

اپنے بچہ کو دودھ پلانا



چھاتی سے دودھ پلانا - زندگی میں بہترین آغاز

بچہ کی فوری ضروریات ہیں محفوظ اور مامون محسوس کرنا اور وہ جب بھی بھوکا ہو اسے دودھ پلایا جانا۔ دودھ پلانے کے لئے اپنے بچہ کو قریب رکھ کر پکڑنا اور ان کی ضروریات کے تئیں ردعمل ظاہر کرنا صحت مند دماغی روابط کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ اس میں سے زیادہ تر نشو و نما ابتدائی دو سالوں کے اندر عمل میں آئے گی۔ ردعمل ظاہر کرنے والی پرورش آپ کے چھوٹے بچہ کو، زندگی میں ایک شاندار آغاز فراہم کرتے ہوئے، اپنی مکمل صلاحیت تک پہنچنے، اچھے رشتے استوار کرنے اور اچھی طرح بات چیت کرنے کا اہل بنائے گی۔

تحفظ سے متعلق صلاح اور جراثیم سے پاک کرنا

- صاف کرنے اور جراثیم سے پاک کرنے سے متعلقہ ہدایات وہی ہیں، خواہ آپ نچوڑ کر نکالا ہوا چھاتی کا دودھ استعمال کر رہے ہوں یا شیر خوار بچہ کا فارمولا دودھ
- وہ تمام آلات جو آپ اپنے چھوٹے بچہ کو بوتل سے دودھ پلانے کے لئے استعمال کرتی ہیں انہیں صابن والے گرم پانی میں دھوئے، کھنگالنے اور جراثیم سے پاک کرنے کی ضرورت ہے۔ آپ کو اپنے دودھ پلانے کے آلات اس وقت تک جراثیم سے پاک کرتے رہنے کی ضرورت ہے یہاں تک کہ آپ کا بچہ کم سے کم چھ مہینے کا ہو جائے۔
- انفیکشن (جیسے گیسٹروائٹیرائٹس) شاذ و نادر پیش آتے ہیں، لیکن اگر وہ پیش آتے ہیں تو کافی سنگین ہوسکتے ہیں۔

فارمولا دودھ کی بوتل بنانا

- کام کی ان سطحوں کو ایک صاف کپڑے سے پونچھیں جنہیں آپ استعمال کرنے والے ہیں۔
- صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- یہ معلوم کرنے کے لئے کہ آپ کو کتنے پانی اور دودھ کے پاؤڈر کی ضرورت ہوگی ٹین یا پیکٹ پر دی گئی ہدایات کو پڑھیں۔
- ہمیشہ کیتلی میں نل کا تازہ پانی بھریں۔ بوتل بند منزل واٹر یا مصنوعی طور پر نرمایا ہوا پانی استعمال نہ کریں۔
- کیتلی کو ابالیں اور اسے 30 منٹ سے زیادہ دیر تک ٹھنڈا ہونے کے لئے نہ چھوڑیں۔ یہ ضروری ہے کہ پانی ابھی بھی گرم ہو، بصورت دیگر ہوسکتا ہے کہ دودھ کے پاؤڈر میں پائے جانے والے کوئی جراثیم ختم نہ ہوں۔ ہمیشہ دھیان رکھیں، کیونکہ 70°C پر پانی ابھی بھی اتنا گرم ہوتا ہے کہ ابلے ڈال سکے۔
- اسے اپنے بچہ کو پلانے سے پہلے ہمیشہ درجہ حرارت کی جانچ کریں۔

معائنہ کار صحت کے اشارات

یاد رکھیں، چھاتی کا دودھ تقریباً چھ مہینے تک آپ کے بچہ کی تمام ضروریات پوری کرتا ہے۔ یہ سڈن انفینٹ ڈیٹھ سنڈروم (SIDS) کے وقوع کو بھی کم کرتا ہے۔ گائے کا دودھ اس وقت تک نہیں دیا جانا چاہئے یہاں تک کہ آپ کا بچہ ایک سال کا ہو جائے، تاہم یہ بریک فاسٹ سیرینلز میں چھ مہینوں سے استعمال کرنا مناسب ہے۔

یہ کیسے پتہ چلے کہ آپ کا چھوٹا بچہ بہت زیادہ دودھ پی رہا ہے:

- بہت زیادہ گیلے بھاری نیپیز - 24 گھنٹوں میں تقریباً چھ
- گندے نیپیز، چار سے چھ ہفتوں تک روزانہ دو سے تین بار نرم پاخانے، جس کے بعد ہفتہ میں دو سے تین بار۔
- ہر بار دودھ پلانے کے دوران اور اس کے بعد بچہ آسودہ اور مطمئن ہو۔
- دودھ پلانے کے دوران آپ بچہ کے نکلنے کی آواز سن سکتی ہیں۔
- وزن بڑھنا - آپ کے معائنہ کار صحت کے ذریعہ جانچ کی جاتی ہے۔

1.

اپنے بچہ کے پورے جسم کو قریب کر کے اس طرح پکڑیں کہ ان کی ناک کی سطح آپ کی پستان کے سرے کے برابر ہو تاکہ انہیں صحیح طریقہ سے مربوط ہونے میں مدد ملے۔

2.

اپنے بچہ کے سر کے سرے کو تھوڑا پیچھے رکھیں تاکہ ان کا اوپری ہونٹ آپ کے پستان کے سرے سے رگڑ سکے۔ اس سے آپ کے بچہ کو پوری طرح منہ کھولنے میں مدد ملنی چاہئے۔

3.

جب آپ کے بچہ کا منہ پوری طرح کھلتا ہے تو، ان کا سر جھکنے کے ساتھ، ان کی ٹھوڑی آپ کی چھاتی سے سب سے پہلے مس ہوسکتی ہے، تاکہ ان کا نچلا ہونٹ پستان کے سرے سے 2-3 سینٹی میٹر نیچے چھاتی کے ربط میں آسکے۔

4.

ان کی ٹھوڑی مضبوطی سے مس ہونے اور ان کی ناک صاف ہونے کے ساتھ، ان کا منہ پوری طرح کھلا ہوتا ہے اور ان کے نچلے ہونٹ کے نیچے کے مقابلہ میں آپ کے بچہ کے اوپری ہونٹ کے اوپر زیادہ سیاہ جلد کا کہیں زیادہ حصہ نظر آئے گا۔ دودھ پیتے وقت آپ کے بچہ کے گال بھرے ہوئے اور گول نظر آئیں گے۔

چھاتی سے دودھ پلانے کی بہت سی مختلف کیفیات ہیں۔ بس آپ کو درج ذیل چیزوں کی جانچ کرنے کی ضرورت ہے:

- کیا آپ کے بچہ کا سر اور جسم سیدھی لائن میں ہیں؟
- اگر نہیں تو ہوسکتا ہے آپ کا بچہ آسانی سے نہ نکل سکے۔
- کیا آپ اپنے بچہ کو قریب کر کے پکڑے ہوئے ہیں؟
- ان کی گردن، کندھوں اور پیٹھ کو سہارا دیں۔ انہیں اپنا سر آسانی سے پیچھے جھکانے کا اہل ہونا چاہئے۔

ذریعہ: DoH, uk.org.lullabytrust