دودھ پلانے کی جلد سے جلد ابتدا اور دودھ پلانے کی خصوصیت

دودھ پلانے کا جلد سے جلد آغاز

- پیدائش کے بعد نوزائیدہ کو جتنا جلد ممکن ہو، ترجیحی طور پر ایک گھنٹے کے اندر اندر ماں کی چھاتی کے پاس لے جانا چاہیئے۔
- **بچے کیلئے فائدہ مند باتیں:**
  - بچے کی جلد کا ماں کی جلد سے فوراً رابطہ بچے کو گرم رکھتا ہے۔
  - ماں کا دودھ جلد نکلنے میں مدد گار رہوتا ہے۔
  - ماں کا پہلا گاڑھا دودھ جو کولسٹرم کہلاتا ہے، پلانے سے بچہ بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔
  - ماں اور بچے میں پیار بھرا اور قریبی رشتہ بنانے میں مددگار رہوتا ہے۔
- **ماں کیلئے فائدہ مند باتیں:**
  - رحم کے سکڑنے اور آسانی سے پلیسنٹا کے اخراج میں معاون ہوتا ہے۔
  - زچگی کے بعد زیادہ خون بہنے کے خطرے کو بھی کم کرتا ہے۔

دودھ پلانے سے متعلق اہم حقائق

• • •

- نوزائیدہ کو کسی بھی طرح کی پینے یا کھانے کی چیز مثلاً چینی کا پانی، شہد، گھٹی، گائے کا دودھ، یہاں تک کہ پانی بھی نہیں دیا جانا چاہیئے۔
- نوزائیدہ کو جب خواہش ہو، اُسے دودھ پلائیں۔ 24 گھنٹے میں کم سے کم 8 سے 10 بار دودھ پلانا چاہیئے۔
- زیادہ سے زیادہ دودھ پلانا، دودھ بنانے میں مددگار ہوتا ہے۔
- دودھ پلانا تب زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے، جب بچے کی پوزیشن درست ہو وہ چھاتی سے صحیح سے طریقے سے لگا ہوا ہو۔
- ماں اپنی بیماری میں بھی بچے کو دودھ پلا سکتی ہے اور اس سے اُسے کوئی نقصان بھی نہیں ہوگا۔
- ماں کا دودھ صاف ستھرا، بیکٹریا سے پاک اور بغیر انفیکشن کے ہوتا ہے۔
- ماں کا دودھ پینے والے بچوں کا ذہن تیز ہوتا ہے۔

دودھ پلانے کی خصوصیت

- ماں کے دودھ پلانے کی خصوصیت کا مطلب ہے کہ بچے کو صرف ماں کا دودھ ہی دیا جانا چاہئے اور کسی بھی طرح کے دیگر دودھ، کھانا، پینا یہاں تک کہ پانی بھی نہیں دینا چاہئے۔
- بچے کو ضرورت کے مطابق ORS، ٹیکے، وٹامن والے شربت، منرلس اور دوائیں دی جانی چاہئیں۔
- جس بچے کو خصوصیت کے ساتھ دودھ پلایا جا رہا ہو، اُسے کسی اور چیز کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- ماں کا دودھ شدید خشک اور گرم موسم میں بھی پانی کی کمی کو پورا کرتا ہے۔
- خصوصیت کے ساتھ ماں کا دودھ پلانا، کان کے انفیکشن، استھما (دمہ) کے دورے اور الرجی کے خطرے کو بھی کم کرتا ہے۔
- دیگر کسی بھی طرح کی اضافی خوراک، جیسے پالتو مویشیوں کا یا ڈبے کا دودھ، ماں کے دودھ بنانے کی صلاحیت کو متاثر کرتے ہیں اور اس سے انفیکشن کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔
- اس لئے خصوصیت کے ساتھ ماں کا دودھ پلانا، نوزائیدہ میں ڈائریا اور سانس کی نالی کے انفیکشن جیسے انفیکشنوں کی روک تھام میں انتہائی اہم ہو جاتا ہے۔

آنگن واڑی کارکن کا کردار

- جلد سے جلد دودھ پلانے، دودھ پلانے سے پہلے پرہیز، کالسٹرام پلانے کی ترغیب دینا اور 6 مہینے تک خصوصیت کے ساتھ دودھ پلانے کی حمایت کی جانی چاہئے۔
- دودھ پلانے کی حمایت اور دودھ پلانے میں آنے والی عام پریشانیوں کے بارے میں بتانا۔
- جن نوزائیدہ کو دودھ چوسنے میں پریشانی ہو رہی ہے ان کی ماؤں کو دودھ نکال کر پلانے کے بارے میں تعاون کیا جانا چاہئے۔
- ماؤں کو آسان اور صاف ستھری زبان میں صلاح و مشورہ دیا جانا چاہئے۔
- اس بات کو یقینی بنانا کہ آپ نے جو سمجھایا ہے وہ ماں کی سمجھ میں آ گیا ہے۔
- آنگن واڑی سینٹر میں بچے کا ہر مہینے وزن کرایا جانا چاہئے۔
- پیدائش کے بعد کے وقفے کے بارے میں بتانا (اس کو طریقے کے انتخاب کے لئے فہرست مہیا کرائی جائے اور اسے مددگار نرس دائی سے مشورہ کرنے کے لئے بھیجیں)
- 6 مہینے کے بعد متبادل خوراک شروع کئے جانے کے بارے میں بتانا۔