

## باب 16

### ماں کا دودھ

اس باب میں:

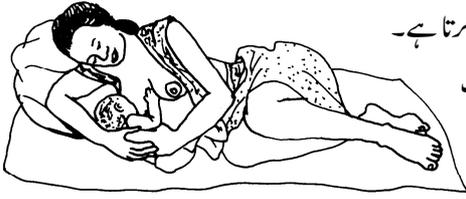
- 297..... ماں کا دودھ بہترین غذا ہے  
ڈبے کا دودھ خطرناک ہو سکتا ہے..... 297
- 298..... بچے کو دودھ کیسے پلایا جائے  
بچہ کو گود میں کیسے لیا جائے..... 298
- 299..... دودھ پلانے کے زمانے میں ماں کو کیا کھانا چاہیے
- 300..... جب ماں گھر سے باہر کام کرتی ہو  
ہاتھوں کے ذریعے چھاتیوں سے دودھ نکالنا..... 300
- 302..... دودھ پلانے میں پیش آنے والی عام مشکلات  
کافی دودھ نہ ہونے کا اندیشہ..... 302
- 305..... چھاتی کا انفیکشن  
چھپے یا لٹے نپلز..... 303
- 306..... سوجے یا پھٹے ہوئے نپلز  
سوچی ہوئی چھاتیاں..... 304
- 306..... چھالے یا تھرش  
چھاتیوں میں پیپ جمع ہو جانا..... 304
- 307..... بچے کو گیس کا درد ہے
- 307..... دودھ پلانے کا عمل متاثر کرنے والے حالات  
جڑواں بچے..... 307
- 308..... جب ماں بیمار ہو  
چھوٹے اور جلد پیدا ہونے والے بچے..... 308
- 309..... ایچ آئی وی / ایڈز  
حمل کے دوران اپنا دودھ پلانا..... 308
- 310..... ماں کے دودھ کے متبادل

## ماں کا دودھ

### ماں کا دودھ بہترین غذا ہے

ماں کے دودھ میں وہ تمام اجزا ہوتے ہیں جن کی بچے کو ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں دوسرے فوائد بھی ہیں:

- ماں کا دودھ بچے کو دست، نمونے، ذیابیطس اور کینسر سمیت بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔
- بچہ ماں کی چھاتی سے لگ کر دودھ پیتا ہے تو خود کو محفوظ محسوس کرتا ہے۔
- ماں کا دودھ ہمیشہ تازہ اور صاف ہوتا ہے اور ہر وقت دستیاب ہوتا ہے۔



ماں کا دودھ پینے والے بچے زیادہ صحت مند ہوتے ہیں۔

- ماں کا دودھ پلاتی ہے تو یوٹرس پیدائش کے بعد سکڑتا ہے اور خون کم بہتا ہے۔

- اپنا دودھ پلانے سے ماں دوبارہ فوراً حاملہ ہونے سے بچ سکتی ہے۔
- اپنا دودھ پلانے سے ماں کی ہڈیاں کمزور نہیں ہوتیں یعنی اوسٹیوپوروسس (osteoporosis) نہیں ہوتا اور وہ کینسر کی بعض قسموں سے بھی محفوظ رہتی ہے۔
- ماں کے دودھ پر کوئی خرچ نہیں آتا، یہ مفت دستیاب ہوتا ہے۔

### ڈبے کا دودھ خطرناک ہو سکتا ہے

ڈبے کا دودھ بچنے والی کمپنیاں اپنی مصنوعات بچنے کے لیے کچھ بھی کہہ سکتی ہیں۔ وہ کہتی ہیں کہ ڈبے کا دودھ جدید ترین طریقوں سے تیار کیا جاتا ہے یا صاف ستھرا ہوتا ہے یا اتنا ہی محفوظ اور غذائیت بخش ہوتا ہے جتنا ماں کا دودھ۔ لیکن ڈبے کے دودھ میں ماں کے دودھ جتنے فوائد نہیں ہوتے اور زیادہ تر بچوں کے لیے ڈبے کا دودھ محفوظ نہیں ہوتا۔

- ڈبے کے دودھ میں غذائیت کم ہوتی ہے۔
- ڈبے کا دودھ مشکل سے ہضم ہوتا ہے۔
- ڈبے کے دودھ کے لیے پانی ابلنا پڑتا ہے جس میں ایندھن بھی خرچ ہوتا ہے۔ اگر بوتل یا پانی صاف نہ ہو تو بچے کو دست لگ سکتے ہیں جس سے وہ مر بھی سکتا ہے۔
- ڈبے کا دودھ مہنگا پڑتا ہے۔
- بعض گھرانوں میں پانی زیادہ ڈال کر دودھ کا ڈبہ زیادہ دن چلایا جاتا ہے۔ اس سے بچے کا جسم آہستہ پروان چڑھتا ہے اور وہ زیادہ بیمار پڑتا ہے۔



بوتل کا دودھ پینے والے بچوں کو بیماری اور موت کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

## بچے کو دودھ کیسے پلایا جائے

ماں کی مدد کریں کہ پیدائش کے ایک گھنٹے بعد وہ بچے کو اپنا دودھ پلانا شروع کر دے۔ سب سے پہلے جو پیلے رنگ کا دودھ نکلتا ہے اسے کولسٹرم کہتے ہیں۔ یہ بچے کے لیے ضروری ہوتا ہے۔ اس میں تمام غذائی اجزا ہوتے ہیں اور یہ انشیکشن سے اضافی تحفظ فراہم کرتا ہے۔ کولسٹرم بچے کی آنتیں بھی صاف کر دیتا ہے۔ اس کے لیے چائے یا جڑی بوٹیاں دینے کی ضرورت نہیں۔ اگر شروع میں بچے کو دودھ پینے میں مشکل ہو رہی ہے تو ماں دودھ کے چند قطرے بچے کے ہونٹوں اور اپنے نپل پر ڈال دے تاکہ بچہ چوسنے کی طرف مائل ہو۔

ماں کو چاہیے کہ دن رات میں جب بھی بچہ بھوکا ہو اسے دودھ پلائے۔ بہت سے بچے ہر دو گھنٹے پر دودھ پیتے ہیں۔ بچہ جتنا پیے گا دودھ اتنا ہی بنے گا۔

پہلے 6 مہینے تک بچے کو صرف ماں کا دودھ پینا چاہیے (کھانے پینے کی کوئی اور چیز نہ دی جائے)۔ جو بچے کھانے کے قابل ہو جائیں انہیں بھی 2 سال یا اس سے زیادہ عمر تک ماں کے دودھ کی ضرورت ہوتی ہے۔

خبردار! ماں کا دودھ بہترین غذا ہے اور پہلے 6 مہینے تک بچے کو صرف اسی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ماں بچے کو 6 مہینے سے پہلے ڈبے کا دودھ، پانی، چائے یا سیریلز دیتی ہے تو بچہ ماں کا دودھ کم پیے گا۔ اس سے ماں کا دودھ کم بنے گا۔ دوسری غذاؤں سے دست، الرجی اور دوسرے مسائل بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔



## بچہ کو گود میں کیسے لیا جائے

پہلے بچے کو دودھ پلانے میں ماں کو مشکل ہو سکتی ہے۔ آپ اسے صحیح پوزیشن بتا کر مدد کر سکتی ہیں۔ پوزیشن اچھی ہو تو بچہ بہتر محسوس کرتا ہے اور نپلز سوجنے اور پھٹنے سے بچے رہتے ہیں۔

ماں کو چاہیے کہ بچے کے سر کو ہاتھ یا بازو سے سہارا دے۔ بچے کا پورا جسم اس طرح ماں کی طرف ہونا چاہیے کہ اس کی گردن مڑی ہوئی نہ ہو۔ اس پوزیشن میں اس کے لیے دودھ حلق سے اتارنا آسان ہوتا ہے۔

جب بچہ اپنا منہ پورا کھولے تو ماں کو چاہیے کہ بچے کو اپنی چھاتی پر لے آئے۔ بچے کے منہ میں چھاتی کا خاصا حصہ ہونا چاہیے یعنی نپل اس کے منہ کے اندر تک گیا ہو۔

بچے کے منہ میں چھاتی کا بڑا حصہ نہیں ہے۔



بچے کے منہ میں چھاتی کا بڑا حصہ ہے۔





## دودھ پلانے کے زمانے میں ماں کو کیا کھانا چاہیے

اگر عورت چاہتی ہے کہ زچگی کے بعد جلد صحت یاب ہو اور اس کی چھاتیوں میں دودھ اترے تو اسے اتنا ہی یا اس سے زیادہ کھانا چاہیے جتنا وہ حمل کے دوران کھاتی تھی۔ اسے ہر قسم کے پھل، سبزیاں اور پروٹین اور چکنائی سے بھرپور خوراک کھانی چاہیے، جیسے خشک میوے، دالیں، پنیر، انڈے اور گوشت۔

اسے مختلف چیزیں پینی بھی چاہئیں۔ پانی، جڑی بوٹیوں کی چائے (ہربل ٹی)، پھولوں کا جوس اور دودھ اسے صحت مند رکھے گا اور اس سے اس کی چھاتیوں میں دودھ بھی اترے گا۔



## جب ماں گھر سے باہر کام کرتی ہو

ماں گھر سے باہر کام کرتی ہو تو اس کے لیے بچے کو پہلے 6 مہینے اپنا دودھ پلانا مشکل ہوگا۔ ممکن ہو تو ماں بچے کو وہیں لے جائے جہاں کام کرتی ہو یا اگر کام کی جگہ گھر کے نزدیک ہو تو دودھ پلانے کے وقت کوئی اور بچے کو اس کے پاس لے آئے۔

بعض علاقوں میں ایسے قوانین منظور کرانے کی کوشش ہو رہی ہے جن کے تحت خواتین کارکنوں کو بچے کو دودھ پلانے کا وقت دیا جائے گا یا وہ ہاتھوں کی مدد سے اپنی چھاتی سے دودھ نکال سکیں گی۔



## ہاتھوں کے ذریعے چھاتیوں سے دودھ نکالنا

بچے سے دور ہونے کی صورت میں ایک اور طریقہ یہ ہے کہ ہاتھوں سے دودھ نکال لیا جائے۔ پھر کوئی اور بچے کو یہ دودھ پلا دے۔ چھاتیاں دودھ سے بھر جانے کی صورت میں بھی دودھ نکالنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ یا اگر کسی اور وجہ سے وہ دودھ نہیں پلانا چاہتی مگر اس کی خواہش ہے کہ دودھ بننا رہے تب بھی دودھ نکالنے کی ضرورت ہوگی۔



... پھر اسے رکھنے کے لیے بھیج سکتی ہیں تاکہ کوئی اور بچے کو پلا سکے۔



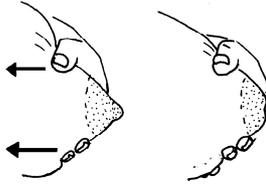
آپ روزانہ 2 یا 3 بار دودھ نکال سکتی ہیں...

بریسٹ پمپ سے دودھ آسانی سے نکل جاتا ہے۔ بعض کلینکوں یا صحت مراکز میں بجلی کے پمپ بھی ملتے ہیں۔ ہاتھ سے استعمال ہونے والے سٹے پمپ بھی خریدے جاسکتے ہیں۔ بعض عورتیں اپنے ہاتھ سے آسانی سے دودھ نکال لیتی ہیں۔

ہاتھوں سے دودھ کیسے نکالا جائے

1- ایک بوتل لیں، اس کا ڈھکنا، صابن اور صاف پانی سے اچھی طرح دھوئیں اور دھوپ میں خشک ہونے کے لیے رکھ دیں۔

2- اپنے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔



3- اپنی انگلیاں اور انگوٹھا چھاتی کے گہرے رنگ والے حصے (ایریولا/areola) کے کنارے پر رکھیں اور دبائیں۔

4- انگلیوں کو ایک ساتھ دبائیں اور نپیل کی طرف گھماتی ہوئی لائیں۔

نپل کو نوچیں نہیں نہ ہی کھینچیں۔ دودھ نکالنے میں درد نہیں ہونا چاہیے۔

5- اپنی انگلیوں کو آگے بڑھاتے ہوئے ایریولا کے گرد حرکت دیتی ہوئی لائیں تاکہ دودھ پوری چھاتی سے نکلے۔ دونوں

چھاتیوں کے ساتھ یہی عمل کریں جب تک دونوں چھاتیاں خالی نہ ہو جائیں۔

شروع میں زیادہ دودھ نہیں نکلے گا لیکن جیسے جیسے مشق ہوتی جائے گی زیادہ دودھ نکلے

گا۔ اگر ماں پرسکون جگہ پر ہو اور خود سکون کی حالت میں ہو تو وہ زیادہ دودھ نکال سکتی

ہے۔ دودھ نکالتے وقت بچے کے بارے میں سوچنے سے بھی دودھ کا بہاؤ بڑھانے میں

مدد ملے گی۔



دودھ کو محفوظ کرنا

ماں کے دودھ کو صاف اور ابالے ہوئے برتن میں محفوظ رکھا جائے۔ اسے سورج کی روشنی سے دور ٹھنڈی جگہ پر ڈھانک کر

رکھنا چاہیے۔



چھاتی کا دودھ نکالے جانے کے بعد 8 گھنٹے تک خراب نہیں ہوتا بشرطیکہ جس کمرے میں

وہ رکھا ہو وہ بہت گرم نہ ہو۔ اگر کمرہ ٹھنڈا ہو تو وہ مزید کچھ عرصہ خراب نہیں ہوگا۔ کوشش کریں

کہ بوتل کو گیلے کپڑوں میں لپیٹ کر رکھیں۔ فریج میں رکھا ہوا دودھ دو تین دن چل سکتا ہے۔

بہت ٹھنڈے فریجز میں رکھا ہوا دودھ 2 ہفتے تک چل جائے گا لیکن پگھلنے کے بعد اسے دوبارہ

فریز نہ کیا جائے۔

محفوظ رکھا ہوا دودھ گرم کرنے کے لیے دودھ کی بوتل کو نیم گرم پانی سے بھرے ہوئے برتن میں رکھیں۔ دودھ کو مائیکرو

ویو اوون میں نہ رکھیں۔

خبردار! جو دودھ ٹھنڈا نہ رکھا جاسکتا ہو خراب ہو جاتا ہے۔ اسے پھینک دینا چاہیے۔ خراب دودھ

پینے سے بچہ بہت بیمار ہو جائے گا۔



## نکالا ہوا دودھ پلانا

بہت چھوٹے بچے کو نکالا ہوا دودھ یا ڈبے کا دودھ پلاتے وقت بالکل صاف چمچہ یا پیالی استعمال کریں۔ نومولود بچے بھی پیالی سے پی سکتے ہیں۔ بچے کے منہ میں دودھ نہ ڈالیں ورنہ اس کی سانس کی نالی بند ہو سکتی ہے۔ تھوڑا سا بڑا بچہ پیالی یا فیڈر سے پی سکتا ہے۔



جب بچے کو بوتل سے دودھ پلایا جائے یا اسے چسنی دی جائے تو وہ بوتل کے نیل یا چسنی کو کسی اور طرح چوستا ہے، جبکہ ماں کی چھاتی سے دودھ پیتے وقت ماں کے نیل کو کسی اور طرح چوستا ہے۔ اگر بہت کم عمر میں بچے کو بوتل یا چسنی دی جائے تو وہ یہ بھول جائے گا کہ ماں کی چھاتی سے کس طرح چوستا تھا۔ اس لیے زیادہ اچھا یہ ہے کہ بچے کو ماں کا دودھ دیا جائے۔ جہاں تک ممکن ہو، نوزائیدہ بچے کو بوتل سے دودھ سے بچایا جائے۔

بچہ جس برتن سے بھی پیے وہ بالکل صاف ہونا چاہیے۔ گندی بوتلوں اور ربر کے نیلز میں اکثر جراثیم ہوتے ہیں اور ان سے بچوں کو خطرناک انفیکشن ہو سکتے ہیں۔ پیالی، بوتل اور نیل کو استعمال کرنے سے پہلے ابالیں۔ اگر ممکن نہ ہو تو صاف پانی اور صابن سے دھوئیں اور تیز دھوپ میں خشک ہونے کے لیے چھوڑ دیں۔

## دودھ پلانے میں پیش آنے والی عام مشکلات

### کافی دودھ نہ ہونے کا اندیشہ

بعض عورتوں کو ڈر ہوتا ہے کہ ان کی چھاتیوں میں زیادہ دودھ نہیں اترے گا۔ بعض اوقات صحت کارکن یا گھر کے افراد عورتوں سے یہ کہتے ہیں کہ تمہارے زیادہ دودھ نہیں ہے۔ یہ بات تقریباً ہمیشہ غلط ہوتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ بچہ جتنا دودھ پینا ہے ماں کے اتنا ہی دودھ پیدا ہوتا ہے۔

بعض اوقات بچے کو اچانک زیادہ دودھ کی ضرورت پڑ جاتی ہے۔ یہ نارمل بات ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ بچہ بڑھ رہا ہے اور اس کی بھوک میں اضافہ ہو رہا ہے۔ بچے کو کوئی اور چیز کھلانے پلانے کی ضرورت نہیں۔ اسے صرف زیادہ سے زیادہ ماں کا دودھ پینے دیں اور چھاتی دیر وہ چاہے پینے دیں۔ تقریباً 2 دن تک زیادہ مرتبہ دودھ پلانے کے بعد ماں کی چھاتیوں میں اتنا دودھ پیدا ہونے لگے گا کہ بچے کی ضرورت پوری ہو جائے گی۔

اسے مزید ماں کا دودھ  
پلوانے کی کوشش کریں۔

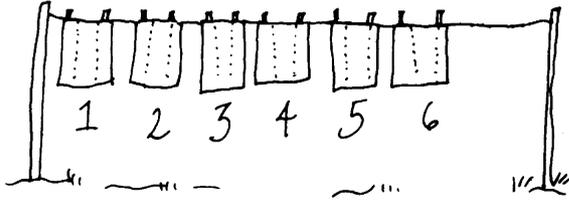


... تو ٹھوس غذا  
یا بوتل نہ دیں۔



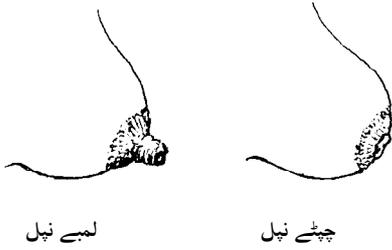
اگر بچہ ماں کا دودھ پینے کے  
بعد مطمئن معلوم نہیں ہوتا...





اگر بچے کا وزن بڑھ رہا ہے اور وہ دن میں 6 بار سے زیادہ پیشاب کرتا ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اسے کافی دودھ مل رہا ہے۔

ماں کے دودھ سے بچے کو ضرورت کی تمام خوراک اور پانی مل جاتا ہے۔  
بعض لوگ بچوں کو پانی، چائے، ڈبے کا دودھ یا پینے کی دوسری چیزیں دیتے ہیں، لیکن 6 مہینے کی عمر تک یہ ضروری نہیں بلکہ اس میں خطرہ ہوتا ہے۔ پینے کی دوسری چیزوں سے یہ ہو سکتا ہے کہ بچے کا پیٹ بھر جائے اور پوری غذا نہ مل سکے۔ پانی یا پینے کی دوسری چیزیں اگر صاف نہ ہوں تو ان سے انفیکشن بھی ہو سکتا ہے۔

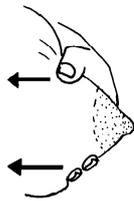


چپٹے یا اٹلے نیپلز

بعض عورتوں کے نیپلز چپٹے یا اٹلے (چھاتی کے اندر دھسنے ہوئے) ہوتے ہیں۔ اس صورت میں بھی بچہ عام طور پر کسی مشکل کے بغیر دودھ پی سکتا ہے۔ لیکن پہلے چند دن تک ماں اور بچے کو مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

چپٹے نیپلز سے دودھ پلانا

- پیدائش کے فوراً بعد دودھ پلانا شروع کر دیں، اس سے پہلے کہ چھاتیاں دودھ سے بھر جائیں۔
- چھاتیاں دودھ سے بھر جائیں تو ہاتھ سے کچھ دودھ نکال لیں تاکہ وہ نرم ہو جائیں۔
- نیپلز کو سیدھا رکھنے کے لیے اسے نرمی سے گھمائیں۔
- چھاتی کے گرد ہاتھ کی پیالی بنا کر رکھیں اور پیچھے کھینچیں۔ نیپل باہر آجائے گا۔



اور سینے کی طرف  
کھینچیں۔ نیپل سیدھا  
ہو جائے گا۔



چھاتی کو اس  
طرح پکڑیں:

## سوجی ہوئی چھاتیاں

بعض اوقات ماں کی چھاتیاں بہت بھر جاتی ہیں اور سخت ہو جاتی ہیں، خاص طور پر پیدائش کے بعد پہلے چند دن تک۔ اس سے ماں کو تکلیف ہوتی ہے اور اس کے سینے میں انفیکشن ہو سکتا ہے۔ اس سے بچے کو دودھ پینے میں بھی مشکل ہو سکتی ہے۔ اگر ماں پیدائش کے بعد جلدی دودھ پلانا شروع کر دے اور زیادہ مرتبہ دودھ پلائے تو اس مسئلے سے بچ سکتی ہے۔



لیکن اگر چھاتیاں سوج ہی جائیں تو مندرجہ ذیل اقدامات کیے جاسکتے ہیں:

- بچے کو زیادہ مرتبہ دودھ پلایا جائے، دن اور رات دونوں اوقات میں (ہر ایک یا 2 گھنٹے بعد اور دونوں چھاتیوں سے)۔
- ہر بار دودھ پلانے سے پہلے 15 سے 20 منٹ تک چھاتیوں پر گرم اور گیلا کپڑا رکھیں۔
- جب دودھ نہ پلا رہی ہوں اس وقت برف، ٹھنڈے کپڑے یا گوبھی کے تازہ پتے چھاتیوں پر رکھیں۔ دودھ کو رسنے دیں اور چھاتیوں کو بریزیریا کپڑے سے سہارا دیں۔
- نپلز سوجنے کی وجہ سے اگر بچے کو چھاتی سے لگنے میں مشکل ہو رہی ہے تو ہاتھوں سے تھوڑا سا دودھ نکال لیں تاکہ چھاتی نرم ہو جائے اور بچہ اسے منہ میں لے سکے۔
- ماں کو تسلی دیں اور اسے بتائیں کہ یہ مسئلہ جلد ختم ہو جائے گا۔



## چھاتیوں میں پیپ جمع ہو جانا (abscess)

اگر چھاتی میں کسی وجہ سے پیپ جمع ہو جائے تو متاثرہ حصہ سخت ہو جاتا ہے۔ اگر اس جگہ درد ہوتا ہو تو دودھ چھاتی کے کسی حصے میں پھنس رہا ہوگا۔ اگر گٹھلی کا علاج نہ ہو تو چھاتی میں آسانی سے انفیکشن لگ سکتا ہے۔

اگر چھاتی میں پیپ جمع ہو جائے تو ماں کو یہ اقدامات کرنے چاہئیں:

- زیادہ بار دودھ پلائے (ہر ایک یا 2 گھنٹے بعد) اور بچے کو سوجی ہوئی چھاتی پہلے دے۔ اگر کسی وجہ سے ماں دودھ نہیں پلا سکتی تو اسے ہاتھوں سے دودھ نکال کر دینا چاہیے۔
- بستر پر رہے اور بچے کو اپنے ساتھ رکھے تاکہ وہ زیادہ بار دودھ پی سکے۔
- پینے کی چیزیں زیادہ استعمال کرے۔
- ہر بار دودھ پلانے سے پہلے 15 سے 20 منٹ تک سوجی ہوئی چھاتی پر گرم اور گیلا کپڑا رکھے۔
- جب دودھ نہ پلا رہی ہو اس وقت درد کم کرنے کے لیے برف یا ٹھنڈا کپڑا رکھے۔
- دودھ پلاتے وقت گٹھلی کی آہستہ آہستہ مالش کرے۔
- بعض عورتیں گٹھلی ختم کرنے کے لیے ہر گھنٹے پر ایک پیالی پانی میں کھانے کا چمچ بھر سرکہ ڈال کر پیتی ہیں۔ گٹھلی پر گوبھی کے پتے رکھنے سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔

## چھاتی کا انفیکشن (mastitis)

نپلز سوجے یا پھٹے ہوئے ہوں یا دودھ سے بھرے ہوں، یا ماں بہت تنگ بریزیز پہنتی ہے، یا بہت تھکی ہوئی ہے یا بیمار ہے تو چھاتی کے اندر انفیکشن ہو سکتا ہے۔ ان تمام حالتوں سے بچا جائے تو انفیکشن سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔

چھاتی کے انفیکشن کی علامات:

- پھوڑا (abscess) (چھاتی میں پیپ کا جمع ہو جانا)۔
- چھاتی کا گرم، سرخ اور سوجا ہوا ہونا۔
- جسم میں درد۔
- 38 ڈگری سینٹی گریڈ (100.4 ڈگری فارن ہائیٹ) یا اس سے زیادہ بخار۔



### چھاتی کے انفیکشن کے لیے

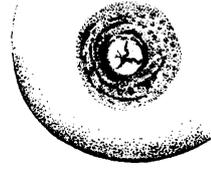
- 500 ملی گرام ڈائی کلوسالین دیں ..... کھانے کے لیے، دن میں 4 بار 7 دن تک  
یا  
اگر یہ دوا نہیں ملتی یا عورت پینسلین سے الرجک ہے تو
- 500 ملی گرام ایری تھرو مائی سین دیں ..... کھانے کے لیے، دن میں 4 بار 7 دن تک  
بخار اور درد کے لیے
- 500 سے 1000 ملی گرام پیراسیٹامول دیں ..... کھانے کے لیے، ہر 4 گھنٹے پر جب تک درد ختم نہ ہو۔



اگر چھاتی کے انفیکشن کا جلد علاج نہ ہو تو وہ اور بگڑ جائے گا۔ اگر پھوڑا بن گیا ہے اور اینٹی بائیوٹکس سے ختم نہیں ہو رہا تو عورت کو ایسے صحت کارکن سے ملنا چاہیے جسے جراثیم سے پاک آلات کے ذریعے پھوڑا ختم کرنے کی تربیت دی گئی ہو۔

سوچے یا پھٹے ہوئے نیپلز

اگر ماں کو دودھ پلاتے وقت نیپلز میں درد ہوتا ہے تو امکان ہے کہ بچے صحیح پوزیشن میں نہیں ہے۔ اگر بچہ دودھ پیتے وقت غلط پوزیشن میں ہو تو ماں کے نیپلز پھٹ سکتے ہیں۔ پھٹے ہوئے نیپلز میں انفیکشن ہو سکتا ہے۔



بوری چھاتی دیں (صرف نپل نہیں) تاکہ بچے کے منہ میں چھاتی کا بڑا حصہ جائے۔

سوچے یا پھٹے ہوئے نیپلز کے علاج کے لیے:

- کوشش کریں کہ بچے کے منہ میں چھاتی کا بڑا حصہ جائے (دیکھیں صفحہ 298)۔
- ماں نیپلز کو دبا کر ان میں دودھ لائے۔ اس سے پھٹے ہوئے نیپلز میں انفیکشن نہیں ہوگا، نیپلز نرم رہیں گے اور مزید نہیں پھٹیں گے۔
- ماں کی حوصلہ افزائی کریں کہ جب وہ دودھ نہ پلا رہی ہو تو نیپلز کو ہوا اور دھوپ لگنے دے۔
- ماں کی حوصلہ افزائی کریں کہ دونوں چھاتیوں سے دودھ پلائے لیکن جو چھاتی کم سوچی ہوئی ہو اس سے شروع کر سکتی ہے اور بعد میں جب دودھ کا بہاؤ شروع ہو جائے تو پھٹے ہوئے نپل سے پلا سکتی ہے۔
- اگر درد اتنا زیادہ ہے کہ دودھ پلانا ممکن نہیں تو ماں ہاتھ سے دودھ نکال لے اور چند دن تک بچے کو پیالی اور تچھے سے پلائے۔

چھالے یا تھرش (thrush)

اگر چوستے وقت بچے صحیح پوزیشن میں ہو پھر بھی ماں کو نیپلز میں درد محسوس ہو رہا ہو جو ایک ہفتے سے زیادہ عرصہ رہے تو اس کی وجہ تھرش [نپل یا بچے کے منہ میں خمیری (yeast) انفیکشن] ہو سکتی ہے۔ ماں کو نیپلز میں کھجلی یا جلن محسوس ہوگی۔ بچے کے منہ میں سفید دھبے یا سرخی ہو سکتی ہے۔

چھالوں کا علاج کیسے کیا جائے

0.25% طاقت کی جینٹھین وائلٹ اور پانی کا محلول بنائیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ کے پاس دوائی کا 1% طاقت کا محلول ہے تو اس کا ایک چائے کا چمچ 3 چائے کے چمچے پانی میں ملائیں۔

صاف کپڑے یا انگلی سے نیپلز اور بچے کے منہ میں سفید دھبوں پر یہ محلول 5 دن تک دن میں ایک بار لگائیں۔ جینٹھین وائلٹ سے کپڑے، بچے کا منہ اور ماں کے نپل اودے ہو جائیں گے مگر یہ نارمل ہے۔ ماں کو دودھ پلاتے رہنا چاہیے۔ اگر 3 دن میں چھالے ٹھیک نہیں ہوتے تو دوا لگانا چھوڑ دیں اور طبی مشورہ حاصل کریں۔

بچے کو گیس کا درد ہے

اگر بچہ چوسنا شروع کرنے کے تھوڑی دیر بعد ہی رونا اور اپنی ٹانگیں پھلانا شروع کر دیتا ہے تو اسے گیس کی تکلیف ہوگی یعنی پیٹ میں ہوا بھری ہوگی۔ بعض بچے ماں کا دودھ پیتے وقت ہوا حلق میں داخل کر لیتے ہیں۔ بچے کو ڈکار دلانے سے فائدہ ہوگا۔



بعض اوقات جب ماں کوئی خاص غذا یا مسالے کھاتی ہے تو اسے گیس کا درد ہو جاتا ہے۔ ماں کو چاہیے کہ بغیر مسالے کے کھانے کھائے یا پھر 2 یا 3 دن تک وہ چیز کھانی چھوڑ دے جس سے گیس ہو رہی ہے (بشرطیکہ اسے دوسری چیزوں سے پوری غذائیت مل رہی ہو)۔ کوئی مخصوص ایسی غذا نہیں جس سے پرہیز کیا جائے کیونکہ ہر بچہ مختلف ہوتا ہے۔ عام طور پر جب بچہ 4 مہینے کا ہو تو گیس کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

دودھ پلانے کا عمل متاثر کرنے والے حالات

جڑواں بچے

جڑواں بچوں کو بھی ویسے ہی دودھ پلایا جائے جیسے عام بچوں کو پلایا جاتا ہے۔ یاد رکھیں ماں جتنا دودھ پلائے گی دودھ اتنا زیادہ اترے گا۔ ماں چاہے تو دونوں بچوں کو ایک ساتھ دودھ پلا سکتی ہے اور چاہے تو ایک ایک کر کے۔ جس ماں کے جڑواں بچے ہوں اسے زیادہ آرام، غذا، پانی اور اپنے گھر والوں اور آپ کی طرف سے زیادہ سہارے اور تسلی کی ضرورت ہوگی۔





چھوٹے اور جلد پیدا ہونے والے بچے  
چھوٹے اور جلد پیدا ہونے والے زیادہ تر بچوں کو ماں کے دودھ کی ضرورت ہوتی  
ہے۔ اگر بچہ اتنا کمزور ہے کہ دودھ نہیں پی سکتا تو ماں ہاتھ سے دودھ نکالے اور  
پیالی یا چمچے سے بچے کو پلائے جب تک کہ بچے میں اتنی طاقت نہ آجائے کہ وہ  
خود ماں کا دودھ پی سکے۔ چھوٹے بچوں کی دیکھ بھال کے بارے میں مزید  
جاننے کے لیے صفحہ 270 دیکھیں۔

### حمل کے دوران اپنا دودھ پلانا

حمل کے دوران دودھ پلانے میں کوئی خطرہ نہیں۔ ایک بڑے اور نومولود بچے کو  
ایک ساتھ دودھ پلایا جاسکتا ہے لیکن ماں کو زیادہ کھانا پینا اور آرام کرنا چاہیے۔  
نومولود بچے کو ہمیشہ بڑے بچے سے پہلے دودھ پلانا چاہیے۔



### جب ماں بیمار ہو

بیماری کی حالت میں دودھ پلاتے رہنا عموماً اچھا ہوتا  
ہے۔ بیماری سے بچنے کے لیے ماں:  
• پینے والی چیزیں زیادہ استعمال کرے۔  
• دودھ پلاتے وقت لیٹ جائے۔  
گھر کے افراد کو گھر کے کاموں میں ماں کا ہاتھ بٹانا  
چاہیے تاکہ وہ آرام کر سکے۔

### دوائیں

ممکن ہو تو دودھ پلانے والی مائیں دوائیں استعمال نہ کریں لیکن بعض اوقات بیماری میں دوا کھانا ضروری ہو جاتا ہے۔ دوائیں  
ہمیشہ ایسی کھائی جائیں جو دودھ پلاتے وقت استعمال کی جاسکتی ہیں۔

اس کتاب میں جو دوائیں دی گئی ہیں وہ دودھ پلانے کے دوران استعمال کی  
جاسکتی ہیں۔ جو چند ایک محفوظ نہیں ان پر صفحہ 485 سے شروع ہونے والی دواؤں کی  
فہرست میں یہ علامت بنی ہوئی ہے:

خبردار! یہ دوا دودھ  
پلانے کے دوران  
استعمال کے لیے  
محفوظ نہیں۔



## ایچ آئی وی / ایڈز

جو ماں اپنا دودھ پلا رہی ہوں انہیں ایچ آئی وی / ایڈز سے خود کو بچانا چاہیے۔ تفصیل کے لیے صفحہ 350 دیکھیں۔  
ایچ آئی وی سے متاثرہ بعض ماؤں کے دودھ کے ذریعے انفیکشن بچوں کو منتقل ہو جاتا ہے اور بعض میں نہیں ہوتا۔ کوئی نہیں جانتا کہ ایسا کیوں ہے کہ کچھ بچوں کو ایچ آئی وی منتقل ہو جاتا ہے اور کچھ کو نہیں ہوتا۔  
غالباً ایچ آئی وی دودھ پلانے کے دوران اس وقت آسانی سے منتقل ہوتا ہے جب:



- ماں کو حال ہی میں ایچ آئی وی لگا ہو۔
- ماں ایڈز کی وجہ سے بہت بیمار ہو۔
- ماں اپنے دودھ کے ساتھ ڈبے کا دودھ اور دوسری پینے کی چیزیں دے رہی ہو۔
- ماں کے نپلز بھٹے ہوئے ہوں یا اس کی چھاتیوں میں انفیکشن ہو۔
- بچے کے منہ میں چھالے ہوں۔

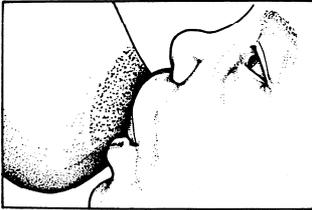
اکثر ماؤں کے لیے، ان ماؤں کے

لیے بھی جنہیں ایچ آئی وی ہو، اپنا دودھ پلانا بچے کو خوراک مہیا کرنے

کا بہترین طریقہ ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ڈبے اور دوسری قسم کے دودھ سے بہت سے بچے بیمار پڑ جاتے ہیں یا دستوں یا بھوک سے مر جاتے ہیں۔ ڈبے کا دودھ پینے سے مرنے والے بچوں کی تعداد ان بچوں سے کافی زیادہ ہے جو ماں کے دودھ کے ذریعے ایچ آئی وی منتقل ہونے کی وجہ سے مرتے ہیں۔

اگر ایچ آئی وی / ایڈز میں مبتلا ماں اپنا دودھ پلانے کا فیصلہ کرتی ہے تو مندرجہ ذیل اقدامات سے اس عمل کو زیادہ محفوظ بنا سکتی ہے:

- پہلے 6 مہینے تک صرف اپنا دودھ دیں۔ جن بچوں کو ماں کے دودھ کے ساتھ ڈبے کا دودھ، چائے یا دوسری کھانے پینے کی چیزیں ملتی ہیں وہ ان بچوں کے مقابلے میں زیادہ بیمار ہوتے ہیں جنہیں صرف ماں کا دودھ ملتا ہے۔



بھٹے ہوئے نپلز سے بچنے کے لیے بچے کے منہ میں چھاتی کا بڑا حصہ دیں۔

- 6 ماہ بعد اپنا دودھ پلانا مکمل طور پر چھوڑ دیں۔
- چھٹے ہوئے نپلز سے بچنے کے لیے بچے کی پوزیشن صحیح رکھیں۔
- چھالوں، بھٹے ہوئے نپلز اور چھاتیوں کے انفیکشن کا فوراً علاج کرائیں۔
- جس چھاتی میں میسٹائٹس (mastitis) یا پھوڑا ہو اس سے بچے کو دودھ نہ پلائیں۔ اس کے بجائے یہ کریں کہ اپنا دودھ نکالیں اور پھینک دیں۔

جس عورت کے ایچ آئی وی کا دواؤں سے علاج ہو رہا ہو اس کے دودھ پلانے کے دوران یہ بیماری منتقل ہونے کا خطرہ کم ہوگا۔

ایچ آئی وی کی منتقلی سے بچنے کے لیے ماں کے دودھ کو گرم کرنا ایڈز کے وائرس ایچ آئی وی کو مارنے کے لیے ماں کے دودھ کو ابالنے کی حد تک گرم کیا جاسکتا ہے۔ اس گرم دودھ سے بچے کو ایچ آئی وی/ایڈز لگنے کا خطرہ نہیں ہوگا۔ ماں کے دودھ کو گرم کرنے میں زحمت ہوتی ہے لیکن اگر عورت کے پاس صاف پانی، ایندھن اور دوسروں کا سہارا موجود ہے تو یہ کام کیا جاسکتا ہے۔

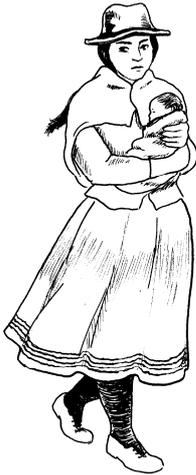
<p>ماں کے دودھ کو کیسے گرم کیا جائے</p>	
<p>1- پانی کے برتن میں ماں کے دودھ سے بھری بوتل رکھیں۔</p>	<p>2- پانی کو ابالیں۔</p>
<p>3- برتن کو آگ پر سے فوراً ہٹالیں۔</p>	<p>4- دودھ کو ٹھنڈا کر کے پیالی یا بوتل سے بچے کو پلائیں۔</p>
<p>ماں کے دودھ کو ابالنا نہیں چاہیے۔</p> <p>گرم کیا ہوا دودھ چند گھنٹے کے اندر استعمال کر لیا جائے۔</p>	

## ماں کے دودھ کے متبادل

ماں کا دودھ بہترین غذا ہے لیکن بعض اوقات ماں کا دودھ دینا ممکن نہیں ہوتا۔ اگر ماں کو ایچ آئی وی ہے، اگر وہ بہت بیمار ہے یا اگر وہ کسی بچے کو گود لیتی ہے تو ہو سکتا ہے کہ وہ دودھ پلانے کے قابل نہ ہو یا پلانا نہ چاہے۔ بعض خاندانوں میں ڈبے کا دودھ ماں کے دودھ کا محفوظ متبادل ہو سکتا ہے۔

ڈبے کا دودھ صرف اس وقت محفوظ ہوتا ہے جب:

- گھر والوں کے پاس اتنی مقدار میں صاف پانی موجود ہو کہ بچے کو پلانے کے لیے دودھ بنا سکیں۔
- بوتلیں ابالنے کے لیے ایندھن کافی مقدار میں ہو۔
- گھر والوں کے پاس دودھ خریدنے کے پیسے ہوں (پیسہ بچانے کے لیے دودھ کو پانی ملا کر ہلکا کیے بغیر)۔



اگر ڈبے کا دودھ صرف ایک مرتبہ خریدنا ہو تو شاید یہ مہنگا نہیں لگے گا۔ لیکن کئی مہینے تک ڈبے کا دودھ خریدنا بہت مہنگا ہوگا۔

ڈبے کا دودھ دیا جائے تو ڈبے پر دی ہوئی ہدایات کے عین مطابق دینا چاہیے۔ زیادہ پانی یا کم پوڈر ڈال کر دودھ کو پتلا نہ کریں۔ گندی بوتلوں اور نیپلز اور پتلے دودھ سے بچہ مر سکتا ہے۔

کوئی اور عورت  
بچے کو دودھ  
پلا سکتی ہے۔



جو گھرانے ڈبے کا دودھ نہیں خرید سکتے وہ اپنی بچوں کو خوراک پہنچانے کے لیے دوسرے طریقے آزما تے ہیں۔ یہ طریقے ہر ماں کے لیے ممکن نہیں ہوتے لیکن کچھ کے لیے ہو سکتے ہیں۔

- کوئی رشتہ دار خاتون یا سہیلی جسے ایچ آئی وی ایڈز نہ ہو بچے کو دودھ پلا سکتی ہے۔
- گائے، بکری یا کسی اور مویشی کا دودھ بچے کو پلایا جاسکتا ہے۔ جانوروں کے دودھ میں ماں کے دودھ کی نسبت چکنائی زیادہ اور شکر کم ہوتی ہے اس لیے بچوں کو یہ دودھ دیتے وقت پانی اور شکر ملائی چاہیے۔ اس بارے میں لوگوں کے درمیان اختلافات ہیں کہ بچوں کے لیے مویشی کا دودھ کس طرح دیا جائے۔ اسے بنانے کے 2 طریقے ہیں جس کا انحصار اس پر ہے کس جانور کا دودھ دیا جا رہا ہے۔

### بچے کو جانور کا دودھ دینے کے لیے

گائے، بکری یا اونٹ کے دودھ میں :

- 100 ملی لیٹر تازہ دودھ میں 50 ملی لیٹر صاف پانی اور 10 گرام (2 چائے کے چمچے) شکر ملائیں

بھیڑ یا بھینس کے دودھ میں

- 50 ملی لیٹر تازہ دودھ میں 50 ملی لیٹر صاف پانی اور 5 گرام (ایک چائے کا چمچ) شکر ملائیں

ڈبے کا دودھ پلانے کے لیے پہلے دودھ کو اُبالیں، چولہے پر سے اتار لیں اور پھر ٹھنڈا کر کے فوراً بچے کو پلائیں۔ جانور کے دودھ میں وہ تمام وٹامنز نہیں ہوتے جن کی بچے کو ضرورت ہوتی ہے، اس لیے 6 ماہ کی عمر کے بعد بچے کو مختلف سبزیاں اور پھل وغیرہ کھلانا شروع کر دینا چاہیے۔



جب کوئی خاندان بچے کو ڈبے یا جانور کا دودھ پلانے کا فیصلہ کرے تو دودھ پلانے سے متعلق تمام چیزوں کی صفائی کا بہت زیادہ خیال رکھنا ہوتا ہے۔ چمچ، پیالی، دودھ پلانے کی بوتل، ربر کے ٹیل اور ہر وہ برتن جو ڈبے یا جانور کا دودھ پلانے میں استعمال ہوتا ہے، اسے



ہر مرتبہ استعمال سے پہلے اچھی طرح دھونا چاہیے اور 20 منٹ تک پانی میں اُبالنا چاہیے۔

ڈبے کا دودھ پانی ملا کر بنا لینے کے بعد یا جانور کا دودھ دوہنے کے بعد کبھی بھی 2 گھنٹے سے زیادہ نہیں رکھنا چاہیے۔ عام درجہ حرارت پر یہ دودھ خراب ہو جاتا ہے اور بچے کو بہت زیادہ بیمار کر دیتا ہے۔ اگر ریفریجریٹر کی سہولت موجود ہو تو ڈبے کا دودھ فریج میں رکھ کر زیادہ سے زیادہ 12 گھنٹے تک استعمال کے قابل رہتا ہے۔