

# اپنے بچے کو دودھ پلاتا

اپنے بچے کو دودھ  
پلانے کے بارے  
میں سب سے زیادہ  
پوچھے جانے والے  
سوالوں کے جوابات۔

[www.yourbump.nhs.uk](http://www.yourbump.nhs.uk)



شراکت داران

Birmingham Women's and Children's NHS Foundation Trust  
Birmingham Community Healthcare NHS Foundation Trust  
University Hospitals Birmingham NHS Foundation Trust  
South Warwickshire NHS Foundation Trust

اس پرچے میں آپ بہت سارے کثرت سے پوچھے جانے والے سوالات اور جوابات پائیں گی، جو کہ ہمیں امید ہے کہ آپ کو اپنے دودھ پلانے کے عمل کے بارے میں سوچتے وقت مدد فراہم کریں گے۔



آپ کی نگہداشت میں مصروف عمل ماہرین نگہداشتِ صحت دودھ پلانے کی بابت آپ کو اپنے خیالات اور احساسات جاننے میں مدد دیں گے، تاکہ جب آپ کا بچہ آپ کے ہاتھوں میں ہو، آپ اسے اپنی آغوش میں لیں، تو آپ باخبر طور پر فیصلہ لے سکیں۔

اپنے اور اپنے بچے کے لئے ماں کا دودھ پلانے کے فوائد کی بابت مزید معلومات کے لئے اپنی **Maternity Notes** کی ایپ ملاحظہ کریں۔

### اگر مجھے فارمولا کی ضرورت ہو تو کیا اسپتال فراہم کرتا ہے؟

اگر آپ اپنے بچے کو پیدائش کے وقت سے فارمولا پلانے کا فیصلہ کریں، تو آپ کو ایک آغازی پیک (سرپستان سمیت) لانا ہو گا کیونکہ اسپتال یہ فراہم نہیں کرتا۔\*

تاہم، اگر آپ کے دودھ پیتے بچے کو طبی وجوہات کی بناء پر سپلیمینٹیشن درکار ہوئی تو اس ضمن میں اسپتال آپ کی ہر ضرورت کو پورا کرے گا۔ عملہ سپلیمینٹیشن کے اسباب پر آپ کے ساتھ تبادلہ خیال کرے گا اور آپ کی دودھ کی پیداوار اور تحفظ میں معاونت فراہم کرے گا۔

اگر آپ اپنا دودھ پلانا چاہیں، خواہ محض ابتدائی سطح پر ہی، تب بھی اسپتال میں فارمولا دودھ لانے کی ضرورت نہیں۔ عملہ آپ کو اپنا دودھ پلانے کے سفر کا آغاز کرنے میں معاونت دے گا اور بچے کو ضرورت پیش آنے پر آپ کو اپنے دودھ کے اخراج میں بھی مدد دے گا۔

\*اگر آپ اپنے بچے کو فارمولا دودھ پلانے کا فیصلہ کریں تو اپنی مڈوائف یا نگہداشتِ صحت کے ماہر سے بیسڈ ریسپونسیو بوٹل فیڈنگ کے بارے میں دریافت کریں، جسے بی لیڈ بوٹل فیڈنگ بھی کہا جاتا ہے۔ ہم آپ کو یہ ترغیب بھی دیں گے کہ جتنا ممکن ہو اپنے بچے کو اپنی آغوش میں لے کر دودھ پلائیں۔

### مجھے کب یہ فیصلہ کرنا ہے کہ اپنے بچے کو دودھ کیسے پلاؤں؟

ماہرین نگہداشتِ صحت کی جانب سے تجویز دی جاتی ہے کہ دودھ پلانے کے طریقے کے بارے میں فیصلہ کرنے سے قبل آپ بچے کے دنیا میں آ جانے تک انتظار کریں۔ بہت سی خواتین نے بتایا کہ ان کے بچے کے دنیا میں آ جانے کے بعد سے ان کے دودھ پلانے سے متعلق احساسات میں تبدیلی آئی ہے۔

### جو خواتین پہلی مرتبہ ماں بن رہی ہیں انہیں دودھ پلانے کے عمل میں معاونت فراہم کرنے کی خاطر کیا انتظامات موجود ہیں؟

تمام عملہ آپ کو اپنے بچے کو دودھ پلانے میں معاونت دینے کی خاطر تربیت یافتہ ہے، تاہم دودھ پلانے کا فیصلہ آپ کا ہے۔ ماں کا دودھ پلانے کے سلسلے میں اضافی ماہر معاونت کاران بھی پیر تا جمعہ آپ کو مدد فراہم کرنے کے لئے موجود ہوتے ہیں، معاونت اسپتال اور کمیونٹی میں دستیاب ہے۔





## مجھے اپنا دودھ کیوں پلانا چاہیئے؟

اپنا دودھ پلانا آپ اور آپ کے بچے کے درمیان تعلق کا وسیلہ ہے۔ ماں کا دودھ آپ کے بچے کے لئے غذا سے بڑھ کر ہے، یہ آپ کو اپنے بچے سے ایک تعلق قائم کرنے اور ان کی سکون، پیار اور غذا کی ضرورتوں کو پورا کرنے میں مدد کے ساتھ آپ کے بچے کے دماغ کی نشوونما میں معاونت بھی دیتا ہے۔

یہ اسی تعلق کا ایک تسلسل ہے جو آپ اور آپ کے بچے کے درمیان پہلے ہی حمل کے تمام تر عرصے میں قائم ہو چکا ہے۔ ماں کا دودھ تحفظ ہے، یہ آپ کے بچے کی ضرورت کے مطابق مستقل بدلتا رہتا ہے اور یہ خاص آپ اور آپ کے بچے کے لئے ہوتا ہے۔

یہ آپ اور آپ کے بچے کی صحت کی حالت کو باقی تمام زندگی بہتر رکھتا ہے۔ ماں کا دودھ انسانی دودھ ہونے کے ناطے ممکنہ بہترین غذائیت فراہم کرتا ہے، کیونکہ یہ گائے کے دودھ جیسا کہ فارمولا پر مبنی نہیں ہوتا۔ یہ وہ تمام غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے جو ایک بچے کو ہر مرحلے پر درکار ہوتے ہیں اور یہ فوراً ہضم ہو جاتا ہے، جس سے آپ کے بچے کی بہترین نشوونما اور پلنے بڑھنے کے عمل کو فروغ حاصل ہوتا ہے۔

## فارمولا دودھ پلانے کی نسبت ماں کا دودھ پلانے میں صحت کے کیا فوائد پائے جاتے ہیں؟

ماں کا دودھ بچے کے منہ کی نشوونما میں مدد دیتا ہے، جس کے نتیجے میں گفتگو میں مدد اور کان کے انفیکشنز سے تحفظ حاصل ہوتا ہے۔ سب سے بڑھ کر، یہ دماغ کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔

کیونکہ ماں کا دودھ انسانوں کے لئے انسانوں سے ہی تیار کیا جاتا ہے، اس کا فارمولا سے کوئی مقابلہ ہے ہی نہیں۔ فارمولا

گائے کے دودھ سے پروسیس کر کے بنایا جاتا ہے تاکہ یہ انسانی بچے کے لئے موزوں بن سکے، اور اس میں ممکنہ طور پر سویا پروٹین، اسٹریکچرڈ ویجیٹیبل آئلز، اینٹی آکسیڈنٹس اور فٹس آئلز بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ فارمولا کے اندر یقینی طور پر خاطرخواہ غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں مگر یہ اتنی آسانی سے ہضم نہیں ہوتا اور اس میں ان تخصیصی پروٹینز میں سے کوئی موجود نہیں ہوتا جو ماں کے دودھ میں پائے جاتے ہیں۔

آپ کے ماں کے دودھ میں پائے جانے والے کچھ اجزاء مصنوعی طور پر تیار نہیں کیے جا سکتے۔ ماں کا دودھ پلانا بچے کو SIDS (نوزائیدہ کی اچانک موت کے سینڈروم)، موٹاپے اور ذیابیطس سمیت کئی اور بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ دودھ پلانے والی ماں کو چھاتی کا یا بچہ دانی کا سرطان، آسٹیو پوروسز ہونے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

## اپنا دودھ پلانے کے بعد میں اپنے بچے سے کتنی جلدی دودھ چھڑوا سکتی ہوں؟

جتنی زیادہ دیر آپ بچے کو اپنا دودھ پلائیں گی، یا آپ کا بچہ آپ کا دودھ پیئے گا، آپ دونوں کے لئے صحت کے فوائد اتنے ہی زیادہ ہوں گے۔ 6 ماہ تک ماں کے دودھ کے علاوہ کوئی چیز تجویز نہیں کی جاتی، پھر ٹھوس غذا دینا شروع کرنے کے ساتھ ماں کا دودھ جاری رکھا جائے، جو کہ دو سال تک چلتا ہے، مثالی طور پر 2 سال یا اس سے زیادہ عرصے جاری رکھا جاتا ہے۔

## مجھے کیسے معلوم ہو گا کہ میرے بچے کو وافر مقدار میں دودھ مل رہا ہے؟

اپنے بچے کے دودھ پیتے وقت نکلنے کے عمل کا جائزہ لیں اور بچے کی نیبی میں اس کا پاخانہ چیک کریں۔ آپ کی مٹوائف یا ہیلتھ وزیٹر آپ کے بچے کا وزن بھی چیک کرے گی۔



ہیں۔ علاوہ ازیں، جو ہاتھ سے دودھ کے اخراج کی مشق آپ نے قبل از ولادت شروع کی تھی وہ اب کام آئے گی کہ اگر، کسی وجہ سے، آپ کا بچہ ذرا غنودگی میں رہتا ہو اور آپ کو ہاتھ سے نکالا ہوا کولسٹرم بچے کو دینا ہو۔ نگہداشتِ صحت کا ماہر اس سلسلے میں آپ کی مدد کے لئے موجود رہے گا۔

### کولسٹرم کیا ہے؟

کولسٹرم وہ پہلا 'دودھ' ہے جو آپ کی چھاتیوں میں کم و بیش 20 ہفتوں سے پایا جاتا ہے۔ یہ گاڑھا، پیلا، کثیف مائع ہوتا ہے جو حفاظتی عوامل سے بھرپور ہوتا ہے اور بچے کے مدافعتی نظام کو ایک آغاز فراہم کرتا ہے۔ کولسٹرم ہی وہ مکمل غذا ہے جو آپ کے بچے کو ابتدائی ایام میں چاہیئے ہوتی ہے۔ اگرچہ تمام ماؤں میں کولسٹرم بنتا ہے، لیکن سب مائیں اس کا مشاہدہ نہیں کر پاتیں۔ براہ کرم پریشان مت ہوں، اس کا تعلق دودھ کی اس مقدار سے نہیں جو آپ اپنے بچے کے لئے بنائیں گی۔ کولسٹرم پیدائش کے چند دن بعد دودھ میں بدل جاتا ہے۔

### بچے کے کثرت سے دودھ پینے کا امکان ہے؟

بچوں کا 24 گھنٹوں میں 10 مرتبہ یا اس سے بھی زیادہ بار دودھ پینا عام بات ہے۔ یاد رکھیں کہ بچے سکون پانے اور طلب محسوس ہونے، دونوں ہی صورتوں میں دودھ پیتے ہیں، اور کئی مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ آپ بچے کو اپنی سہولت کی خاطر دودھ پلانا چاہتی ہیں یا اس لئے کہ آپ کو چھاتیاں بھری ہوئی محسوس ہوتی ہیں۔ آپ اپنے دودھ پیتے بچے کو حد سے زیادہ دودھ نہیں پلا سکتیں یا اپنے بچے کو لاڈ پیار میں خراب نہیں کر سکتیں۔ ماں کا دودھ پینا اور پلانا ایک دو طرفہ عمل ہے۔

### میں نے دورانِ حمل ہاتھ کے استعمال سے دودھ کے اخراج کے بارے میں سنا ہے – وہ سب کیا ہے؟

اپنے حمل کے آخری چند ہفتوں میں ہاتھ کے استعمال سے دودھ خارج کرنے کی مشق کا آغاز کرنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ اپنی مڈوائف سے کر کے دکھانے کا کہیں۔

### ماں کا دودھ پلانے کا آغاز کرنے کا بہترین طریقہ کیا ہے؟

یہ تجویز دی جاتی ہے کہ تمام بچوں کو پیدائش کے بعد جلد مَس کر کے پیار کیا جائے تاکہ انہیں باہر کی دنیا میں ایڈجسٹ ہونے میں مدد مل سکے۔ جلدی رابطہ ماں کے دودھ پلانے کے عمل کا آغاز کرنے کا بھی بہترین طریقہ ہے۔ آپ شاید یہ جان کر حیران ہوں کہ بچوں کے اندر قدرت نے یہ صلاحیت رکھی ہے کہ وہ چھاتی تک پہنچیں، منہ لگائیں اور دودھ پیئیں اور، جلد مَس کرنے کے دوران، وہ بغیر کسی مدد کے خود یہ سب کر لیتے

آپ کی مڈوائف یا نگہداشتِ صحت کا کوئی اور ماہر آپ کے دیگر کسی قسم کے سوالات کے سلسلے میں بخوشی مدد کرے گا۔ ہم یہاں آپ اور آپ کے بچے کی خاطر موجود ہیں۔