

”ماں کے دودھ کی خصوصیات کیا ہیں؟“

پہلا کھانا جو بچہ چھاتی سے لے گا وہ پہلا دودھ یا کولسٹرم کہلاتا ہے۔ پہلا دودھ بہت غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے اور یہ آپ کے بچے کی پہلی ویکسین ہے۔ یہ بچے کو کئی بیماریوں سے بچاتا ہے۔ اگرچہ یہ مقدار چھوٹی ہے، لیکن یہ بچے کو دودھ پلانے کے لیے کافی ہے اور پہلے دنوں میں آنتیں اچھی طرح کام کرتی ہیں۔

”مجھے اپنے بچے کو کب تک دودھ پلانا چاہیے؟“

بچوں کو پہلے چھ ماہ تک صرف ماں کا دودھ پلایا جائے بغیر پانی بھی۔ پہلے چھ ماہ کے بعد، ماں کے دودھ کو مناسب تکمیلی کھانوں کے ساتھ ملایا جاتا ہے کم از کم دو سال کی عمر تک دیا جانا چاہئے



”کیا مجھے پیدائش کے بعد دودھ پلانا شروع کرنے کا انتظار کرنا ہوگا؟“

چاہے ماں کی پیدائش نارمل ہوئی ہو یا سیزیرین، اسے اپنے بچے کو پیدائش کے بعد ہوش میں آتے ہی دودھ پلانا چاہیے۔

آپ اپنے بچے کو صحیح طریقے سے دودھ پلانے کے لیے اس اسپتال سے جہاں آپ نے جنم دیا، مائیگرنٹ ہیلتھ سینٹر اور فیملی ہیلتھ سینٹر سے مشورہ حاصل کر سکتے ہیں۔

”مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ میرا دودھ کافی ہے؟“

کوئی بھی صحت مند ماں اپنے بچے کے لیے کافی دودھ پیدا کر سکتی ہے اگر اسے کافی سیال ملے اور وہ صحیح کھائے۔

اگر بچہ دن میں 6-8 بار پیشاب کرتا ہے اور پہلے چھ ماہ کے دوران اس کا وزن کم از کم 500 گرام فی مہینہ یا 150-200 گرام فی ہفتہ بڑھتا ہے تو یہ سمجھا جاتا ہے کہ ماں کا دودھ کافی ہے۔

ایک نوزائیدہ بچے کا وزن پہلے ہفتے میں کم ہو سکتا ہے۔ 7-10 دن کی عمر میں اس کے پیدائشی وزن تک پہنچنے کی امید ہے۔

”کیا ماں کا دودھ بیماری سے بچاتا ہے؟“

ماں کا دودھ؛ یہ آپ کے بچے کو اوٹائٹس میڈیا، اوپری اور نچلے سانس کی نالی کے انفیکشن، نزلہ زکام، مستقبل کی بیماریوں جیسے ذیابیطس اور موٹاپا، اور کینسر کی کچھ اقسام سے بچاتا ہے۔

ہر کھانا کھلانے سے پہلے چھاتی کو صاف کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔
اہم بات باتھ دھونا ہے۔



”میں اپنے بچ کو دودھ کیوں پلاؤں؟“

ماں کا دودھ آپ کے بچ کے لیے سب سے بہترین، صحت مند ہے۔
یہ غذائی اجزاء کا ذریعہ ہے اور ہضم کرنے میں بہت آسان ہے۔ یہ
آپ کے بچ کو انفیکشن اور بیماریوں سے بچاتا ہے۔
یہ معلوم ہے کہ جن بچوں کو ماں کا کافی دودھ ملتا ہے ان کی
ذہانت کی سطح زیادہ ہوتی ہے۔
ماں کی صحت کے لیے دودھ پلانا بھی ضروری ہے۔
یہ ماں کو چھاتی اور رحم کے کینسر اور پوسٹ مینوپاسل
آسٹیوپوروسس جیسے خطرات سے بچاتا ہے۔

یاد رکھیں!

جتنی بار آپ اپنے بچ
کو دودھ پلائیں گے،
آپ کو اتنا ہی زیادہ
دودھ ملے گا۔



آپ کے بچ کو پہلے 6 مہینوں تک صرف وہی
خوراک درکار ہے جو ماں کا دودھ ہے۔
مناسب تکمیلی کھانوں کے ساتھ کم از کم 2
سال کی عمر تک دودھ پلانا جاری رکھنا چاہیے۔

یہ اشاعت یورپی یونین کے مالی تعاون سے تیار کی گئی ہے۔
اس کے مشمولات صرف جمہوریہ ترکی کی وزارت صحت کی ذمہ داری ہیں اور وہ یورپی یونین کے خیالات کی عکاسی نہیں کرتی۔

مزید معلومات اور قریبی تعاون کے لیے امیگرٹ ہیلتھ سنٹر میں آئیں۔

صحیح جگہ سے اچھی سروس

f @ t v sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

ماں کا دودھ آپ کے بچ
کے لیے بہترین خوراک ہے



sihat

