



قرآن میں دودھ پلانے کے واضح احکامات

شعبہ عوامی آگاہی، پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن

- اور مائیں اپنے بچوں کو پورے دو سال تک دودھ پلائیں۔ (سورہ بقرہ 233)
- ہم نے انسان کو ہدایت کی کہ وہ اپنے والدین کے ساتھ نیک برتاؤ کرے، اس کی ماں نے مشقت اٹھا کر اسے پیٹ میں رکھا، اور مشقت اٹھا کر ہی اسے جنا اور اس کے حمل اور دودھ چھڑانے میں تیس مہینے لگ گئے۔ (سورہ احقاف 15)
- اور حقیقت یہ ہے کہ ہم نے انسان کو اپنے والدین کا حق پہچانے کی خود تائید کی ہے۔ اس کی ماں نے ضعف پر ضعف اٹھا کر اسے پیٹ میں رکھا اور دو سال اس کا دودھ چھوٹنے میں لگے۔ (سورہ لقمان 14)



ماں کے لئے دودھ پلانے کے فوائد

شعبہ عوامی آگاہی، پاکستان اسلامک میڈیکل ایوسی ایشن

- دودھ پلانے سے ماؤں کے اندرونی اعضاء دوبارہ اصلی حالت میں جلد آجاتے ہیں
- بچے کی پیدائش کے بعد خون رسنے کی بیماری کے امکانات کم ہو جاتے ہیں
- دودھ پلانے والی ماؤں میں چھاتی اور بچے دانی کے کینسر کے امکانات قدرے کم ہو جاتے ہیں
- دودھ پلانے سے قدرتی طور پر دوسرا حمل ٹھہرنے میں وقفہ ہو جاتا ہے



بچے کے لیے ماں کے دودھ کے فائدے

شعبہ عوامی آگاہی، پاکستان اسلامک میڈیکل ایوسی ایشن

- ماں کا دودھ بچے کو مختلف بیماریوں سے بچاتا ہے
- پیدائش کے بعد شروع کا گاڑھا دودھ (کولوسٹرم) بچے کو قوت مدافعت بخشتا ہے اور بہت سی بیماریوں کے خلاف اینٹی باڈی فراہم کرتا ہے
- ماں کے دودھ سے بچے موٹاپے کا شکار نہیں ہوتے
- ماں کے دودھ میں مٹھاس، چکنائی اور پروٹین مناسب اور بہترین مقدار میں موجود ہوتی ہے



ماں کا دودھ پلانے کے عمومی فائدے

شعبہ عوامی آگاہی، پاکستان اسلامک میڈیکل ایوسی ایشن

- بچے کے لیے اللہ کی طرف سے قدرتی غذا کا انتظام ہے
- دودھ ہر وقت مناسب مقدار میں موجود ہوتا ہے
- ڈبہ کا دودھ خریدنے کا خرچہ بچ جاتا ہے
- دودھ کو ابالنے کی ضرورت نہیں پڑتی
- دودھ سو فیصد خالص اور صحیح درجہ حرارت پر موجود ہوتا ہے
- دودھ پلانے کی وجہ سے ماں اور بچے میں مضبوط محبت کا تعلق قائم ہو جاتا ہے



دودھ پلانے کا صحیح طریقہ

شعبہ عوامی آگاہی، پاکستان اسلامک میڈیکل ایوسی ایشن

- آرام دہ اور سکون کی جگہ بیٹھ کے بچے کو دودھ پلائیں
- کوشش کریں کہ بیٹھ کے بچے کو دودھ پلائیں
- دودھ پلاتے ہوئے بچے کا سر اور بدن یوں اپنے پورے بازو پر رکھیں کہ وہ ہنسی طرف سے پیتے ہوئے سر
- کہنی کے قریب بازو پر ہو اور بچے کا بدن داہنے بازو سے ماں کی طرف پلٹا ہو
- نیپل کے ساتھ اس کے گرد کا سیاہ حصہ بھی منہ میں جانا چاہئے چونکہ دودھ بھری نالیاں اسی حصے میں ہوتی ہیں
- صرف نیپل منہ میں جانے سے دودھ نہیں آئے گا اور بچہ نیپل کو چبا کر زخمی بھی کر سکتا ہے



دودھ پلانے والی ماؤں کا خوراک کیا ہو؟

شعبہ عوامی آگاہی، پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن

- ماں کو چاہیے کہ حمل کے دوران ہی متوازن غذا کا استعمال شروع کر دے جس میں پھل، سبزیاں، گوشت، دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء شامل ہوں
- دودھ پلانے والی ماں کو 7 سے 8 مرتبہ کھانا چاہئے
- صبح 7 بجے ناشتہ۔ انڈہ پراٹھا / روٹی یا دودھ کے ساتھ
- 10:30 بجے شربت یا چائے کے ساتھ کھانے کو کچھ لیں (پنجیری، بسکٹ، یا سینڈوچ)
- 1 بجے دوپہر کا کھانا پیٹ بھر کر کھائیں۔ (روٹی، سالن، چاول، دہی، سلاد)
- شام 4 بجے دودھ یا چائے کے ساتھ حلوہ، بسکٹ یا پھل وغیرہ لے لیں
- شام / رات کا کھانا پیٹ بھر کر کھائیں۔ (روٹی، سالن، چاول، دہی، سلاد وغیرہ)
- رات 10 بجے: چونکہ ماں کو رات بھر دودھ پلانا ہوتا ہے اس لئے بستر کے قریب خشک بسکٹ، پھل، کھجور، یا خشک میوہ رکھ لیں۔ رات میں دودھ پیا جاسکتا ہے



دودھ پلاتے وقت ان باتوں کا خیال رکھیں

شعبہ عوامی آگاہی، پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن

- دودھ پلانے سے پہلے ایک گلاس پانی پی لیں
- شروع کا دودھ پتلا ہوتا ہے اور اس میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، بعد کا دودھ گاڑھا ہوتا ہے اور زیادہ طاقت رکھتا ہے، اس لیے بچے کو ایک ہی چھاتی سے دیر تک دودھ پلائیں
- جب ایک طرف کی چھاتی خالی ہونے کا احساس ہو تب دوسری طرف سے دودھ پلائیں
- حمل کے دوران چھاتی کا معائنہ کروالیں تاکہ کسی پیچیدگی کی صورت میں بروقت علاج ہو سکے
- حمل کی مدت بڑھنے کے ساتھ ساتھ چھاتی میں تبدیلیاں آنا نارمل ہے