



Mission Statement

## Pakistan Islamic Medical Association Women Wing



### ماں کا دودھ - - - -

## بچے کی زندگی کا حسین آغاز

بمبارا مشن

تعمیر سیرت اور خدمتِ خلق کے  
ذریعے رضائے الہی کا حصول

پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن

4 میرا بچہ آپریشن کے بعد پیدا ہوا کیا میں اسے فیڈ کر سکتی ہوں؟

جواب: بالکل آپریشن کے بعد بچے کو مدرفیڈ کی اتنی ہی ضرورت ہے کہ یقینی نارل ڈیلیوری سے پیدا ہونے والے بچے کو اپنی lactation advisor سے مل کر بچے کے لئے مدرفیڈ کو یقینی بنائیں۔

5 مجھے آپریشن کے بعد کیا کھانا چاہیے؟

جواب: آپریشن کے بعد اپنی غذا کو بہتر کرنا ضروری ہے۔ غیر ضروری سنے سنے پرہیز مت کریں۔ گوشت جیسے چکن، مچھلی، چھوٹا گوشت، بڑا گوشت، چاول، روٹی، دودھ، پھل، سبزیاں وغیرہ لازمی کھائیں۔ ان سے زخم جلدی بھرے گا۔

6 میرے ہاں Twins ٹوئمز پیدا ہوئے ہیں۔ میں انہیں فیڈ کیسے کرواؤں؟

جواب: ٹوئمز میں جو چھوٹا بچہ ہے اس کو تھوڑا زیادہ فیڈ کروائیں۔ دونوں بچوں کو بیک وقت بھی فیڈ کرایا جاسکتا ہے۔ اس بارے میں اپنی Lactation Advisor سے مشورہ کریں۔

## Pakistan Islamic Medical Association Women Wing

facebook.com/Pakistan Islamic Medical Association - PIMA

عمومی سوالات کے جوابات

1 کیا ماں کا دودھ محفوظ رہ سکتا ہے، اگر ہاں تو کتنے دن تک؟

- نارل درجہ حرارت پر چار گھنٹے تک
- ریفریجریٹر میں 4 دن تک
- فریزر میں 12 ماہ تک
- فریزر سے نکالنے کے بعد گھنٹوں کے بعد 14 گھنٹے تک
- جبکہ گرم کرنے کے بعد 1-2 گھنٹے تک محفوظ رہ سکتا ہے

2 کیا میں بیماری کے دوران بچے کو دودھ پلا سکتی ہوں؟

مومی بیماریوں مثلاً: نزلہ، زکام، اسہال، بخاری صورت میں ماں بچے کو دودھ پلا سکتی ہے۔ اس دوران دوائیں احتیاط سے لینا ہوگی ہیں بلکہ اس دوران دودھ پلانے سے بچے میں اس بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہوجاتی ہے۔

3 کیا میرے بچے کو دودھ کے ساتھ کسی خوراک کی ضرورت ہے؟

پیدائش کے شروع کے چھ ماہ میں صرف اور صرف ماں کا دودھ بچے کی مکمل غذا ہے یہاں تک کہ گرم مرطوب علاقوں میں بھی اضافی پانی دینے کی ضرورت نہیں۔

یہ معلومات نوزائیدہ/شیرخوار بچوں کی ماؤں کے لیے مرتب کی گئی ہیں۔ جس میں ماں کے دودھ کے فوائد، دودھ پلانے کے عمل میں پیش آنے والی مشکلات اور عمومی پوچھے گئے سوالات کے جوابات مہیا کیے گئے ہیں۔

- پیدائش کے بعد کے مختلف مراحل۔
- دودھ پلانے کے فوائد ماں اور بچے کے لیے۔
- عمومی پوچھے جانے والے سوالات۔

**پیدائش کے فوراً بعد:** پیدائش کے ساتھ ہی بچے کو کپڑوں کے بغیر ماں کے جسم اور چھاتی کے ساتھ لگانا بہت ضروری ہے اس عمل سے دودھ اترنے کا عمل شروع ہوتا ہے، نوزائیدہ کے معدے کا سائز:

- پہلے 24 گھنٹے ایک چیری کے برابر
- 24-48 گھنٹے اخروٹ کے برابر
- 48-72 گھنٹے خوبانی کے برابر
- جبکہ 72-96 گھنٹے تک انڈے کے برابر ہو جاتا ہے۔

### How big is a newborn's Stomach



### کلو سٹر م سے

پیدائش کے فوراً بعد پہلا گاڑھا مواد بچے کو دینا از حد ضروری ہے۔ جو کہ بچے کے لیے بیماریوں سے لڑنے اور مدافعت پیدا کرنے میں مدد معاون ہوتا ہے۔

### عمومی غلطی

اس سلسلے میں ایک عمومی غلطی یہ کی جاتی ہے کہ بچے کے رونے کی صورت میں اس کو فوراً فارمولا دودھ [کا فیڈر] پلا دیا جاتا ہے۔ جس سے ماں کا دودھ اترنے میں مزید رکاوٹ ہوتی ہے۔

### شروع کے کچھ ہفتے

شروع کے کچھ ہفتوں میں انکا شیر خوار بار بار دودھ مانگتا ہے تاکہ ماں کا دودھ اتر سکے۔ اس عرصہ میں ماؤں کو پریشان ہونے بغیر بار بار دودھ پلانا چاہیے۔

### پہلے چھ ماہ

جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ پیدائش کے پہلے چھ ماہ ماں کا دودھ بچے کے لیے مکمل غذا کا کام کرتا ہے۔ انکو اضافی پانی یا کسی خوراک کی ضرورت نہیں ہوتی۔

پیدائش کے دوسرے سال میں بچے تقریباً 448ml دودھ پیتا ہے۔ اور یہ دودھ شیر خوار کو:

- 29% انرجی ڈیٹا
  - 75% وٹامن اے
  - 43% پروٹین
  - 76% فولیٹ
  - 36% کیشیم
  - 60% وٹامن سی
- فراہم کرتا ہے

لہذا اس انمول خزانے کو بچے کو ملنا از حد ضروری ہے۔

### دودھ پلانے کے فوائد

• (ماں کے لیے) دودھ پلانا ماؤں کو چھاتی اور انڈہ دانے کی کینسر نیز پوسٹ پارٹم ڈپریشن اور ذیابیطس سے بچانے میں بھی مددگار ہوتا ہے۔

اس سے ماؤں کو سٹریس سے نمٹنے میں مدد ملتی ہے۔

• (بچے کے لیے) ریسرچ سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے ہر قسم کے انفیکشن سے 50% محفوظ رہتے ہیں۔

**مثلاً:** کان کا انفیکشن، نمونیا، ڈائریا، اسہال سے محفوظ رکھتا ہے۔ نیز آئندہ آنے والی زندگی میں ذیابیطس، موٹاپا، سٹریس کینسر، فوڈ الرجی سے بچاتا ہے۔

• ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں اچانک موت (SIDS) کا امکان کم سے کم ہے۔

• ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں ذہانت اور قابلیت زیادہ پائی گئی ہے۔

### مزید برآں

• ماں کا دودھ آپ کے خرچ کو بالکل کم کر دیتا ہے۔ جبکہ فارمولا دودھ کا خرچ ہا مانہ ہزاروں میں اسکے علاوہ فیڈرو نیل سے انفیکشن کا خطرہ بھی موجود رہتا ہے۔