

ماں کا دودھ پلانے کی اہمیت

نو زائیدہ بچوں کیلئے ماں کا دودھ ایک قدرتی غذا ہے۔ اس میں وہ تمام غذائیت شامل ہوتی ہے جس کی آپ کے بچے کو ضرورت ہے۔ پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا، ڈائٹیشنز آف کینیڈا، کینیڈین پیڈیاٹرک سوسائٹی اینڈ کالج آف فیملی فزیشنز آف کینیڈا تمام اس بات پر متفق ہیں کہ:

- ✓ پہلے 6 ماہ بچوں کو صرف ماں کے دودھ کی ضرورت ہوتی ہے۔
- ✓ 6 ماہ کی عمر میں، بچے ٹھوس غذائیں کھانا شروع کر دیتے ہیں اور 2 سالوں تک یا اس مدت کے بعد بھی ماں کا دودھ پینے رہتے ہیں۔

کیا خصوصی تقریبات پر تھوڑی سی شراب پی لینا صحیح ہے؟

- ✓ اگر آپ کا حاملہ بننے کا منصوبہ ہے، آپ حاملہ ہیں، یا آپ بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں، تو شراب نہ پینا محفوظ ترین انتخاب ہے۔ اس کی بجائے آپ شراب سے پاک مشروب پینے کا انتخاب کریں۔

شراب دودھ کی سپلائی پر کیا اثر ڈالتی ہے؟

- ✓ شراب لیٹ ڈاؤن ریفلیکس (letdown reflex) کو کم کرتی ہے اور اس کا مطلب ہو سکتا ہے کہ دودھ پینے کے اوقات کے دوران بچہ کم دودھ حاصل کرتا ہے۔
- ✓ شراب پینا دودھ کی پیداوار کو نہیں بڑھاتا۔ حقیقت میں، کثرت شراب نوشی دودھ کی سپلائی کو کم کر سکتی ہے۔

ماں کا شراب ملا دودھ بچے پر کیا اثر مرتب کر سکتا ہے؟

- ✓ ممکن ہے کہ ماں کے شراب ملے دودھ کو بچے پسند نہ کریں۔ بچہ کم دودھ پی سکتا ہے۔
- ✓ شراب کو برداشت کرنے میں بچوں کو بالغ افراد سے زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ بچہ جتنا چھوٹا ہوتا ہے، اس بچی/بچے کا جسمانی نظام اتنا ہی ناپختہ ہوتا ہے، اور اس بچی/بچے کو اپنے جسم سے شراب خارج کرنے میں اتنی ہی زیادہ مشکل درپیش ہوتی ہے۔ شراب پینے کی مقدار کو محدود کریں، خاص طور پر جب نو زائیدہ بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہوں (پہلے 3 ماہ)۔
- ✓ مائیں جو بچوں کو اپنا دودھ پلانے کے دوران کثرت سے شراب نوشی کرتی ہیں وہ اپنے بچوں کو ان کا وزن بڑھانے میں کمی، نشوونما میں کمی، اور ممکنہ افزائشی تاخیر والے خطرہ میں ڈال دیتی ہیں۔

ماں کا شراب پینا اور بچے کو دودھ پلانا

ماں کا دودھ پلانے کے دوران شراب نوشی کے بارے میں ماؤں اور والدین کیلئے کتابچہ



شراب کے استعمال اور ماں کا دودھ پلانے کے حوالے سے ماؤں اور ان کے والدین کو خاندان، دوست و احباب اور صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والوں سے متنازع مشورے مل سکتے ہیں۔ جب آپ اپنا دودھ بچے کو پلا رہی ہوں تو شراب پینے کے بارے میں باخبر چوائس اختیار کریں۔ ماں کا دودھ آپ کے بچے کیلئے بہترین انتخاب ہے، اور یہ آپ کی صحت کیلئے بھی اچھا ہے۔



کیا آپ کو مشورے یا معلومات کی ضرورت ہے؟
کیا آپ کو شراب ترک کرنے کیلئے مدد کی ضرورت ہے؟

• Motherisk, 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636)

• آپ کو صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والا

• ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو، 24/7 بریسٹ فیڈنگ سپورٹ ہاٹ لائن، 1-866-797-0000

• کم خطرے سے شراب پینے کے رہنما اصول،

www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf

شراب سے پاک نسخے استعمال کریں:

• ماں کیلئے ماگ ٹیلز (Mocktails)

www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf

• LCBO

www.lcbo.com/content/lcbo/en/responsibility.html

ایک امبریلا یا کسی پھل کا ٹکڑا ڈال کر اپنے شراب سے پاک مشروبات کو تفریحی بنائیں!

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

اگر آپ بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں، اور خصوصی تقریبات کے مواقع پر شراب پینے کے بارے میں سوچ رہی ہیں، تو اپنے بچے کیلئے خطرات کم کرنے کیلئے مندرجہ ذیل سادہ سے اصولوں پر عمل کریں:

- ✓ اپنی شراب پینے کی مقدار کو 1 یا 2 عدد ڈرنکس فی تقریب تک محدود کریں*۔
- ✓ بچے کو اپنا دودھ پلانے کے بعد شراب پیئیں، اپنا دودھ پلانے سے پہلے نہ پیئیں۔
- ✓ کبھی کبھار شراب پینا بچے کو اپنا دودھ پلانا بند کر دینے کی وجہ نہیں ہے۔ بچے کو ماں کا دودھ پلانے کی اہمیت وسیع اور جانی پہچانی ہے۔
- ✓ اپنے شریک حیات کو اپنی مدد کیلئے شراب کو محدود کرنے کی دعوت دیں۔

* شراب ملے ڈرنکس کو ہمیشہ ماپیں

- ✓ ایک عام ڈرنک مندرجہ ذیل ہوتا ہے:
 - بیئر (5%): 341 ملی لٹر (12 اونس)
 - وائن (12%): 142 ملی لٹر (5 اونس)
 - اسپرٹس (40%): 43 ملی لٹر (1.5 اونس)
- ✓ لیبل چیک کریں - الکوحل کی مقدار مختلف ہوتی ہے۔ سرونگ سائز (serving size) کو اس کے مطابق بنائیں۔
- ✓ یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کتنی پی رہے ہیں۔ اگر آپ ایک بڑا گلاس پیتی ہیں تو آپ مقررہ حدود سے تجاوز کر رہی ہیں۔

اگر آپ 2 ڈرنکس فی تقریب سے زیادہ پینے کے بارے میں سوچ رہی ہیں، تو مندرجہ ذیل سادہ سے اصولوں پر عمل کریں۔ یہ آپ کے بچے کیلئے خطرات کم کرنے میں مدد دیں گے:

- ✓ اپنے اذدواجی ساتھی یا اپنے کسی قابل اعتماد فرد کو اس وقت تک اپنے بچے کا خیال رکھنے کا کہہ دیں جب تک آپ مکمل ہوش میں نہ آجائیں۔
- ✓ اگلی مرتبہ دودھ پلانے سے پہلے اپنے جسم سے شراب کو خارج ہو جانے کیلئے مناسب وقت دیں۔ اوسطاً ایک ڈرنک جسم سے خارج ہونے میں 2 گھنٹوں تک اور 3 ڈرنکس تقریباً 6 گھنٹے لیتے ہیں۔
- ✓ دودھ کی سپلائی برقرار رکھنے میں مدد اور کسی انجماد کی تکلیف سے نجات کیلئے اپنے دودھ کو نکال دیں۔
- ✓ پیشگی منصوبہ بندی کریں۔ اپنے دودھ کو نکالیں اور اسے ان اوقات کے لئے ذخیرہ کر لیں جب آپ کا شراب پینے کا ارادہ ہو اور آپ اپنے بچے کو اپنا دودھ نہ پلا سکتی ہوں۔

کیا شراب ماں کے دودھ میں منتقل ہو جاتی ہے؟

✓ جی ہاں، جب کوئی ماں شراب پیتی ہے، تو وہ شراب اس کے دودھ میں چلی جاتی ہے۔

✓ صرف وقت ہی ماں کے دودھ سے شراب کو نکالے گا۔ ایسی ترکیبیں جیسے کہ پانی زیادہ پینا، کھانا، دودھ کو پمپ کے ذریعے سے باہر نکال کر ضائع کرنا، اور ورزش کرنا شراب کو ماں کے دودھ سے ذرا جلدی نکالنے میں بدن کی مدد نہیں کرتا۔