

رضاعت اور اضافی غذا کے متعلق ہدایات



یہ اطلاع نامہ بی۔ پی۔ این۔ آئی کی ان گونا گوں کوششوں کا ایک حصہ ہے جس کے ذریعہ لوگوں کو خاص طور پر حاملہ عورتوں اور دودھ پلانے والی ماؤں کو، بچوں کی عمدہ پرورش اور نشوونما کیلئے ماں کے دودھ اور دوسری اشیاء خوردنی نیز کھانے پینے کے صحیح طور طریقہ کے متعلق جانکاری مہیا کرنا مقصود ہے اس دستاویز میں صحت اور غذائی سائنس کے ماہرین، ان سے جڑے غیر سرکاری ادارے دیگر متعلقین کے لئے بھی معلومات فراہم کی گئی ہیں تاکہ وہ انہیں ماؤں تک پہنچا سکیں۔

رضاعت یعنی دودھ پلانے کی مدت کم سے کم دو برس ہے۔ پہلے چھ ماہ تک ماں صرف اپنا دودھ پلانے بعد ازاں دوسرا یا اس سے زیادہ مدت تک رضاعت جاری رکھی جائے۔ ماں کا دودھ بچے کیلئے سب سے بہتر غذا ہے، ماں کے دودھ سے خوراک کے تمام اجزاء معتدل مقدار میں حاصل ہوتے ہیں، بیماری سے بچاؤ نیز ذہنی و جذباتی سکون حاصل ہوتا ہے، اس سے بچے کا معیار زندگی بہتر ہو جاتا ہے۔ دودھ پلانے کا عمل ماں اور بچے کے مابین ایک پر خلوص اور صحت مندررشتہ قائم کرنے اور دو بچوں کے درمیان فاصلہ رکھنے میں مثبت رول ادا کرتا ہے۔ اپنا دودھ پلانے سے ماں کو خون کی کمی (ANEMIA) اور چھاتی و بیضہ دانی کے کینسر کا خطرہ بہت کم ہو جاتا ہے۔

۱۔ رضاعت کی شروعات
ولادت کے فوراً بعد بچے کے بدن کو صاف کپڑے سے اچھی طرح پونچھ کر اسے ماں کے پاس اس طرح لٹائیں کہ اس کا جسم ماں کے جسم سے مس کرے۔ پھر آدھے گھنٹے کے اندر اسے ماں کی چھاتی سے لگانا چاہئے۔ بچے کو ماں کا دودھ دوسرے کاموں مثلاً نہلانا وغیرہ سے پہلے ہی پلانا چاہئے۔ بچے کو نہلانے میں جلدی نہیں کرنی چاہئے کیونکہ بچے کو ولادت کے فوراً بعد نہلانے سے اس کے بدن کی حرارت اور گرمی میں کمی واقع ہو جاتی ہے جو بچے کی صحت کیلئے بے حد نقصان دہ ہے۔ رضاعت کا عمل جلد از جلد شروع کرنا بہت ضروری ہے کیونکہ ولادت کے بعد بچے آدھا سے ایک گھنٹے تک بہت چوکس اور جاگے ہوئے ہوتے ہیں، ہاتھ پیر بخوبی چلاتے ہیں اور آنکھیں کھولتے ہیں۔

۲۔ چھ ماہ تک گلی رضاعت
گلی رضاعت کا مطلب ہے کہ بچے کو غذا کے طور پر پہلے چھ ماہ تک صرف ماں کا دودھ ہی پلایا جائے اس کے علاوہ کوئی دوسری چیز جیسے مویٹی کا دودھ، چائے، گھسی، واٹر، پھلوں کا جوس، شہد، کاڑھائی کی پانی بھی نہ دیا جائے۔ البتہ ڈاکٹر کے مشورے سے ضرورت کے مطابق دوا یا سیرپ وغیرہ دئے جاسکتے ہیں۔

بچوں کو پہلے چھ ماہ تک صرف ماں کا دودھ ہی پلانا چاہئے کیونکہ:-
* پیدائش کے وقت بچوں میں پستان سے دودھ پینے کا غیر شعوری عمل بہت تیز ہوتا ہے۔
* ایسا کرنے سے چھ ماہ تک گلی رضاعت کی امید بہت بڑھ جاتی ہے۔

* از جلد رضاعت ماں اور بچے کے مابین فطری محبت اور جذباتی لگاؤ کو بڑھا دیتی ہے۔
* یہ ولادت کے بعد خونِ نفاس کی زیادتی کو روکتی ہے۔

* اس سے بچے کو اول غذا کے طور پر ماں کا پہلا دودھ مل جاتا ہے جو بچے کی بہت سے بیماریوں نلے حفاظت کرتا ہے۔ پہلا دودھ قدرے گاڑھا اور ہلکے پیلے رنگ کا ہوتا ہے جسے انگریزی میں "کولو سٹرم" یا عرف عام میں "گھیس" یا "پوسٹی" کہتے ہیں یہ بچے کیلئے بیماریوں سے بچاؤ کے ٹیکوں کے مانند مفید ہوتا ہے۔

* صرف ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو موسم گرما میں بھی پانی پلانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ایسا کرنے سے بچے کی دودھ پینے کی خواہش کم ہو جاتی ہے اور اس سے (انفیکشن) بیمار ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
* اوپر کی چیزیں دینے سے رضاعت کا عمل کم ہو جاتا ہے۔

* صرف ماں کے دودھ سے پہلے چھ ماہ میں بچے کی نشوونما اچھی طرح سے ہوتی ہے۔
* اس سے بچے کی ذہانت، عقل و فہم اور سمجھ میں بڑھوتی ہوتی ہے۔
* اس سے بچوں میں دست، نمونیا، دما، الرجی، اور ایگزیم وغیرہ امراض کم ہو جاتے ہیں۔
* گلی رضاعت قدرتی مانعِ حمل کا کام انجام دیتی ہے یعنی دو بچوں کے بیچ فاصلہ رکھنے میں مددگار ہوتی ہے۔
* اگر ماں بچے کو چھ ماہ تک صرف اپنا دودھ پلائے اور اس دوران اسے حیض (ماہواری) نہ آئے تو ۹۸٪ فیصد عورتوں کو حمل نہیں ٹھہرتا۔
* خاندانی منصوبہ بندی کے اس قدرتی عمل کو رضاعت بندش حیض "لیٹینٹ ایبوریٹھ" سے تعبیر کرتے ہیں۔
* اور اس سے ماں کو پستان اور بیضہ دانی (اوری) کے کینسر نیز خون کی کمی (انیمیا) جیسی بیماریوں



Celebrating 10 years of protection, promotion and support of breastfeeding

وقت رضاعت جسم کا انداز و وضع



تصویر نمبر (ب) صحیح انداز

تصویر نمبر (الف) صحیح انداز

- بچے کا سر اور گردن ایک لائن میں ہونا چاہئے۔
- بچے کا جسم ماں سے دور ہے۔
- بچے کا جسم ماں کی دوسری جانب منہ لگا ہوا ہے۔
- بچے کے ہون کو سہارا نہیں دینا چاہئے۔
- بچے کی نظریں نیچے کے چہرے سے دور ہے۔ اس کی توجہ لگنی اور ہے۔

- بچے کا سر اور گردن ایک لائن میں ہے۔
- بچے کا جسم ماں کی طرف کھینچ کر رکھ دینا چاہئے۔
- بچے کا جسم ماں کے قریب اور چہرہ پستان کے دوسرے طرف ہے۔
- بچے کا پورا جسم اچھی طرح سنبھالا ہوا ہے۔
- بچے کی پوری توجہ بچے پر مرکوز ہے اور اس کی نظریں نیچے کے چہرے کو نہا رہتی ہے۔

دودھ پینے کی کیفیت



بچے کے چہرے کا صحیح انداز

تصویر نمبر (د)

- بچے کو صرف ماں کا تیل چوسنا چاہئے۔
- بچے کا منہ پورا کھلا ہونا چاہئے۔
- بچے کی زبان کا بیشتر کالاجہ (ایریولا) نیز دودھ کا کھانے والی نالیوں کے ساتھ مل کر ہونا چاہئے۔
- اس حالت میں دودھ پلانے سے ماں کے تیل اور چھاتی میں دودھ ختم ہو سکتے ہیں۔



بچے کے چہرے کا صحیح انداز

تصویر نمبر (ج)

- بچے کی شہزی پستان سے مس کر رہی ہے۔
- بچے کا منہ پورا کھلا ہوا ہے اور نچلا ہونٹ باہر کی طرف نکلا ہوا ہے۔
- بچے کی زبان کا کالاجہ (ایریولا) بچے کے منہ کے اوپر بہ نسبت نیچے کے زیادہ نظر آ رہا ہے۔
- دودھ پلانے وقت تیل اور پستان میں درد نہیں ہونا چاہئے۔

کا خطرہ کافی کم ہو جاتا ہے۔

۳۔ رضاعت سے قبل شیر خواری

(ماں کا دودھ شروع کرنے سے پہلے بچے کو کچھ اور چیز پلانا اور نیل و بخشی کا استعمال) ماں کے دودھ کے علاوہ کوئی اور چیز نوزائید بچے کو نہیں پلانا چاہئے کیونکہ :-

• قبل رضاعت کوئی چیز جیسے ابل پانی، بھکر یا گلوکوز کا پانی، شہد، گھی، اجوائن کا کارڈھا وغیرہ پلانے سے نوزائید بچے کو بیماریاں لگ سکتی ہیں اور رضاعت کے قبل کو نقصان پہنچ سکتا ہے کیونکہ ایسا کرنے سے شیر خوار بچے کی ماں کا دودھ پینے کی خواہش کم ہو جاتی ہے۔

• نیل اور بخشی رضاعت کی کامیابی کو غیر یقینی بنا دیتے ہیں کیونکہ بڑے تیل کے تیل سے دودھ پینے کا عمل ماں کی چھاتی سے دودھ پینے کے عمل سے بالکل مختلف ہوتا ہے لہذا نیل سے دودھ پلانے سے بچہ یہ نہیں سمجھ پاتا کہ وہ دودھ آخر کس طرح سے ہے۔ اس صورت حال کو "نیل کنفیوزن" یا "نیل امٹار" کہتے ہیں۔

۴۔ رضاعت کا صحیح طریقہ: انداز و وضع

ماں کے جسم کی حالت: ماں بچے کو اپنا دودھ خواہ بیٹھ کر پلانے یا لیٹ کر ہر حال میں اسے سکون اور آرام ملنا چاہئے اور ماں کی نظریں اپنے بچے کے چہرے پر رہیں تاکہ دونوں کی نظریں ملتی رہیں۔ دودھ پلانے وقت ماں کے جسم کی صحیح اور غلط حالت کی تصویریں (الف) اور (ب) میں دکھائی گئی ہیں۔

• دودھ پینے کی حالت: بچے کو ماں کا دودھ وافر مقدار میں مل سکے اس کے لئے ضروری ہے کہ بچے کو ماں کی چھاتی سے صحیح طریقہ اور وضع قطع سے لگانا چاہئے۔ صحیح طریقہ سے دودھ پینے کی چند علامات یہ ہیں:

- (۱) بچے کی شہزی پستان سے لگی ہوئی ہو۔
- (۲) بچے کا منہ پورا کھلا ہو۔ (۳) بچے کا ہونٹ باہر نکلا ہوا ہو۔ (۴) پستان کا بیشتر کالاجہ

بچے کو ایسا کہتے ہیں، بچے کے منہ کے اندر ہونا (۵) دودھ پیتے وقت ماں کی چھاتی وٹیل میں درد اور شورش کا احساس نہ ہونا۔
تصویر نمبر (ج) اور (د)۔

● سچ حالت میں دودھ پینے کے اور بھی فائدہ ہیں جیسے چھاتی اور ٹیل کی شورش اور زخم اور گھاؤ وغیرہ کی شرح میں بہت کمی ہو جاتی ہے۔
● بچے کو ضرورت کے مطابق پوری مقدار میں دودھ بتا رہا ہے۔

۵۔ بار بار دودھ پلانا اور بچے کے مانگنے پر دودھ دینا

نو زیادہ بچے کو روزانہ آٹھ دس بار یا اور زیادہ مانگنے پر دودھ پلانا چاہئے۔ عام حالت میں ڈیڑھ گھنٹے کے وقفہ کے بعد ماں کے پستانوں میں کافی دودھ اکٹھا ہو جاتا ہے اور وہ دوبارہ دودھ پلانے کیلئے تیار ہو جاتے ہیں چنانچہ بچے کی ضرورت کے لحاظ سے رضاعت کا عمل دو گھنٹے سے کم میں بھی انجام دیا جاسکتا ہے۔ کچھ بچے ماں کا دودھ جلدی جلدی پینا پسند کرتے ہیں اور کچھ دیر میں، اور جو بچے چھاتی سے دودھ پینے میں ذرا کال ہوتے ہیں انہیں جلدی جلدی دودھ پلانے کو شش کرنی چاہئے مگر زبردستی نہیں۔

● ایک بڑواں بچے کی ماں بھی دونوں بچوں کیلئے اپنا دودھ پوری مقدار میں مہیا کر سکتی ہے۔ ماں کو دن اور رات میں بچے کے مانگنے پر بار بار دودھ پلاتے رہنا چاہئے کیونکہ۔

● ماں اپنے بچے کو جتنا زیادہ مرتبہ دودھ پلانے کی اتنا زیادہ دودھ پیدا ہوگا۔

● خاص کر رات میں رضاعت کا عمل بہت فائدہ مند ہوتا ہے کیونکہ چھاتی میں دودھ پیدا کرنے والا "ہارمون" (پرو لیکٹن) رات کے وقت ہی زیادہ پیدا ہوتا ہے اور اس سے ماں کو چینی اور جسمانی سکون حاصل ہوتا ہے۔

۶۔ نم نم یا اضافی غذا

نم نم یا اضافی غذا گھر میں تیار کردہ یا فیکٹری میں

بنے ان اشیاء خوردنی کو کہتے ہیں جو رضاعت کے ساتھ ساتھ بچے کو کھلائی جاسکیں کیونکہ چھ ماہ کی عمر کے بعد صرف ماں کا دودھ بچے کی عمل نشوونما اور بڑھوار کیلئے کافی نہیں ہوتا۔

۶ (الف)۔ اضافی غذا کی شروعات

جب بچہ چھ ماہ کا ہو جائے تو ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ بچے کو اضافی غذا دینا بے انتہا ضروری ہے کیونکہ۔

● چھ ماہ کی عمر کے بعد ماں کا دودھ بچے کی توانائی اور غذائی کی ضرورتیں پوری نہیں کر سکتا۔

● چھ ماہ کی عمر سے پہلے بچے کو اضافی غذا دینے سے بچے کی نشوونما اور بڑھوار پر کوئی مثبت اثر نہیں پڑتا بلکہ اس سے ماں کا دودھ کم ہو جاتا ہے۔

● چھ ماہ کی عمر سے پہلے اضافی غذا شروع کرنے سے بچے کی صحت کو خطرہ لاحق ہو جاتا ہے خاص طور سے دست کی بیماری کا جو کھم تین سے تیرہ گنا بڑھ جاتا ہے۔

● اور اضافی غذا دیر سے شروع کرنے سے بچے کا وزن کم ہو جاتا ہے اور وہ کمزور ہو جاتا ہے۔

۶ (ب)۔ اضافی غذا کی تعداد

جب بچے کی عمر چھ سے نو ماہ ہو تو اضافی غذا دن میں دو تین مرتبہ اور جب عمر نو سے بارہ ماہ ہو جائے تو تین سے پانچ مرتبہ دینی چاہئے۔

۶ (ج)۔ اضافی غذا دینے کا طریقہ

بچے کو اضافی غذا چھچھ اور کٹوری یا کپ سے کھلانی چاہئے۔ جب بچہ دس بارہ ماہ کا ہو جائے تو اسے خود چھچھ کا استعمال کرنے دینا چاہئے۔

۷۔ موزوں اضافی غذا

چھ ماہ سے بڑی عمر کے بچوں اور نابالغ اطفال کو دانہ مقدار میں، غذائیت اور توانائی سے بھرپور، تازہ اور صفائی سے گھر میں پکے ہوئے کھانے دینا چاہئے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے گھر میں پکے ہوئے کھانوں کا بچہ اچھی طرح سے عادی ہو جاتا ہے جو فیملی میں استعمال ہونے والی اشیاء کا

ہی حصہ ہوتے ہیں۔

● تیلی اضافی غذا جو اناج اور دالوں سے پانی کی شکل میں تیار کی جاتی ہے (مثلاً دال کا پانی) دراصل غذائیت اور توانائی میں ناکافی ہوتی ہے شروع میں بچے کو ایک یا دو قسم کے ملائم اور نیم سخت کھانے دینا چاہئے بعد میں آہستہ آہستہ کھانے کی تعداد اور مقدار بڑھائی جاسکتی ہے۔ بچے کو جو ملائم غذائی جانے وہ زود ہضم اور غذائیت میں بہتر ہونی چاہئے۔ مقوی غذائیں جیسے سوئی، دلیا، کھیر، کھجڑی، براکی، پیاول وغیرہ کے پکوان دودھ میں ملا کر دیتے۔ رفتہ رفتہ کھانے کا گھاڑھا پین اور اس کی مقدار بڑھائیے۔ گھی یا تیل میں پکی دالیں اور اناج، گوشت، اناج، مچھلی نیز دودھ ملے ہوئے اناج خالص دودھ سے زیادہ مقوی ہوتے ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں میں غذائیت اور توانائی دودھ کے برابر یا اس سے کم ہوتی ہے۔

شروعات میں اگر گھر میں تیار کردہ اضافی غذا میں ماں کا دودھ نکال کر ملا دیا جاوے تو اس سے کھانے کی غذائیت بڑھ جائیگی اور بچہ بھی اس کے ذائقہ کو پسند کرے گا۔

کھانا زبردستی بچے کے منہ میں نہیں ٹھونسنا چاہئے بلکہ کھانا کھانے کی اسے خود کوشش کرنے دینا چاہئے یعنی خود اسے کھانے کا موقع فراہم کرنا چاہئے۔

ماں کو چاہئے کہ وہ موثر انداز سے بچے کی حوصلہ افزائی کرے اور اسے خود سے کھانا کھانے میں مدد کرے ایسا کرنے سے بہتر رابطہ اور ترتیب بنتی ہے۔

ماں باپ اور دوسرے بچوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کو کھانا کھلاتے وقت بچوں سے بات چیت کرتے رہنا چاہئے اور نئی جانکاری اور نئے الفاظ بتانا چاہئے۔ اس سے بچوں کی ذہنی نشوونما میں مدد ملتی ہے۔

۸۔ تسلسل رضاعت

ماں کا دودھ دو سال یا اس سے زیادہ عرصہ تک پلاتے رہیں اور ساتھ میں مناسب اضافی غذا

