ہے۔

۲.۵ نکالے گئے دودھ کی ظاہری حالت

کتاب کے شروع میں آپ نے پڑھا ہے کہ دودھ اپنی حالتیں بدلتا ہے، یاد رکھیں کہ ابتدا میں پانی کی طرح ہوتا ہے اور آخر پر میٹھا اور گاڑھا ہوتا جاتا ہے (جیسے میٹھی چیز) مکمل طور پر، ابتدا میں دودھ کا صاف ہونا اور تھوڑا سا پتلا ہونا اور آخر پر سفید ہونا نارمل ہے۔

۳.۵ دودھ کا محفوظ کرنا

دودھ کو پلاسٹک کے کسی برتن میں محفوظ کرنا چاہیے، نہ کہ کسی شیشے کے برتن میں، جیسا کہ ہم بتا چکے ہیں کہ دودھ کا کسی شیشے کے برتن میں ”محفوظ“ کرنے کے ساتھ شیشے کے ساتھ لگ جاتا ہے اور ضائع ہو جاتا ہے۔



مناسب یہ ہے کہ تھوڑی مقدار یعنی (۵۰-۱۰۰ سی سی) میں دودھ کو محفوظ کیا جائے بہتر ہے کہ بچی یا بچہ جتنی مقدار میں ایک بار پیئے۔ یہ قابل نصیحت ہے کہ دودھ کے برتن پر لیبل لگا دیا جائے

انحصار کرتے ہوئے کہ کہاں سے دودھ کو محفوظ کرو وقت کا تعین ہم بتا چکے ہیں کہ کن مناسب شرائط کے ساتھ دودھ کو رکھا جاسکتا ہے:

تازہ نکالا گیا دودھ:

- ماحولیاتی درجہ حرارت: ۶ سے ۸ گھنٹے (اگر درجہ حرارت ۲۵ ڈگری سے نہ بڑھے)
- فریج میں: ۳ سے ۵ دن تک
- فریزر میں: ۲ ہفتے، لیکن اگر فریج الگ دروازے والا ہو، یا ۳ سٹارٹوں والا ***، تین مہینے تک رکھا جاسکتا ہے۔
- پٹی والے فریزر میں: چھ مہینے تک۔

پہلے سے پگھلا ہوا دودھ:

- جب آہستگی سے فریج میں دودھ کو پگھلا چکوا اور وہ گرم نہ ہو:
- ماحولیاتی درجہ حرارت: تین گھنٹے، عام طور پر اگلے دودھ پلانے تک۔
- فریج میں: ایک دن

پگھلا ہوا دودھ اور گرم استعمال کیلئے:

- جب وہ مائع حالت میں آجائے اور استعمال کیلئے گرم ہو چکا ہے یا اسے ڈبل باہر کے ذریعے مائع حالت میں تبدیل کیا جا چکا ہے، تو مناسب شرائط کے ساتھ برقرار رکھیں:
- مناسب درجہ حرارت: جب تک کہ دودھ پینے کا عمل نہ ختم ہو، اگر اُسے تمام دودھ نہیں پیایا ہے تو فالتو پھینک دو۔
- فریج میں: ۴ گھنٹے

۴.۵ دودھ کا ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانا

دودھ کو ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانے کیلئے عام طور پر پلاسٹک کی برف سے بھری ہوئی فرتکیں استعمال کی جاتی ہیں۔ اس طرح سے دودھ کو زسری اور خاندانی رہائش تک لے جایا جاسکتا ہے۔ دودھ مناسب درجہ حرارت میں رہتا ہے۔ جب زسری یا گھر پہنچو تو..... مناسب ہے کہ دودھ کو فریج سے نکال کر گھر والی فریج میں رکھا جائے۔

۵.۵ دودھ کا پگھلاؤ:

دودھ کو مائع حالت میں لانے کا مناسب طریقہ فریج میں لانے کا ہے۔ اس طرح دودھ درجہ حرارت کی شدید تبدیلیوں سے محفوظ رہتا ہے۔

اگر تمہیں جلدی، سے کرنے کی ضرورت ہے تو ٹوٹی کے نیچے جے ہوئے دودھ کے برتن کو رکھو (پہلے ٹھنڈے پانی کا استعمال کیا جائے اور بعد میں نہ ٹھنڈا ہونہ گرم)۔

۸.۵ بیک وقت دودھ پلانے والی اور کام کرنے والی ماں کیلئے چند مفید ہدایات:

- چھاتی سے دودھ پلانا کام پر جانے سے پہلے تجھے دودھ کی بہتر پیداوار کی ضمانت دیتا ہے۔
- کام کے دوران دودھ نکالنے کیلئے مناسب ہے کہ دودھ نکالنے والی مشین خریدی جائے، کرائے پر حاصل کی جاسکتی ہے یا ہاتھ والی ہو لیکن اچھی کوالٹی کی ہو کام پر جانے سے پہلے ۱ یا ۲ ہفتے اسے سمجھا جائے۔

- ڈبل دودھ نکالنے والی برقی مشین دودھ نکالنے کے قوت کو کم کرتی ہے۔ دونوں چھاتیوں سے ایک ہی دفعہ دودھ نکالنے کے وقت کو ۱۰ سے ۱۵ منٹ تک کم کر سکتی ہے۔
- اگر دودھ کے بڑھنے میں کوئی مسئلہ ہے تو مناسب ہے کہ چند گہرے سانس لیے جائیں، موسیقی سنی جائے، بچے کو فوٹو کی طرف دیکھا جائے۔

- بچے کی دیکھ بھال کرنے والے کیلئے نکالے گئے دودھ کو پگھلانے اور گرم کرنے سے متعلق لکھی ہوئی ہدایات چھوڑی جائیں

- دیکھ بھال کرنے والے کو وضاحت کی جائے، کہ ماں کے گھر پہنچنے سے دو گھنٹے پہلے تک بچے کو کسی قسم کی خوراک نہ دی جائے تاکہ بچہ شوق سے ماں کا دودھ پیے۔

۹.۵ قانون سازی:

- خاندانی اور کام کی زندگی پر سکون بنانے کیلئے قواعد کو تبدیل کیا جا رہا ہے (تسکین کا منصوبہ) اس تسلسل کے ساتھ ہم آپ کو قانون سازی سے متعلق چند بنیادی نکات بتاتے ہیں۔ ہمیشہ اپنی کمپنی کو اطلاع دو اگر تمہارے معاہدے میں تمہارے لیے زیادہ فائدہ مند قواعد ہوں۔

کبھی بھی دودھ کو مایع حالت میں لانے کیلئے مندرجہ ذیل اشیاء کا استعمال نہ کریں:

• (ماہیکر ویوہ) استعمال نہ کریں۔

• گرم کرنے والا چولھا۔

• ڈبل باہلر، ڈاٹریٹ آگ کے ساتھ گرم کرنا۔

دودھ کو مایع حالت میں تبدیل کرنے کے بعد دوبارہ نہ جمایا جائے۔

۱.۵ کب اور کیسے نکالا گیا دودھ دیا جائے

دودھ کو تھوڑا سا گرم کرنے کیلئے برقی چولھے کا استعمال نہ کریں، دودھ برابر طور پر گرم نہیں ہوتا ہے، اپنی خصوصیت ضائع کرتا ہے۔ اس معاملے میں ڈبل باہلر کا طریقہ کار استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن یہ جانتے ہوئے کہ وہ ایلٹے تک نہ پہنچے۔

یاد رکھو کہ جب ۳۶ ڈگری درجہ حرارت میں دودھ پلایا جا رہا ہو تو دودھ کو زیادہ درجہ حرارت میں گرم نہیں کرنا چاہیے۔

بچے اور بچیاں چھاتی سے دودھ پینے والے، چوسنے کے عمل سے ناواقف ہو سکتے ہیں اسلیئے مناسب ہے کہ انہیں چچ یا سرنگ سے نکالا گیا دودھ دیا جائے (سرنگ بغیر سوی کے)

۷.۵ کتنے وقت میں بچہ چھاتی سے دودھ پینے کے لیے طریقے کا ”عادی“ ہوتا ہے

تمہارا بچہ کو دودھ دینا اسے اطمینان دینا، اسکی پیاس مٹانا اور قوت بخشنا ہے اور اسے تسلی دینا ہے..... اسلیئے بہتر ہے کہ کام پر جانے سے ۱ یا ۲ ہفتے پہلے اسے نیا طریقہ کار سکھایا جائے۔

باپ کو اس طریقہ سے دودھ پلانا چاہیے ماں کو نہیں، بچے اور بچیاں بہت ذہین ہوتے ہیں اور مکمل طور پر جانتے ہیں کہ کون انہیں دے سکتا ہے جو انہیں زیادہ پسند ہے۔



پوسٹ محفوظ کا یہ تمام عرصہ اسکی سروس میں شمار ہوگا۔

• کام کے وقت میں کمی:

ماں اور باپ کو آٹھ سال سے کم بچے کی دیکھ بھال اور حفاظت کیلئے کام کے اوقات میں کمی کا حق حاصل ہے۔ کمی ۸ گھنٹے اور نصف کام کے وقت پر ہو سکتی ہے۔ تنخواہ کی کمی تناسب کے حساب سے ہوگی۔ پینشن کیلئے دنوں کا حساب ایسے ہوگا جیسے کام کا مکمل وقت ہے۔ اگرچہ تنخواہ میں کٹوتی تنخواہ کی وصولی کے مطابق ہوگی۔



• کام کا چھوڑنا بوجہ پیدائش:

پہلی زچگی میں تمام ماؤں کو سولہ ہفتے آرام کا حق ہے۔ اگر زچگی، ایک سے زیادہ دفعہ ہوتی ہے تو دوسری پیدائش کے ساتھ ان ۱۶ ہفتوں کو ہر بچے کی پیدائش کے ساتھ دو ہفتوں کو بڑھایا جاسکتا ہے۔ اس عرصہ سے پیدائش کی تاریخ سے چار ہفتے پہلے تسلسل کے ساتھ لطف اٹھایا جاسکتا ہے۔ دونوں ماں باپ کے کام کرنے کے صورت میں ماں اپنے اس حق کو باپ کو منتقل کر سکتی ہے۔ ہمیشہ ولادت کے بعد دونوں اس سے لطف اٹھائیں۔

یہ ٹائم بنیادی تنخواہ یعنی (۱۰۰٪) ہوگا۔

• دودھ پلانے کا عرصہ:

بچے اور بچی کے ۹ ماہ کی عمر تک پہنچنے تک ماں کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ کام کے دورانیے میں سے ایک گھنٹہ کم کام کرے۔ کام سے عدم موجودگی کام سے دو نصف گھنٹے پر مشتمل ہو سکتی ہے۔ اس کا ٹائم ٹیبل کام کرنے والی پر ہے۔ اگرچہ ہمیشہ اپنی کمپنی کو ۱۵ دن پہلے مطلع کرنا ہوگا۔

• کام کی جگہ کا محفوظ ہونا:

کام کرنے والی ماں کو یہ حق حاصل ہے کہ اس کی پوسٹ تین سال سے کم بچے یا بچی کی دیکھ بھال کیلئے بغیر تنخواہ کے محفوظ رکھی جاسکتی ہے۔ پہلے سال اسکو ضمانت دی جائے کہ اسکی سیٹ محفوظ رہے، اگلے دو سال اسی کام اور درجہ کی سیٹ محفوظ رہتی ہے۔

۲ اکثر سوالات اور شکوک

۲

اکثر سوالات اور شکوک

کس طرح معلوم کر سکتی ہو کہ کافی دودھ ہے؟

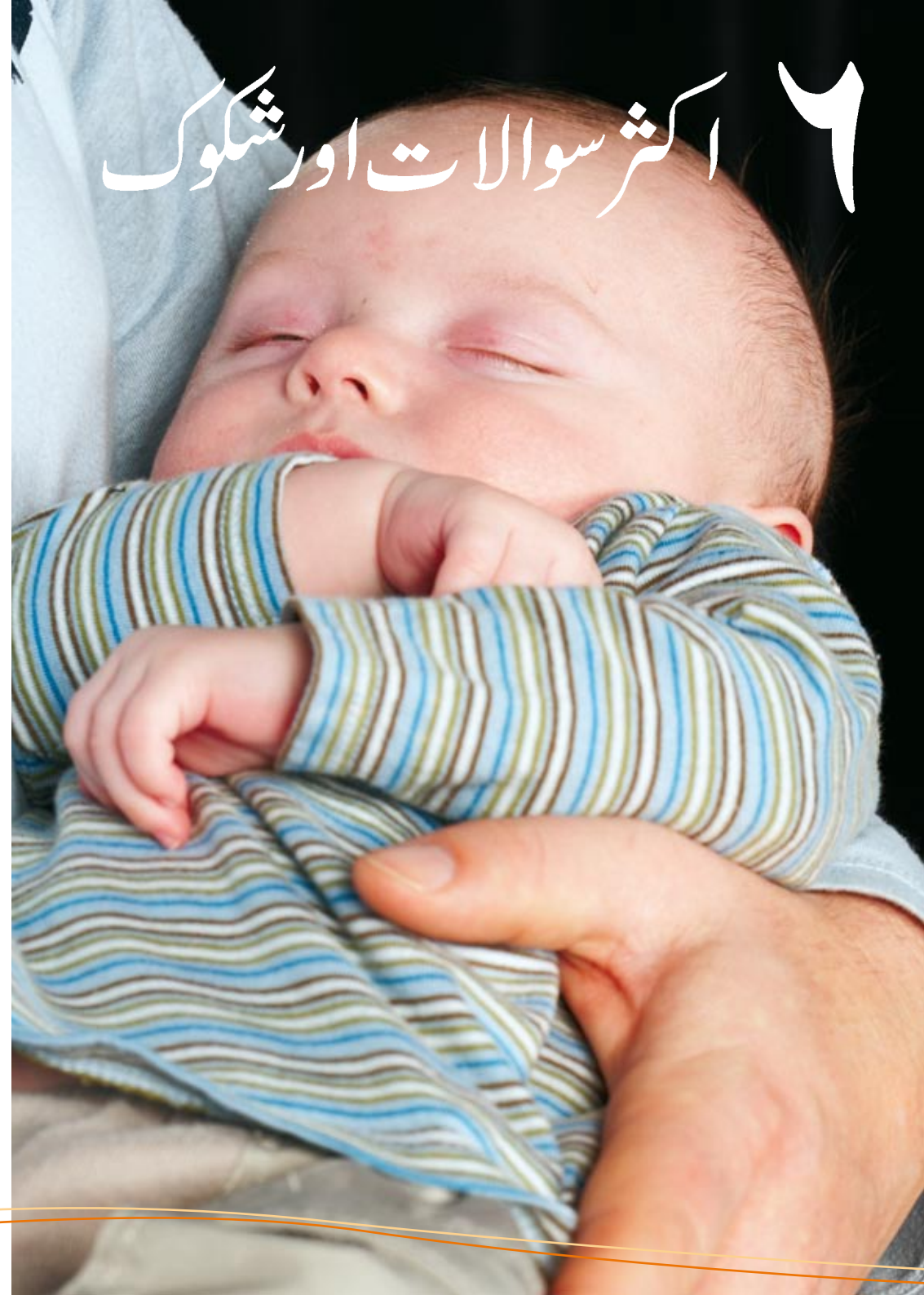
بچے کے دودھ پینے کی مقدار معلوم نہیں کی جاسکتی ہے مگر زیادہ مایں اپنے بچے کی خوراک کیلئے کافی دودھ رکھتی ہیں۔

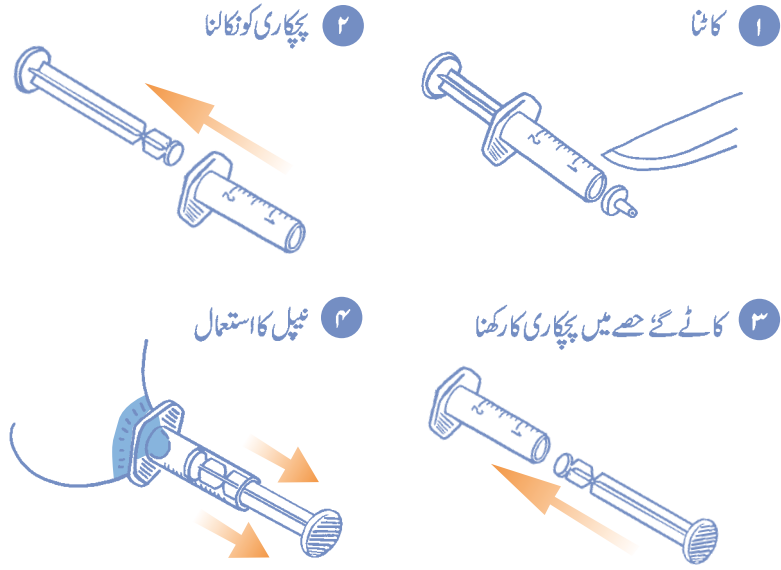
محکمہ صحت کا آدمی اور بچے کی ڈاکٹر حساب لگاتے ہیں کہ بچے کس طرح مناسب نشوونما پارہا ہے، تم اسے تاؤ گے کہ وہ خوش ہے، چھوٹا پیشاب کرتا ہے اور بڑا پیشاب / مائے کی شکل میں اور دن میں کئی مرتبہ کرتا ہے۔

یہ مناسب نہیں کہ آٹھ دن سے پہلے وزن کیا جائے تمام بچے وزن کے لحاظ سے ایک طرح نہیں بڑھتے ہیں، صرف غیر ضروری پریشانی پیدا کرتے ہیں۔ بچے کی ڈاکٹر یا نرس کی ہدایات پر عمل کیا جائے۔ تمام نصیحت کو بھول جاؤ اگرچہ کچھ لوگ تمہیں تمہاری ہمدردی کیلئے دیں گے، لیکن وہ تجھیں درست نہیں ہوں گی

دودھ کی مقدار چھاتیوں کے سائز پر اثر انداز ہوتی ہے؟

ہر عورت اپنے بچے کو دودھ پلانے کی صلاحیت رکھتی ہے، سوائے نمایاں بیماریوں کے جو تمہیں عورتوں کے امراض کی ڈاکٹر یا بچے کی ڈاکٹر بتائے گی۔ یہ صرف دوران حمل تجویز کرنے اور ذہن نشین کرنے کا سوال ہے۔ چھاتیوں کے سائز کا ”دودھ“ سے کوئی تعلق نہیں: جمع شدہ چربی، سے جو دودھ پیدا کرتی ہو سکتے ہیں۔





حال ہی میں چوسنی کو نکالنے کی تحریک کرنے کیلئے مارکیٹ میں ایک نئی تدبیر نکالی گئی ہے۔

دودھ کی کمی

دودھ پلانے کے دوران عارضی طور پر ایسا وقت آسکتا ہے جس میں اتنا دودھ نہ پیدا ہوتی ہے جسے کو ضرورت ہے۔ تم جانتی ہو گی کہ بچہ متعدد بار دودھ پیتا ہے۔

اتفاق سے کئی مراحل ایسے آتے ہیں کہ ایک طرف بچہ بڑھتا ہے اور دوسری طرف تمہارا بہت زیادہ مصروف ہونا، پریشانی اور ماہواری وغیرہ..... اس وقفہ میں آرام اور سکون کرو، زیادہ مائع چیزوں کا استعمال کیا جائے، اسے زیادہ چھاتیوں کے قریب کیا جائے، مصنوعی دودھ کا استعمال نہ کیا جائے، قبول تو کرے گا لیکن اختتام مسائل کے بڑھنے پر ہوگا۔

اس کا حل چند دنوں تک بچے کو بہت زیادہ دودھ دینے پر ہے، اس طرح صورت حال بہتر ہوگی۔

چھوٹی چھاتیوں والی مائیں ہیں جو اپنے بچے کی قدرتی دودھ کے طریقے سے پرورش کرتی ہیں۔

چوسنیوں کا سائز اور شکل

تمام عورتیں اپنے بچوں کو چھاتی سے دودھ پلانے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ ہموار چوسنی والی اور الٹی چوسنیوں والی مائیں ہو سکتی ہیں۔ کیونکہ چوسنے کا عمل انہیں اس طرح بناتا ہے۔ اگرچہ یہ یقینی ہے کہ سیکھنے کیلئے زیادہ ”مشق اور صبر“ کی ضرورت ہوگی۔

چند چالیں یہ ہیں:

• دودھ پلانے سے پہلے چھاتیوں کو انکشت شہادت اور انگوٹھے سے چند منٹ کیلئے ملتے ہوئے ترغیب دی جائے، ان پر ٹھنڈی چیز بھی لگائی جاسکتی ہے۔

• دودھ پلانے سے پہلے کی دفاعی ڈھال کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ انہیں چوسنیوں کے اٹھانے، دودھ کا پیالہ، دودھ کا چوسنا اور چھاتیوں کی ہنڈیا..... کہا جاتا ہے۔ انہیں (چوسنیوں پر لگانے والی دوا) سے گڈ ٹڈ نہیں کرنا چاہیے۔

• بچے کو رکھنے سے پہلے ہاتھ کو ”C“ کی شکل میں رکھیں، ساری چھاتی پیچھے کی طرف کریں تاکہ چوسنی نکلے۔ دن میں کئی دفعہ اس محرک کو دہرائیں

• ایک سرخ جو ۱۰ ملی لیٹر کی ہو کہ استعمال سے چوسنی کو نکالا جاسکتا ہے سوئی کا تمام منہ کاٹو۔ ایک طرف (بچہ سوئی کے) پچکاری کی ڈنڈی کو تبدیل کرو۔ اس طریقے سے سرخ کے کھلے اور نرم حصہ کو چوسنی پر سہارا دیتے ہوئے پچکاری کے ذریعے چوسنا جاسکتا ہے۔ ۳۰ سے ۶۰ سیکنڈ دن میں برداشت کرو۔ یہ بہت ہی سادہ اور مستعمل ہے اس سے شاندار نتائج سامنے آسکتے ہیں

ہدایات

1. Pericas Bosch. Promoción de la lactancia materna y supervisión de la alimentación el primer año. En: manual de Prevención en Atención Primaria. Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS).
2. Unicef/who. Innocenti Declaration. Florence, 1990.
3. <http://www.unicef.org/programme/breastfeeding/innocenti.htm>
4. Soriano Faura FJ, et al. Prevención en la infancia y la adolescencia. Aten Primaria 2003; 32(Supl 2):143-58.
5. López Luque P, et al. La lactancia natural o materna: conceptos básicos y trascendencia actual. Medicina General 2000; 23:360-69.
6. González C. Mi niño no me come. Consejos para prevenir y resolver el problema. Ed. Temas de hoy, 2004.
7. OMS. Pruebas científicas de los diez pasos hacia una feliz lactancia natural. WHO/CHO/98.9 Ginebra, 1998.
8. Lawrence RA. Lactancia Materna. Ed. Mosby. Madrid, 1996, 4ª ed.
9. Guía de promoción de la lactancia para actividades docentes. Ed. 2003. <http://www.lacmat.org.ar/Guiadocentes.pdf>
10. Claves para una lactancia materna exitosa. Información y apoyo a la lactancia materna. ALBA LACTANCIA MATERNA. <http://www.albalactanciamaterna.org/>
11. Amamantar: el mejor comienzo. Servicio Murciano de Salud. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad y Consumo.
12. Amamantar: una elección, un deseo. Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid.
13. Ramos Sainz M^aL. La lactancia materna un reto personal. Edita: Consejería de Sanidad y Servicios Sociales del Gobierno de Cantabria.
14. Guía de Lactancia Materna. Servicio de Promoción de la Salud. Consellería de Salut i Consum.
15. Consejos para la Lactancia Materna. Ed: Consejería de Sanidad. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

خلاصہ:

- تازہ پیدا شدہ بچوں کیلئے ماں کی چھاتی سے دودھ پلانا یہ ایک قدرتی خوراک ہے۔ یہ کھلے طور پر ثابت شدہ ہے کہ پہلے چھ ماہ تک یہ بہتر اور ابتدائی خوراک ہے بعد ازاں ابتدائی سالوں میں یہ ایک معاون خوراک ہے۔
- چھاتیاں طلب کے مطابق کام کرتی ہیں: جتنی زیادہ دفعہ اپنے بچے کو پیش کر دیں زیادہ دودھ پیدا ہوگا۔
- پہلے دو گھنٹوں میں زچگی کے بعد دودھ پلانے کو شروع کیا جائے اور (cesarea) کے بعد جتنا جلد ممکن ہو یہ مناسب ہوگا۔
- ہمیشہ جب وہ دودھ مانگے دو، بغیر کسی ٹائم ٹیبل کے لیکن کوشش کرو کہ ابتدائی ہفتوں میں ۷-۸ مرتبہ دن میں دودھ پیئے اور اسکے ساتھ اپنے آرام کا خیال رکھا جائے۔
- بچے کی ضرورت کے مطابق تمام وقت چھاتیوں کو بچے کیلئے چھوڑ دیا جائے۔
- چھ ماہ کی عمر تک بچے کو صرف اپنی ماں کے دودھ کی ضرورت ہے۔ اُسے پانی، بوتل وغیرہ نہ دی جائے۔
- خوراک کی بوتل اور چوسنی سے اجتناب کریں، انکی بچے کو ضرورت نہیں یہ بچے کو نقصان پہنچائیں گی۔
- تمھاری چھاتی کسی خاص حفظانِ صحت کی ضرورت نہیں رکھتی، روز کا نہانا کافی ہے۔

یاد رکھو:

دائمی، نرس اور ڈاکٹر کی ہمیشہ ہدایات پر عمل کیا جائے۔

9

انٹرنیٹ کے ایڈریس ہدایات کے ساتھ، اور پتے جو دودھ پلانے والی ماؤں کی راہنمائی کر سکتے ہیں

درج ذیل میں پتے ہیں جو دودھ پلانے والی ماؤں کی راہنمائی کر سکتے ہیں، یہ وہ جگہیں ہیں جہاں مائیں اپنے بچوں کے ساتھ جا کر اپنا دودھ پلا سکتی ہیں، اسکے علاوہ ان سینٹرز میں ٹیلیفون پر بھی ہدایات لی جاسکتی ہیں۔

گورنمنٹ آف لاریوٹا ہیلتھ سروس ریجنالو (SERIS)

www.riojasalud.es/ficheros/lactancia.pdf
materno.infantil@larioja.org

(Alhald) گروپ ماں کا دودھ پلانے کا لاریوٹا میں۔

Telefono: 941 58 19 02 y 651 19 67 34

www.alhald.es
alhald@gmail.com

Asociación Española de Pediatría: Comité de lactancia materna. 1
www.aeped.es/lac-mat

UNICEF. 2
www.unicef.org/spanish/ffl/04/1.htm

La liga de la leche internacional: 3
ایسوسی ایشن ماں کے دودھ پلانے کے بارے میں: www.lalecheleague.org

4 صحت کی عالمی تنظیم: کتابچہ ماں کے دودھ پلانے کے بارے میں
www.who.int/entity/nutrition/publications/gs_infant_feeding_text_ara.pdf

Organización Panamericana de la Salud. 5
www.paho.org/default_spa.htm

6 صفحہ ایسے گروپوں کا جو دنیا میں بچوں کی شرح اموات کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

www.ibfan.org/site2005/Pages/index2.php?iui=2&cat_id=&art_id=&articulo_id=&goto_news=&search=

16. Lecumberri Esparza L, Jiménez Gámez T. La lactancia materna el mejor comienzo. AMAGINTZA: GRUPO DE APOYO Lactancia y Maternidad. Departamento de Salud. Gobierno de Navarra.
17. Alba lactancia materna, Lactaria, Amagintza. Claves para compaginar lactancia materna y trabajo. AMAGINTZA: GRUPO DE APOYO Lactancia y Maternidad. Departamento de Salud. Gobierno de Navarra.
18. Recomendaciones para la lactancia materna. ¡tómalo a pecho! Dirección General de Salud Pública. Servicio Canario de Salud.
19. Lactancia materna: guía para madres. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Gobierno del Principado de Asturias.
20. Trabajar y amamantar es posible. www.lactanciamaternacastillayleon.org
21. Breve guía para una lactancia exitosa. <http://mundolactancia.iespana.es/mundolactancia-guia.htm>
22. <http://mundolactancia.iespana.es/mundolactancia/guia.htm>
23. La lactancia materna: fundamental alimento, lactogénesis, galactopoyesis. <http://www.cnpes.sld.cu/lactancia.htm>
24. <http://mimatrona.com/lactancia.html>
25. Guía para docentes sobre lactancia materna. Ed. 2003. Fundación LACMAT. <http://www.lacmat.org.ar>
26. <http://www.fmed.uba.ar/mspba/guiadoc/guiadoc.htm>
27. Vas a ser madre. Departamento de Sanidad. Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco.
28. Guía de Práctica Clínica Basada en la Evidencia para el Manejo de la Lactancia Materna desde el Embarazo hasta el Segundo año de Vida. Pediatría Atención Primaria Área 09- Hospital Dr. Peset Valencia.
29. Plan Integral para la conciliación de la vida personal y laboral en la Administración. <http://www.map.es/index.html>
30. Estatuto de los trabajadores. Ley 8/1980 y normas modificadoras. <http://www.mtas.es/publica/estatuto06/estatuto.htm>

7 گروپ "via lactea" کی معلوماتی ویب سائٹ
www.vialactea.org

Asociación Aragonesa de Apoyo a la Lactancia Materna. 8
www.lactaria.org

9 ماں کا دودھ پلانا: ایسوسی ایشن بارسلونا میں، ان ماؤں کی رہنمائی کیلئے جو اپنے بچوں کو دودھ پلانا چاہتی ہیں - Alba
www.albalactanciamaterna.org

10 ماں کا دودھ پلانے والا گروپ
www.iespana.es/grupolactanciamaterna

Asociación pro Lactancia Materna de Asturias. 11
www.amamantarasturias.org

12 ہدایات کیسے دودھ پلایا جائے
www.amamanta.es

13 ویب پیج جہاں پر ماں کے دودھ پلانے کے دوران، ادویات کے استعمال کے بارے میں مفید ہدایات موجود ہیں.
www.e-lactancia.org/espanol/inicio.asp

14 ویب پیج جہاں پر ماں کے اپنے بچے کو دودھ پلانے اور بچے کا خیال رکھنے کے بارے میں مفید ہدایات موجود ہیں.
www.dardemamar.com

15 ویب پیج ایسوسی ایشن دودھ پلانے کے بارے میں معلومات، ولینیا
www.matronas-cv.org

Fundación argentina d fomento y apoyo a la lactancia materna. 16
www.lacmat.org.ar

17
 Página del Colegio de Pediatras del Estado de Sonora, fundado en el año de 1957 como
 "Sociedad de Pediatría de Sonora".
www.copeson.org.mx/lactancia/lactanca.htm

نوٹس

نوٹس

نوٹس

ماں کا دودھ پلانا چھاتی سے دودھ پلانے کیلئے معلومات

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



کسی بھی قسم کی معلومات اور ہدایات کی صورت میں درجہ ذیل ای میل پر رابطہ کیا جاسکتا ہے

materno.infantil@larioja.org