



ماں کا دودھ ہی کیوں!

ماں کے لیے فوائد..... بچے کے لیے فوائد

دودھ پلانے کا صحیح طریقہ

جرڑواں، کمزور اور کم وزن (2.5kg) بچوں
میں دودھ پلانے کا طریقہ / ہدایات

جرڑواں بچوں کی خوراک

دودھ پلانے والی ماؤں کی خوراک

پاکستان اسلامک میڈیکل ایسوسی ایشن (پیما)

پیما سیکرٹریٹ: 12-شالیہمار سینٹر، F-8 مرکز، اسلام آباد

فون 051-2261943

- کرنے کی اہلیت نہیں رکھتا چھو کر دیکھنا ضروری ہے، احتیاط سے گرم کریں۔
- گرمیوں میں بدن کا درجہ حرارت معتدل ہونا چاہیے۔ گرم ہونے سے بھی بچہ بیمار ہو جاتا ہے۔ (مناسب ہوا اور ٹھنڈک سے بچہ ٹھیک رہتا ہے)
- کم وزن بچے کو ہر دو گھنٹے بعد چھاتی سے تقریباً 15 سے 20 منٹ لگائیں۔ جب وہ تھک جائے تو اسی طرف سے دودھ نکال کر پلائیں۔ نکالا ہوا دودھ ناپ کر چھتی سے (یا سرخ) سے دیا جاسکتا ہے۔ بریسٹ پمپ سے بھی نکالا جاسکتا ہے۔
- اگلی بار دوسری چھاتی سے پلائیں۔ بچے کے تھکنے پر اسی طرف سے نکال کر دودھ کی مقدار ناپ کر پلائیں۔
- سرخ یا ڈراپ سے ناپ کر چھتی سے پلانے کا فائدہ یہ ہے کہ روزانہ دودھ کی مقدار بڑھائی جاسکتی ہے جب کہ بچے کا وزن اتنا ہو جائے کہ وہ چھاتی سے خود ہی مکمل طور پر دودھ پینے کا قابل ہو جائے۔
- ایک چھاتی سے دودھ پلاتے ہوئے خیال رہے کہ جب تک چھاتی خالی ہونے کا احساس نہ ہو، طرف نہ بدلیں۔
- شروع کا دودھ پیاس بجھانے کے لئے ضروری ہوتا ہے اس لیے پتلا ہوتا ہے۔
- پیچھے سے آنے والا دودھ گاڑھا ہوتا ہے، زیادہ طاقت رکھتا ہے، بچے کا پیٹ زیادہ دیر تک بھرا رہتا ہے اور بچے کے وزن میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔
- ہر مدت حمل کے مطابق کمزور بچے کے لیے اس ہی کی ماں کا دودھ بہترین غذا ہے جو مکمل طور پر ہضم ہو جاتا ہے۔
- اس لیے ماؤں کو محبت سے اور صحیح طریقے سے اُسے پلانا ہے اور رضاع نہ نہیں کرنا۔
- جرڑواں بچوں کے لیے بھی ماں کا دودھ کافی ہوتا ہے۔ اللہ خالق و مالک ہر ایک کی خوراک اس کے ساتھ اتارتا ہے۔
- ماں کو حوصلہ دیتے، صحیح رہنمائی کیجیے، ایک بچے کے لیے ایک چھاتی اور دوسرے کو دوسری چھاتی سے دودھ پلائیں۔
- ماں کی خوراک کے لیے جڑواں کی خوراک دیکھیے۔

قرآن میں موجود دودھ پلانے کے واضح احکامات:

اور مائیں اپنے بچوں کو پورے دو سال تک دودھ پلائیں۔ (سورۃ 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۔ (سورۃ احقاف 15)

اور حقیقت یہ ہے کہ ہم نے انسان کو اپنے والدین کا حق پہچاننے کی خودتاکید کی ہے۔ اُس کی ماں نے ضعف پر ضعف اٹھا کر اُسے پیٹ میں رکھا اور دو سال اُس کا دودھ

چھوٹے میں لگے۔ (سورۃ لقمان 14)



ماں کے لیے دودھ پلانے کے فوائد:

- ماں کا دودھ اللہ کا انعام اور بچے کے لیے قدرتی خوراک ہے۔
- ماں کا دودھ پینے والے بچے زیادہ عقلمند (intelligent) ہوتے ہیں اور مضبوط شخصیت رکھتے ہیں۔
- ماں اور بچے میں مضبوط محبت کا تعلق پیدا ہوتا ہے۔
- ماں کا جسم (اندرونی اعضاء) دوبارہ اصلی حالت میں جلد آجاتے ہیں۔
- خون پڑنا جلد رک جاتا ہے۔ پیدائش کے بعد (PPH) خون پڑنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔
- مالی طور پر کوئی بوجھ ماں باپ پر نہیں پڑتا۔ (ڈبے کا دودھ خریدنے سے ہونے والا خرچ بچ جاتا ہے)۔
- ہر وقت خالص دودھ، صحیح درجہ حرارت پر اور بغیر جراثیم کے بچے کے لیے موجود ہوتا ہے۔
- قدرتی طور پر دوسرے حمل کے ٹھہرنے میں وقفہ ہو جاتا ہے۔
- دودھ پلانے والی ماؤں کو چھاتی کے کینسر یا بچہ دانی کے کینسر کے خطرات قدرے کم ہو جاتے ہیں۔

بچے کے لیے فوائد:

- ماں کا دودھ بچے کا پہلا حق ہے۔
- ماں کا دودھ بچے کو مختلف بیماریوں سے بچانے میں مددگار ہوتا ہے۔
- ماں کا شروع کے دنوں کا دودھ (کلوسٹرم) بیماریوں سے بچاؤ اور قوت مدافعت بڑھانے کا ذریعہ ہے اس لیے خصوصاً بچے کو وہ دودھ ضرور پلانا چاہیے۔
- ماں کے دودھ سے بچے موٹاپے کا شکار نہیں ہوتے۔
- ماں کے دودھ میں موجود مٹھاس، چکنائی، پروٹین بہترین تعداد میں موجود ہوتے ہیں۔

دودھ پلانے والی ماں کی خوراک:

- اپنے وسائل میں رہتے ہوئے ماں کو حمل کے دوران ہی متوازن خوراک کا استعمال شروع کر دینا چاہیے جس میں تازہ سبزیاں، پھل، گوشت، قییمہ / مچھلی (موسم کے مطابق) اور دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء کا استعمال مناسب ہے۔
- دودھ پلانے والی ماں کے لیے مناسب طریقہ پر خوراک حسب ذیل ہے۔ دودھ پلانے والی ماں کو 7/8 مرتبہ کھانا چاہیے۔
- ناشتی صبح سویرے اٹدہ، پراٹھا، روٹی یا دودھ کے ساتھ 7am
- 3/4 گھنٹے بعد پھر شربت یا چائے کے ساتھ کھانے کو کچھ لیں۔ (بخیری بسکٹ، سینڈوچ / روٹی) 10:30am
- دوپہر کا کھانا، گھر میں بنا ہوا کھانا پیٹ بھر کر کھائیں۔ (روٹی / اسلن، چاول، دہی، سلاد) 1pm



4pm

سہ پہر میں دودھ یا چائے کے ساتھ حلوا / بسکٹ یا ہلکی غذائیں۔ موسم کے مطابق شربت یا پھل بھی لیے جاسکتے ہیں۔

7pm

رات کا کھانا، گھر میں بنی ہوئی غذا استعمال کریں۔ پیٹ بھر کر کھانا کھائیں۔ مثلاً روٹی، اسلن، چاول، سلاد، دہی یا رائیہ

10pm

رات بھر میں چونکہ ماں نے بچے کو دودھ پلانا ہوتا ہے اس لیے بستر کے قریب خشک بسکٹ، پھل، کھجور یا خشک میوہ رکھا جاسکتا ہے۔ سوتے وقت دودھ کا گلاس پی سکتی ہیں۔

دودھ پلاتے وقت ماں کو شدید پیاس کا احساس ہوتا ہے اس لیے ہر مرتبہ دودھ پلانے سے پہلے پانی کا ایک گلاس پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔
اپنی روزمرہ کی مصروفیت کو اختیار کریں تاکہ صحت مند اور چاک و چوبندر ہیں۔
ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوائی باقاعدگی سے استعمال کریں۔

دودھ پلانے کا صحیح طریقہ:

- حمل کے دوران چھاتی کا معائنہ ضرور کروائیں تاکہ کسی پیچیدگی کی صورت میں بروقت علاج ہو سکے۔
- حمل کی مدت بڑھنے کے ساتھ ساتھ چھاتیوں میں بھی تبدیلی آتی ہے، جو نارمل بات ہے۔
- دودھ پلاتے ہوئے بچے کا سر اور بدن اپنے پورے بازو پر یوں رکھیں کہ دائیں طرف سے پیتے ہوئے سر کھنی کے قریب بازو پر ہو اور بچے کا بدن داہنے بازو سے ماں کی طرف پلٹا ہوا ہو۔
- آرام دہ جگہ پر بیٹھ کر سکون سے بچے کو دودھ پلائیں۔
- نپل کے گرد کا سیاہ حصہ بھی منہ میں جانا چاہیے۔ دراصل دودھ بھری نالیاں اسی حصے میں ہوتی ہیں، اگر بچہ ٹھیک طریقے سے نپل منہ میں لے لے تو اس کے چبانے سے نپل زخمی ہو جاتا ہے۔ چونکہ اس میں دودھ نہیں ہوتا اس لیے بچہ اسے چباتا اور روتا ہے۔ ایسی صورت میں آرام سے نپل چھڑا لیجیے اور تھوڑی ذرا نیچے کر کے نپل کے ساتھ (areola) بھی منہ میں ڈالیں، دودھ آنے لگے گا اور بچہ سہولت سے دودھ بھی پیئے گا اور نپل زخمی نہیں ہوگا۔
- کوشش کریں کہ ہمیشہ بیٹھ کر بچے کو دودھ پلائیں۔
- موسم کے لحاظ سے بچے کو گرم رکھیں کم وزن بچوں کے لیے بھی نہایت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ سردیوں میں کپڑے پہنانے کے باوجود بدن کو ہاتھ لگا کر دیکھیں۔ ہاتھ اور پاؤں چھو کر دیکھیں کہ ٹھنڈے تو نہیں۔ بچہ خود گو گرم