

انفینٹ فارمولا: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے





بچوں کیلئے دوستانہ
ابتدائی حکمت عملی
اونٹاریو

اس کتابچے کو استعمال کرنا

خاندان فارمولا طبی یا ذاتی وجوہات کی وجہ سے پلاتے ہیں، صرف اور صرف فارمولا ہی پلاتے ہیں یا دودھ کی کمی کو پورا کرنے کیلئے پلاتے ہیں۔ یہ وسیلہ والدین، خاندانوں، دیکھ بھال کرنے والوں، اور چائلڈ کیئر فراہم کرنے والوں کی فارمولے کو حفاظت سے تیار کرنے، پلانے اور ذخیرہ کرنے میں مدد کرے گا۔ یہ معلومات صحت مند، اپنے پورے وقت پر پیدا ہونے والے چھوٹے بچوں کیلئے ہے۔ اس کتابچے میں خاندانوں کی باخبر فیصلہ کرنے میں مدد کیلئے فارمولا پلانے کے خطرات اور اخراجات کے بارے میں معلومات شامل ہیں۔

اس کتابچے میں، ”فارمولا“ کا لفظ استعمال ہوا ہے۔
فارمولے کے دوسرے نام مندرجہ ذیل ہیں:

- مصنوعی بے بی ملک۔
- ماں کے دودھ کے متبادل دودھ
- کمرشل انفینٹ فارمولا۔
- مینوفیکچرڈ انفینٹ ملک۔
- مینوفیکچرڈ ماں کا دودھ
- غیر انسانی دودھ

یہ کتابچہ آپ کو مندرجہ ذیل میں رہنمائی کرے گا:

- باخبر فیصلہ کرنے میں۔
- تین قسموں کے فارمولے احتیاط سے تیار کرنے میں۔
- اپنے بچے کو اپنے بچے کے دودھ پینے والے اشاروں کے مطابق دودھ پلانے میں۔
- فارمولے کو احتیاط سے ذخیرہ کرنے اور ساتھ لے کر جانے میں۔

مضامین کی فہرست

- 2 فارمولا پلانے پر غور کرنا
- 4 ماں کا دودھ پینے والے بچے میں دودھ کی کمی کو پورا کرنے کیلئے اضافی دودھ پلانا
- 5 فارمولا کا انتخاب کیسے کرنا ہے
- 6 بوتلوں اور آلات کو صاف کرنا
- 7 بوتلوں اور آلات کو جراثیم سے پاک کرنا
- 8 فارمولا بنانے کیلئے پانی کا انتخاب کرنا
- 9 پانی کو جراثیم سے پاک کیسے کرنا ہے، فارمولے اور بوتل سے دودھ پلانے کی چیزوں کا انتخاب کیسے کرنا ہے
- 10 پینے کیلئے تیار مائع فارمولا بنانا
- 11 کانسٹریٹڈ مائع فارمولا تیار کرنا
- 12 پاؤڈر والا فارمولا تیار کرنا
- 14 فارمولے کو حفاظت سے ذخیرہ کرنا
- 15 پلانے کیلئے فارمولے کو گرم کرنا
- 16 اپنے بچے کو دودھ کب پلانا ہے
- 17 اپنے بچے کو بوتل سے دودھ کیسے پلانا ہے
- 18 اپنے بچے کے دودھ پینے کے اشاروں کے مطابق دودھ پلائیں
- 20 اپنے بڑھتے ہوئے بچے کو دودھ پلانا
- 20 ایک جگہ سے دوسری جگہ لیجانے والا فارمولا
- 21 مزید معلومات کیلئے

فارمولا پلانے پر غور کرنا

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (World Health Organization)، ہیلتھ کینیڈا، ڈائٹیشنز آف کینیڈا (Dietitians of Canada)، اور کینیڈین پیڈیاٹرک سوسائٹی (Canadian Paediatric Society) شیرخوار اور چھوٹی عمر کے بچوں کو پہلے چھ ماہ صرف ماں کا دودھ پلانے، اور اس کے بعد دو سال تک یا اس سے زیادہ مناسب خوراک کے ساتھ ساتھ ماں کا دودھ پلانے رہنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

والدین مختلف وجوہات کی بنا پر اپنے بچے کو انفینٹ فارمولا پلا سکتے ہیں۔ والدین اپنے بچے کو صرف فارمولا ہی پلا سکتے ہیں، یا کچھ مقدار فارمولے اور کچھ مقدار ماں کے دودھ کی پلا سکتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ فارمولا پلانا ان کا اولین انتخاب نہ ہو۔ اگر آپ کو ماں کا دودھ پینے والے اپنے بچے میں دودھ کی کمی کو پورا کرنے کی ضرورت ہے، تو صفحہ نمبر 4 دیکھیں۔

ممکن ہے کہ والدین اپنے بچے کو فارمولا پلانے کے بارے میں غیر مطمئن یا مجرم محسوس کرتے ہوں۔ اگر آپ ایسا محسوس کرتے ہیں، تو صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کسی فرد سے بات چیت کرنا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر فارمولا پلانا آپ اور آپ کے بچے کیلئے صحیح فیصلہ ہے، تو اپنے اس منصوبے پر آسودہ محسوس کرنے کیلئے جس معلومات کی آپ کو ضرورت ہے وہ آپ کے پاس ہونا ضروری ہے۔ اگر آپ بچے کو دوبارہ اپنا دودھ پلانے کی امید کرتی ہیں، تو اس میں کامیابی کیلئے منصوبے تشکیل دینے اور سپورٹ میں مدد کیلئے اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے یا کسی لیکٹیشن کنسلٹنٹ (lactation consultant) سے رابطہ کریں۔





یہ ضروری ہے کہ وہ تمام خاندان، جو اپنے بچوں کو فارمولا پلانے کے بارے میں سوچ رہے ہیں، ان کے پاس باخبر فیصلہ کرنے کیلئے مندرجہ ذیل معلومات ہو۔

صحت پر اثر

- ماں کا دودھ پینے والے بچے کو فارمولا دینے سے ماں کے جسم میں دودھ کی مقدار میں کمی ہو سکتی ہے اور اس کا بچے کو اپنا دودھ پلانے سے متعلقہ منصوبہ متاثر ہو سکتا ہے۔
- وہ بچے جنہیں ماں کا دودھ نہیں پلایا گیا انہیں کان کی انفیکشنز، پھیپھڑوں اور سانس کے مسائل، اور سڈن انفینٹ ڈیٹھ سنڈروم (ایس آئی ڈی ایس) [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔
- وہ مائیں جو بچوں کو اپنا دودھ نہیں پلاتیں انہیں صحت کے مسائل کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے جیسے کہ بچے کی پیدائش کے بعد خون بہنا، ٹائپ 2 ذیابیطس، چھاتی کا کینسر اور بچہ دانی کاکینسر۔

فارمولا متعارف کروانے کے بعد ابتدائی دنوں میں، ماؤں کو اپنی چھاتیاں دودھ سے بھری ہوئی اور تکلیف دہ محسوس ہو سکتی ہیں۔ آسودہ محسوس کرنے کے ایسے بہت سے طریقے ہیں جن پر آپ اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے بات چیت کر سکتی ہیں، جن میں ٹھنڈی پٹیاں، ہاتھ کے ذریعے نرمی سے دبا کر دودھ نکالنا اور سوزش اور ورم سے نجات دینی والی درد کی دوائیں شامل ہیں۔

مالیاتی لاگت

ٹیبل میں بچے کو ایک سال تک بنیادی فارمولا پلانے کی اوسط قیمت درج ہے۔ اس میں بوتلوں، نیلوں، دودھ پلانے والی دیگر چیزوں کی قیمتیں، یا فارمولا تیار اور ذخیرہ کرنے کی قیمتیں شامل نہیں ہیں۔

یہ پیدائش سے لے کر ایک سال تک کے فارمولے کی لگ بھگ قیمت ہے۔ وقت کے ساتھ قیمت مختلف ہوگی اور قیمت کا انحصار اس پر ہوگا جہاں آپ رہتے ہیں۔ 2014ء اور 2015ء کے مطابق، یہ نمبر اونٹاریو کی تین مختلف جگہوں کی تخمینہ کاری کی بنیاد پر ہیں۔

فارمولے کی قسم	قیمت فی سال
پلانے کیلئے تیار دودھ	3,360 ڈالر سالانہ
مانع کانسنٹریٹ	1,100 ڈالر سالانہ
پاؤڈر	900 ڈالر سالانہ

فارمولے کا معیار

کبھی کبھار فیکٹری میں فارمولا تیار کرنے کے دوران کچھ غلط ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، اس میں بیکٹیریا شامل ہو سکتا ہے، یا اس میں کوئی جزو غائب یا غلط جزو شامل ہو سکتا ہے۔ ہیلتھی کینیڈینز (Healthy Canadians) ویب سائٹ پر حفاظت سے متعلقہ خدشات اور فارمولے کو فیکٹری میں دوبارہ بلا لینے کے الرٹس کی فہرست موجود ہے۔ اپنے فارمولے کے ڈبوں کے لاٹ نمبر اس ویب سائٹ پر موجود لاٹ نمبروں سے ملائیں۔ اس ویب سائٹ کو دیکھنے اور الرٹس کیلئے سائن اپ کیلئے، مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں: <http://healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php>

اگر آپ اپنے بچے کو فارمولا پلانے کا فیصلہ کرتی ہیں، تو یہ کتابچہ آپ کو فارمولا تیار کرنے، اسے ذخیرہ کرنے اور اسے ایک جگہ سے دوسری جگہ لیجانے، اور اسے اپنے بچے کو احتیاط سے پلانے کے بارے میں جس معلومات کی آپ کو ضرورت ہے وہ فراہم کرتا ہے۔

براہ مہربانی اس کتابچے کا مطالعہ کریں اور کسی بھی قسم کے خدشات کو اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے فرد، نرس، پبلک ہیلتھ نرس، لیکٹیشن کنسلٹینٹ، رجسٹرڈ غذائیت دان، یا دیگر ماہرین سے بات چیت کریں۔

مان کا دودھ پینے والے بچے میں دودھ کی کمی کو پورا کرنے کیلئے اضافی دودھ پلانا

اگر آپ بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہیں اور آپ کے بچے کو مزید کیلوریز کی ضرورت ہے، تو آپ کو اسے اضافی دودھ دینے کی ضرورت پڑے گی۔ مان کا دودھ سب سے بہترین انتخاب ہے۔ یہ چھاتی کو ہاتھ سے دبا کر اور/یا پمپ کے ذریعے بھی نکالا جا سکتا ہے۔ مان کا دودھ پینے والے بچے کو فارمولا پلانے سے آپ کے جسم میں دودھ کی مقدار میں کمی ہو سکتی ہے۔ بچے میں دودھ کی کمی کو پورا کرنے کیلئے فارمولا پلانے سے مان کا دودھ پلانا اس وقت سے پہلے چھوٹ سکتا ہے جب آپ نے اپنا دودھ چھڑوانے کا سوچا تھا۔ ایک مرتبہ مان کا دودھ چھوٹ جانے کے بعد دوبارہ مان کا دودھ پلانا شروع کرنا مشکل ہو سکتا ہے۔

اگر میسر ہو تو سب سے پہلے کس چیز کی کوشش کرنی چاہئے کیلئے مندرجہ ذیل اضافی دودھ پلانے کی فہرست:



کھلے کپ سے دودھ پلانا

1. آپ کا اپنا تازہ دودھ، ہاتھ اور/یا پمپ کے ذریعے چھاتی سے نکالا ہوا۔
2. آپ کا اپنا دودھ جو جمایا ہوا تھا اور پلانے سے محض تھوڑی دیر پہلے پگھلایا گیا ہو۔
3. بیومن ملک بینک سے جراثیم سے پاک انسانی دودھ (چھاتی کا دودھ)۔
کچھ ملک بینکوں میں صرف اتنی مقدار میں دودھ موجود ہو سکتا ہے جو خصوصی ضروریات والے بچوں کیلئے کافی ہو جیسے کہ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے۔
4. کمرشل فارمولا جو گائے کے دودھ کی بنیاد پر تیار کردہ ہو۔

زیادہ تر بچے جو فارمولا پیتے ہیں وہ گائے کے دودھ کی بنیاد پر تیار کردہ دودھ آرام سے پی لیتے ہیں۔ مخصوص طریقوں سے تیار کردہ فارمولے صرف اس صورت میں پلانے چاہئیں جب آپ کے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے نے ان کو پلانے کا مشورہ دیا ہو۔

بہت سے والدین اضافی دودھ پلانے کیلئے بوتل استعمال کرتے ہیں، لیکن بچے کو اضافی دودھ پلانے کا یہ ہمیشہ سب سے بہترین طریقہ نہیں ہے۔ وہ بچے جنہیں بوتل سے دودھ پلایا جاتا ہے انہیں پھر چھاتی سے دودھ پینا مشکل لگتا ہے۔

آپ اپنے بچے کو مندرجہ ذیل طریقوں میں سے کسی ایک یا اس سے زیادہ کے استعمال سے اضافی دودھ پلا سکتی ہیں۔ کسی صاحب علم ماہر کی مدد سے مندرجہ ذیل کرنے پر غور کریں:

- کپ (کھلا کپ، جوس چوس کر پینے والا کپ نہیں) یا چمچ۔
- لیکٹیشن ایڈ جس میں آپ کی چھاتی پر ٹیوب استعمال ہوتی ہے۔
- انگلی کے ذریعے پلانا جس میں آپ کی ایک صاف انگلی پر ٹیوب لگائی جاتی ہے۔
- دودھ پلانے والے مزید مخصوص آلات۔

اس کتابچے میں صفحہ نمبر 9 پر بوتل سے دودھ پلانے والی چیزوں، اور صفحہ نمبر 17 پر بوتل سے دودھ کیسے پلانا ہے پر معلومات موجود ہیں۔

اگر آپ فارمولا پلانے کے بارے میں سوچ رہی ہیں، یا فارمولا پلانے کی ضرورت ہے، تو مندرجہ ذیل پر غور کریں:

- اپنے جسم میں دودھ کی مقدار کو برقرار رکھنے اور اپنا دودھ پلانے میں بہتری لانے کیلئے باخبری والی مدد حاصل کرنا۔
- مان کا دودھ پلانا اور اضافی دودھ کے طور پر فارمولا پلانا۔
- چھاتی سے نکالا ہوا دودھ اور فارمولا پلانا۔

مان کا دودھ پلانے کی سپورٹ کیلئے وسائل:

- آپ کی کمیونٹی میں موجود خدمات جیسے کہ بریسٹ فیڈنگ کلینک یا مدر-ٹو-مدر سپورٹ۔ آپ یہ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر تلاش کر سکتے ہیں: www.ontariobreastfeeds.ca
- مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر www.lilc.ca La Leche League
- مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر آپ کا مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ:
- www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر اپنے علاقے میں لیکٹیشن کنسلٹنٹ تلاش کریں: www.ilca.org/why-ibclc/falc
- مندرجہ ذیل نمبر پر ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو 24/7 بریسٹ فیڈنگ سپورٹ: 1-866-797-0000

فارمولے کا انتخاب کیسے کرنا ہے

فارمولے کے انتخاب کیلئے مشورے

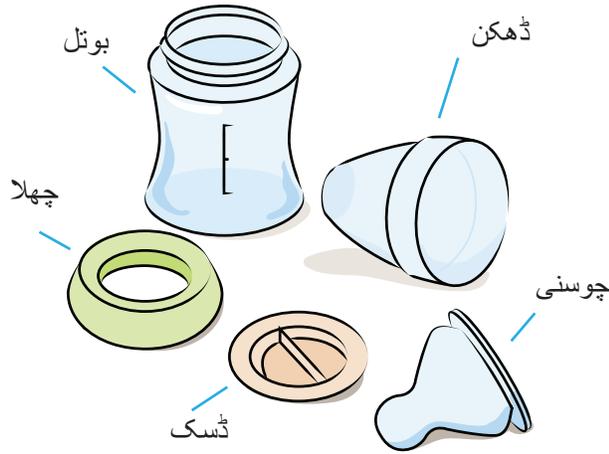
- گائے کے دودھ کی بنیاد پر تیار کردہ فارمولے کا مشورہ زیادہ تر ان بچوں کیلئے دیا جاتا ہے جو فارمولا پیتے ہیں۔ زیادہ تر فارمولے گائے کے دودھ کی بنیاد پر اضافی غذائیت کے ساتھ تیار کئے جاتے ہیں۔
- سویا کی بنیاد پر تیار فارمولوں کا مشورہ نہیں دیا جاتا سوائے ان بچوں کے جنہیں کوئی خاص طبی مسئلہ ہو۔ کبھی کبھار والدین ذاتی، ثقافتی یا مذہبی وجوہات کی بنا پر سوئے کے استعمال کا فیصلہ کرتے ہیں۔
- **گھر پر تیار فارمولوں** کا استعمال نہ کریں اور معمول کے گائے کا دودھ یا دیگر جانوروں کے دودھ کا استعمال نہ کریں۔ ان میں صحیح مقدار میں غذائیت موجود نہیں ہوتی اور یہ آپ کے بچے کیلئے نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔
- پانی اور فارمولے کی مقداروں کیلئے پیکج پر درج ہدایات پر عمل کریں۔ فارمولے کو پتلا کرنے کیلئے زائد پانی ملانا، یا اس کو گاڑھا کرنے کیلئے کم پانی ملانا، آپ کے بچے کیلئے غیر صحت بخش اور خطرناک ہو سکتا ہے۔
- آرگینک کے طور پر بیچے جانے والے، پری بائیوٹک، پرو بائیوٹک، اضافی ڈی ایچ اے چربی سے تیار کردہ، یا ”جزوی طور پر ٹوٹے ہوئے“ پروٹین سے تیار کردہ فارمولوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ تحقیق سے ان کے فائدہ مند ہونے کا ثبوت نہیں ملتا۔
- فارمولا پینے والے بچوں کو 9-12 ماہ کی عمر کا ہونے تک کمرشل فارمولا پیتے رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ”فالو-اپ“ فارمولا کی ضرورت نہیں ہوتی۔

فارمولے تین قسموں کے ہوتے ہیں:

- ریڈی-ٹو-فیڈ یعنی پلانے کیلئے تیار – اس میں پانی ملانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- مائع کانسنٹریٹ – اس میں جراثیم سے پاک پانی ملانے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- پاؤڈر – اس میں جراثیم سے پاک پانی ملانے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- ریڈی-ٹو-فیڈ اور مائع کانسنٹریٹ فارمولے ڈبے کے کھلنے تک جراثیم سے پاک ہوتے ہیں۔ پاؤڈر فارمولا جراثیم سے پاک نہیں ہوتا اور اس میں نقصان دہ بیکٹیریا ہو سکتا ہے جس کی وجہ سے آپ کا بچہ بیمار ہو سکتا ہے۔
- وہ بچے جنہیں انفیکشنز ہونے کا امکان سب سے زیادہ ہے انہیں جراثیم سے پاک مائع فارمولا پلانا چاہیئے جیسے کہ ریڈی-ٹو-فیڈ اور مائع کانسنٹریٹ فارمولے۔
- وہ بچے جنہیں پاؤڈر انفینٹ فارمولے سے انفیکشنز ہونے کا خطرہ سب سے زیادہ ہے وہ ہیں جو:
 - قبل از وقت پیدا ہوئے ہیں۔
 - جن کا پیدائش کے وقت وزن کم تھا اور دو ماہ سے کم عمر ہیں۔
 - جن کا قوت مدافعت کا نظام کمزور ہے۔
- فارمولا کیسے تیار کرنا اور پلانا ہے پر تفصیلات کیلئے مندرجہ ذیل صفحات کا مطالعہ کریں۔

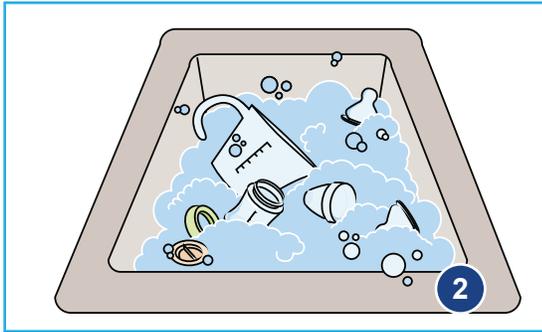


بوتلوں اور آلات کو صاف کرنا



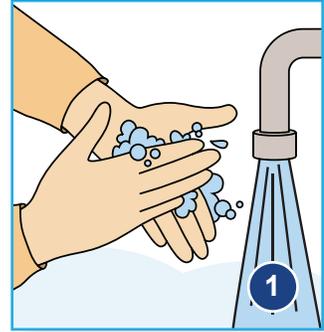
کسی بھی عمر کے ان بچوں کیلئے جنہیں فارمولا پلایا جا رہا ہے تمام بوتلوں اور دودھ پلانے کی چیزوں کو ہمیشہ صاف کریں۔ اس طرح جراثیم سے پاک کرنے سے پہلے فارمولے کے ان دیکھے ذرے یا گندگی کے دھتے صاف ہو جائیں گے۔

شیشے کی بوتلیں یا بسفینال-اے (بی پی اے) [Bisphenol-A (BPA)] سے پاک پلاسٹک کی بوتلیں استعمال کریں۔ یہ اطمینان کریں کہ بوتلوں کے تمام حصوں میں کوئی دراڑ نہیں ہے، ان کے رنگ تبدیل نہیں ہوئے ہیں اور ان کے کوئی ایسے ڈھیلے پرزے نہیں ہیں جو ان سے ٹوٹ کر الگ ہو سکتے ہیں۔

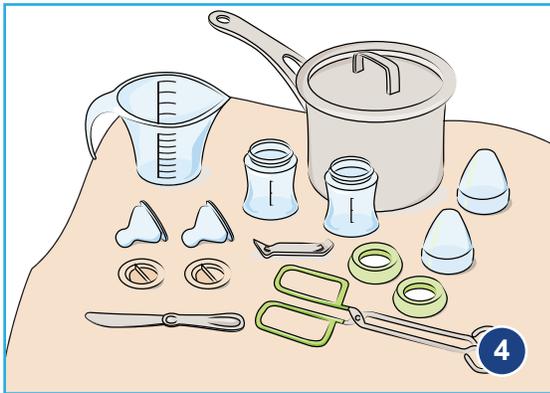


تمام بوتلوں، چوسنیوں، چھلوں، ڈھکنوں، ڈسکوں، پیمائش کا کپ، ڈبے کھولنے والا آلہ اگر ضرورت ہو تو، مکس کرنے والے برتن، اور چمٹوں کو صابن والے گرم پانی سے دھوئیں۔ ضرورت پڑنے پر جراثیم سے پاک پانی کو ذخیرہ کرنے والے ڈبوں کو بھی دھوئیں۔

اپنے ہاتھ صابن اور گرم پانی سے دھوئیں۔ اپنا بیسن اور کام کرنے کا حصہ برتن دھونے والے کسی صاف کپڑے، صابن اور گرم پانی سے دھوئیں۔ اس کے بعد، کاؤنٹر کو 5 ملی لیٹر (1 چھوٹا کھانے کا چمچ) گھریلو استعمال کی بلیچ 750 ملی لیٹر (3 کپ)



پانی میں ملا کر جراثیم سے پاک کرنا اچھا ہے۔ اس محلول کو کسی چھڑکنے والی بوتل میں رکھیں اور بوتل پر لیبل لگائیں۔ اس محلول کو اپنے کاؤنٹر پر چھڑکیں اور کسی صاف ستھرے تولنے سے رگڑ کر صاف کریں۔



گرم پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ بوتلوں اور دودھ پلانے کی چیزوں کو کسی صاف تولنے پر، کسی صاف جگہ ہوا سے سوکھنے کیلئے رکھیں۔ اب آپ ان چیزوں کو جراثیم سے پاک کرنے کیلئے تیار ہیں۔

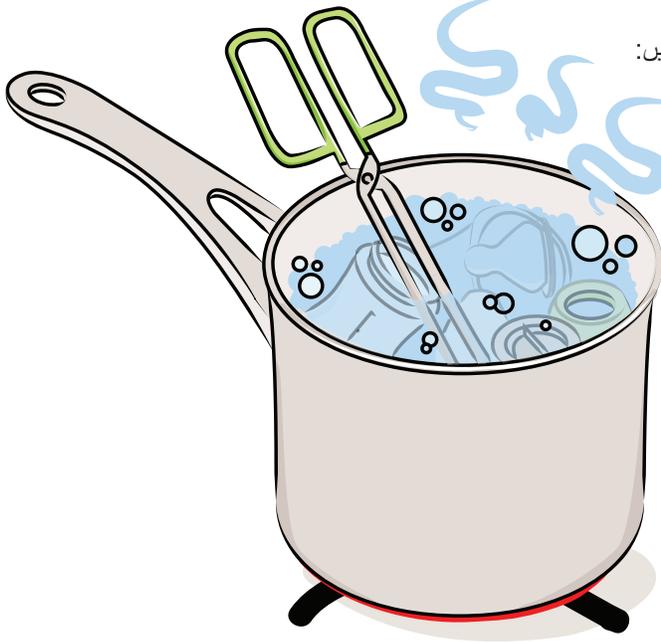


بوتلیں دھونے والا وہ برش استعمال کریں جو صرف بچے کو دودھ پلانے کے برتنوں کیلئے استعمال ہوتا ہے۔ یہ اطمینان کرنے کیلئے بوتلوں اور چوسنیوں کو اندر سے رگڑ کر صاف کریں کہ ان میں فارمولے کے کوئی ذرے موجود نہیں ہیں۔

بوتلوں اور آلات کو جراثیم سے پاک کرنا

تمام بوتلوں، دودھ پلانے کی چیزوں، اور کسی بھی عمر کے بچوں کے فارمولے کیلئے پانی کو جراثیم سے پاک کریں۔ ایسی کوئی تحقیق نہیں ہے جو یہ کہتی ہو کہ کب جراثیم سے پاک کرنا بند کر دینا صحیح ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ پانی اور بوتل سے دودھ پلانے کی چیزوں کو جب تک آپ کا بچہ فارمولا پیتا رہتا ہے اس وقت تک جراثیم سے پاک کرتے رہنا سب سے محفوظ طریقہ ہے۔

دھونے کے بعد بوتلوں اور دودھ پلانے کی چیزوں کو جراثیم سے پاک کرنے کیلئے:



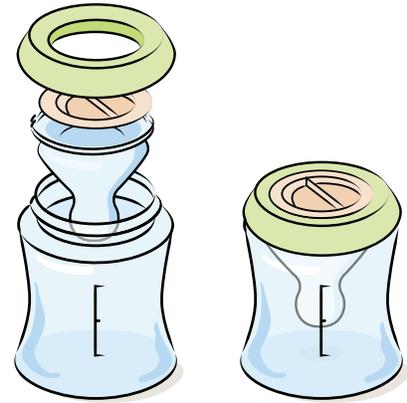
1 ایک بڑا برتن پانی سے بھریں۔ اس میں مندرجہ ذیل چیزیں ڈالیں:

- بوتلیں۔
 - چوسنیاں۔
 - چھلے۔
 - ڈھکن۔
 - ڈسکیں۔
 - پیمائش کا کپ اور چھری۔
 - ڈبہ کھولنے والا آلہ (اگر ضرورت ہو تو)، اور مکس کرنے والے برتن۔
 - چمٹا جس کا دستہ باہر کی طرف ہو۔
- یہ اطمینان کریں کہ آپ کے تمام آلات مکمل طور پر پانی کے اندر ہوں اور پانی میں ہوا کے بلبلے موجود نہ ہوں۔

2 برتن میں موجود پانی کو ابالیں۔ برتن کو کسی ڈھکن سے ڈھانپے بغیر، پانی کو دو منٹوں تک ابلنے دیں۔

3 بوتلوں اور دودھ پلانے کی چیزوں کو پانی سے نکالنے کیلئے جراثیم سے پاک چمٹا استعمال کریں۔ چیزوں کو بلا بلا کر ان پر سے زائد پانی ہٹا دیں۔ ان چیزوں کو کسی صاف تولنے پر ہوا میں سوکھنے کیلئے رکھیں۔ یہ چیزیں اب استعمال کیلئے تیار ہیں۔

4 اگر ان چیزوں کو اسی وقت استعمال نہیں کیا گیا، تو انہیں سوکھنے دیں، اور انہیں کسی صاف جگہ پر ذخیرہ کریں۔ یہ کاؤنٹر پر کسی صاف اور سوکھے تولنے پر کسی دوسرے صاف تولنے سے ڈھانپ کر رکھی جا سکتی ہیں۔ انہیں کسی نئے پلاسٹک کے تھیلے میں محفوظ کیا جا سکتا ہے۔ ان چیزوں کو اندر سے جہاں فارمولا ڈالنا ہے وہاں ہاتھ مت لگائیں۔ چوسنیوں، ڈھکنوں، اور چھلوں کو آپس میں فٹ کریں۔ جب تک آپ چوسنی استعمال کرتی ہیں اس وقت تک چوسنی کا رخ بوتل کے اندر کی جانب کر کے اسے صاف رکھیں۔



چیزوں کو گھر پر جراثیم سے پاک کرنے والے آلات استعمال کرنا محفوظ ہے جنہیں آپ اسٹور سے خرید سکتی ہیں۔ ان میں مائیکرو ویو سٹریلائزرز (sterilizers) شامل ہیں۔ یہ اطمینان کرنے کیلئے کہ پلاسٹک اور لوہا ان میں محفوظ رہے گا مینوفیکچر کی ہدایات کے مطابق عمل کریں۔ چولہے کے اوپر برتن بھی اچھا کام کرتا ہے۔ ڈش واشرز عام طور پر فارمولے کی چیزوں کو جراثیم سے پاک نہیں کرتے۔

اگر آپ ایک ہی مرتبہ استعمال کے بعد پھینک دینے والا بوتل سسٹم استعمال کر رہی ہیں، تو وہ حصے جو ایک ہی مرتبہ استعمال کے بعد پھینکے نہیں جا سکتے جیسے کہ چوسنیاں اور ڈھکن، انہیں دھوئیں اور پھر جراثیم سے پاک کریں۔ نئے لائنرز (liners) صاف ہوتے ہیں اور وہ ایک ہی مرتبہ استعمال کیلئے تیار ہیں۔

گھر پر آٹومیٹک فارمولا تیار کرنے والی مشینوں کے استعمال کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔ استعمال شدہ پانی کافی دیر تک ساکت رہ سکتا ہے۔ اس پانی میں مزید بیکٹیریا پیدا ہو سکتا ہے۔ جب پانی کو گرم کیا جاتا ہے، تو اس بیکٹیریا کے خاتمے کیلئے جو پاؤڈر فارمولے میں موجود ہو سکتا ہے یہ پانی اس حد تک گرم نہیں ہوتا۔ یہ مشینیں پاؤڈر فارمولے کو بھی یکساں طور پر اچھی طرح یکجا نہیں کرتیں۔

فارمولا بنانے کیلئے پانی کا انتخاب کرنا



کانسٹریٹڈ مائع اور پاؤڈر فارمولوں کیلئے، جراثیم سے پاک کرنے کے بعد ان پانیوں کو استعمال کرنا صحیح ہے (صفحہ 9 دیکھیں):

- آپ کے گاؤں، قصبے یا شہر کے نلکے کا پانی۔
- بوتلوں کا پانی جو آپ خرید سکتے ہیں۔
- کنوئیں کا پانی جس کا باقاعدگی کے ساتھ معائنہ کیا جاتا ہو۔ اس پانی میں بیکنٹیریا کے درجات لازماً محفوظ حد تک ہوتے ہیں اور اس میں نائٹریٹ کے درجات مناسب ہوتے ہیں۔ یہ اطمینان کریں کہ کنوئیں کے پانی میں نائٹریٹ کی مقدار 45 ملی گرام/لٹر سے کم ہو (یا 10 ملی گرام/لٹر نائٹریٹ-نائٹروجن کے طور پر ماپی گئی ہو)۔ اگر پانی میں نائٹریٹس کی مقدار زیادہ ہو، تو اسے ابلانے سے اس میں نائٹریٹس کی مقدار میں مزید اضافہ ہوتا ہے۔ چھ ماہ سے کم عمر کے بچوں کیلئے نائٹریٹس کی زیادہ مقدار بہت خطرناک ہوتی ہے۔ فارمولا تیار کرنے کیلئے کنوئیں کے پانی کے استعمال کے بارے میں، یا اگر آپ کے اپنے علاقے کے پانی کی سپلائی کے بارے میں سوالات ہیں تو اپنے مقامی ہیلتھ یونٹ کو کال یا ای میل کریں۔

اگر آپ کی کمیونٹی میں پانی ابلانے سے متعلقہ کوئی ایڈوائزری موجود ہے، تو پانی خریدیں اور اسے جراثیم سے پاک کریں (صفحہ 9 دیکھیں)۔

کچھ علاقوں میں نیلی سبزی ماٹل کانی کے مسائل ہیں۔ اگر آپ کے علاقے میں کانی کی مقدار زیادہ ہے، تو بوتلوں کا پانی استعمال کریں جسے آپ نے فارمولے میں ملانے کیلئے جراثیم سے پاک کیا تھا۔ نلکے کا ابلایا ہوا پانی محفوظ نہیں ہے۔ کسی بھی ہنگامی صورت حال کیلئے تیار رہیں جیسے کہ لمبے عرصے کیلئے بجلی کا چلے جانا۔ ریڈی-ٹو-فیڈ فارمولا جو مقدار میں 72 گھنٹوں کیلئے کافی ہو پاس رکھیں۔

براہ مہربانی نوٹ کریں:

- گھر پر پانی کی ٹریٹمنٹ کرنے والا آلہ بچوں کیلئے پانی کو جراثیم سے پاک کرنے کی ضرورت کا متبادل نہیں ہے۔
- نلکے کا ٹھنڈا پانی استعمال کریں۔ حفاظت کیلئے، ٹاکسنز کو بہانے کیلئے ٹھنڈے پانی کو پہلے دو منٹوں تک بہنے دیں۔ گرم پانی میں میٹل ٹاکسنز ہو سکتے ہیں، جیسے کہ پائپوں میں سے سیسہ۔ حفاظت سے تیار کرنے کیلئے، پانی کو ابلانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر پانی میں سیسے کی مقدار زیادہ ہے، تو پانی کو ابلانے سے اس میں سیسے کی مقدار اور بھی زیادہ ہو جائے گی۔ لیڈ پائپوں کے بارے میں مزید جاننے، یا لیڈ پائپوں والے گھروں کیلئے فلٹر کیلئے، مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں: www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php

مندرجہ ذیل پانیوں کو فارمولے کیلئے استعمال نہ کریں:

- نرم پانی جس میں سوڈیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔
- منزل وائر جس میں سوڈیم اور دیگر معدنیات کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔
- کاربونیٹڈ وائر: کاربونیٹیشن اور مختلف اضافی ذائقے بچوں کیلئے مناسب نہیں ہیں۔ کاربونیٹڈ پانی میں اضافی نمک بھی ہو سکتا ہے۔
- ان علاقوں کا پانی جہاں قدرتی طور پر فلورائیڈ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے (1.5 ملی گرام/لٹر کی گائیڈ لائن سے زیادہ)۔

فارمولے کیلئے مندرجہ ذیل پانیوں کی قسموں کے محفوظ ہونے کا علم نہیں ہے اسلئے انہیں استعمال نہ کریں:

- پیوریفائیڈ وائر۔
- ڈسٹلڈ وائر۔
- متضاد اوسموسز کے ذریعے ٹریٹ کیا گیا پانی۔
- ڈی آئیونائزڈ پانی۔
- ڈی منزلائزڈ پانی
- اسپیشلٹی نرسری یا بی وائر

نوٹ: اگر آپ کے پاس پانی کا کوئی محفوظ ذریعہ نہیں ہے، تو ریڈی-ٹو-فیڈ مائع فارمولا استعمال کریں۔

پانی کو جراثیم سے پاک کیسے کرنا ہے، فارمولے اور بوتل سے دودھ پلانے والی چیزوں کا انتخاب کیسے کرنا ہے

کسی بھی عمر کے بچوں کیلئے فارمولے کیلئے تمام پانی کو جراثیم سے پاک کریں۔

ایسی کوئی تحقیق موجود نہیں ہے جو یہ کہتی ہو کہ جراثیم سے پاک کرنا کب روک دینا صحیح ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب تک آپ کا بچہ فارمولا پیتا رہتا ہے اس وقت تک پانی اور بوتل سے دودھ پلانے کی چیزوں کو جراثیم سے پاک کرنا سب سے محفوظ طریقہ ہے۔

فارمولے کیلئے پانی تیار کرنا:

- چولہے کے اوپر، برتن میں پانی کو اچھی طرح ابالیں۔ پانی کو دو منٹوں تک ابالنے دیں۔ ایسی کیتلیاں استعمال نہ کریں جو پانی کے دو منٹوں تک ابالنے رہنے سے پہلے بند ہو جاتی ہیں۔
- اگر آپ مانع کانسٹریٹ فارمولا استعمال کر رہی ہیں تو:

– پانی کو دو منٹوں تک ابالیں اور اسے فارمولے میں ملانے سے پہلے ٹھنڈا کریں۔

– پانی کو دو منٹوں تک ابالنے اور پھر ذخیرہ کرنے سے بھی وہ جراثیم سے پاک ہو سکتا ہے۔ جراثیم سے پاک پانی فریج میں 2-3 دن کیلئے یا کمرے کے درجہ حرارت پر 24 گھنٹوں کیلئے کسی جراثیم سے پاک، مضبوطی سے بند ڈبے میں رکھا جا سکتا ہے۔

- اگر آپ پاؤڈر فارمولا استعمال کر رہی ہیں تو:

– اپنے پانی کو دو منٹوں تک اچھی طرح ابالنے دیں۔ جب پانی تقریباً 70 ڈگری سیلسیوس پر ہو تو اسے فارمولے میں ملائیں (1 لیٹر پانی تقریباً 30 منٹوں بعد 70 ڈگری سیلسیوس تک ٹھنڈا ہو جاتا ہے، لیکن یہ درجہ حرارت پانی کی مختلف مقداروں اور برتنوں کی مختلف قسموں کیلئے مختلف ہے)۔ جب پانی 70 ڈگری سیلسیوس سے کم پر ہو تو وہ فارمولے میں موجود نقصان دہ بیکٹیریا کے خاتمے کیلئے اس حد تک کافی گرم نہیں ہوتا۔ مکس کئے ہوئے فارمولے کو بچے کو پلانے سے پہلے فوری طور پر جسم کے درجہ حرارت پر ٹھنڈا کریں۔

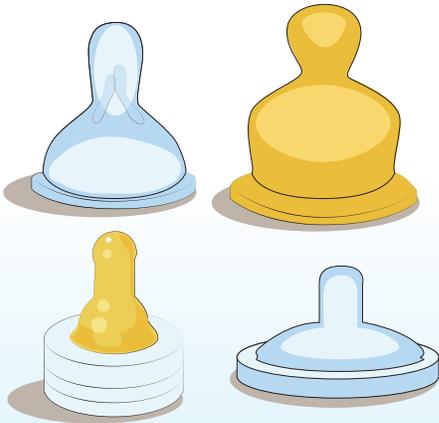
– صفحہ نمبر 5 اور 12 پر تحریر کردہ ان بچوں کیلئے جنہیں ”خطرہ“ نہیں ہے، آپ پاؤڈر فارمولے کو جراثیم سے پاک کردہ، ٹھنڈے، اور جراثیم سے پاک کردہ، کسی مضبوطی سے بند ڈبے جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے ذخیرہ کئے گئے پانی میں ملا سکتے ہیں۔ اسے اپنے بچے کو لازماً فوری طور پر پلایا جانا چاہیے۔

فارمولے کے ڈبوں کا انتخاب کرنا:

- یہ اطمینان کریں کہ فارمولے کا ڈبہ پچکا یا باہر کی طرف پھولا ہوا نہیں ہے کیونکہ یہ علامات ہیں کہ فارمولا خراب ہو چکا ہے۔
- ڈبے کے اوپر فارمولے کے استعمال کی آخری تاریخ چیک کریں۔ آخری تاریخ کے بعد فارمولا ہرگز استعمال نہ کریں۔

بوتل سے دودھ پلانے کی چیزوں کا انتخاب کرنا:

- اپنے بچے پر نظر رکھیں اور ایسی چوسنی استعمال کریں جس سے آپ کے بچے کو کسی بھی بے سکونی کے بغیر، آرام دہ طریقے سے دودھ پینے میں مدد ملے۔ دودھ پینے کے اشاروں اور بے سکونی کے اشاروں پر مزید معلومات کیلئے صفحہ 18 دیکھیں۔
- بوتلوں کی چوسنیاں مختلف بناوٹوں اور سائزوں کی ہو سکتی ہیں۔



• چوسنی کا بہاؤ یہ ہے کہ دودھ یا فارمولا اس میں سے کتنی تیزی سے باہر نکلتا ہے۔ چوسنی میں سے دودھ کا بہاؤ اور اس کے ساتھ ساتھ چوسنی کے سوراخ کا سائز ہر چوسنی میں مختلف ہوتا ہے، یہاں تک کہ ایک ہی پیکج کی چوسنیوں کا بھی۔

• مختلف چوسنیاں مختلف اوقات میں بہتر کام کرتی ہیں۔ ایک ہی پیکج خریدیں اور دیکھیں کہ دودھ پینے کے دوران آپ کا بچہ پرسکون ہوتا ہے۔ اگر آپ کے بچے کیلئے مسائل پیدا ہو رہے ہیں، تو کسی مختلف قسم کی چوسنی کی کوشش کریں۔

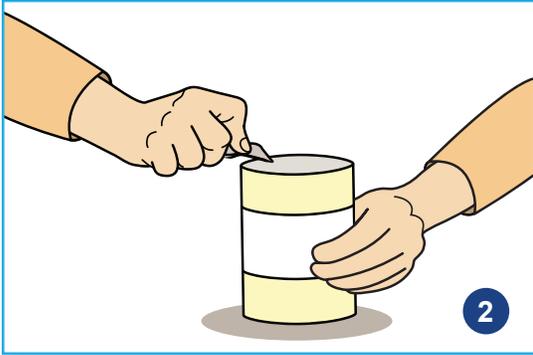
- بوتلوں کی چوسنیاں مختلف مواد سے بنی ہو سکتی ہیں۔

• بوتلوں کی چوسنیوں کا اکثر و بیشتر معائنہ کریں۔ جب ان میں شگاف ہوں، چپچی محسوس ہوں، ٹوٹی ہوئی ہوں، ان کا رنگ تبدیل ہو گیا ہو یا ان کے سوراخ بڑے ہو گئے ہوں اور ان میں سے فارمولا تیزی سے نکلتا ہو تو انہیں تبدیل کریں۔

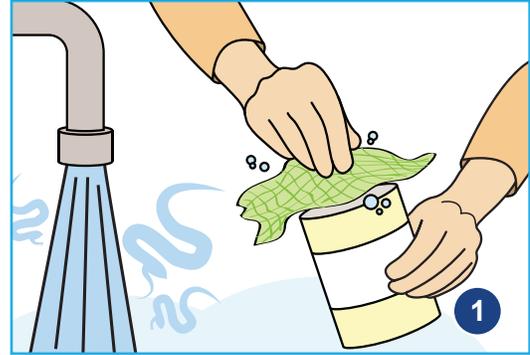
ریڈی-ٹو-فیڈ (READY-TO-FEED) مائع فارمولا تیار کرنا

ریڈی-ٹو-فیڈ مائع فارمولا سب سے محفوظ فارمولا ہے خاص طور پر قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کیلئے، جن بچوں کے وزن کم ہیں ان کیلئے، ان بچوں کیلئے جو بیمار ہیں، یا ان بچوں کیلئے جن کی قوت مدافعت کے نظام کمزور ہو سکتے ہیں۔ اس قسم کا فارمولا جراثیم سے پاک ہوتا ہے۔

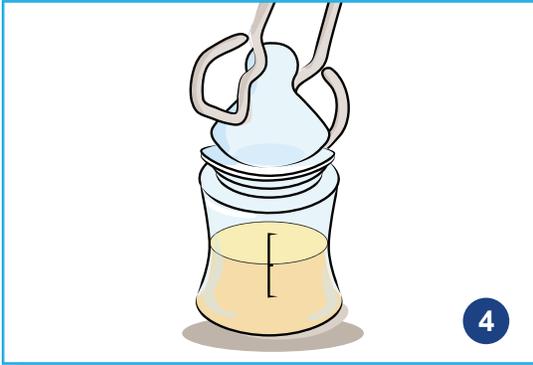
- اپنے ہاتھ صابن اور گرم پانی سے دھوئیں، اور صفحہ نمبر 6 پر بیان کی گئی ہدایات کے مطابق کاؤنٹر کا حصہ جراثیم سے پاک کریں۔
- جراثیم سے پاک اپنی تمام چیزیں تیار رکھیں (صفحہ نمبر 6 اور 7 دیکھیں)۔



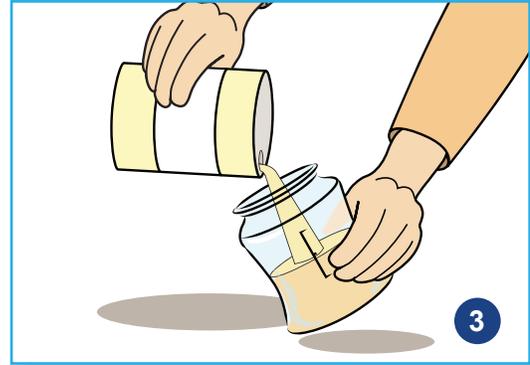
ڈبے یا بوتل کو اچھی طرح بلانیں اور اگر ضرورت ہو تو جراثیم سے پاک ڈبہ کھولنے والے آلے کی مدد سے ڈبہ کھولیں۔



ڈبے کے اوپر کا حصہ برتن دھونے والے کسی صاف کپڑے کے استعمال سے گرم پانی اور صابن سے دھوئیں۔



چوسنیوں، ڈھکنوں اور چھلوں کو جراثیم سے پاک چمٹوں سے اٹھائیں اور انہیں بوتلوں پر لگائیں۔



فارمولے کو براہ راست صاف اور جراثیم سے پاک بوتلوں میں انڈیلیں۔ اس میں پانی برگز نہ ڈالیں۔

اپنے بچے کو کیسے اور کب دودھ پلانا ہے کے بارے میں آگے چل کر اس کتابچے میں رہنما اصول پڑھیں۔

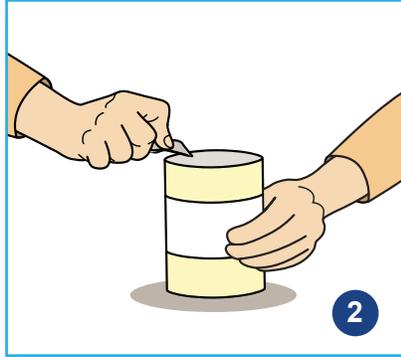
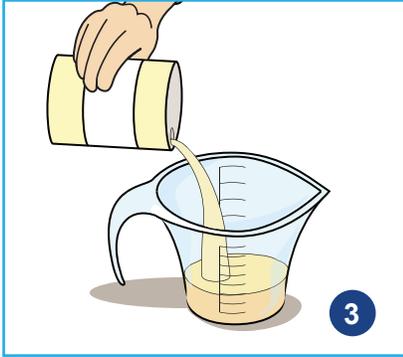


چھلے کو اپنے ہاتھوں سے مضبوطی سے لگائیں۔ یہ دھیان رکھیں کہ ہاتھ چوسنی کو نہ لگیں۔

کانسنٹریٹڈ (CONCENTRATED) مائع فارمولا تیار کرنا

کانسنٹریٹڈ مائع فارمولا جراثیم سے پاک ہوتا ہے۔ ہدایات کے مطابق کانسنٹریٹڈ مائع فارمولا پانی میں ملانا، اپنے بچے کو پلانے کیلئے اگلا سب سے محفوظ قسم کا فارمولا ہے۔

- اپنے ہاتھ صابن اور گرم پانی سے دھوئیں، اور صفحہ نمبر 6 پر بیان کی گئی ہدایات کے مطابق کاؤنٹر کا حصہ جراثیم سے پاک کریں۔
- جراثیم سے پاک اپنی تمام چیزیں تیار رکھیں (صفحہ نمبر 6 اور 7 دیکھیں)۔



جراثیم سے پاک پیمانہ والے کپ میں فارمولے کی پیمائش کریں۔ فارمولے اور پانی کی کتنی مقداریں استعمال کرنی ہیں کیلئے لیبل پڑھیں۔

ڈبے کو اچھی طرح بلانیں اور اگر ضرورت ہو تو جراثیم سے پاک ڈبہ کھولنے والے آلے کی مدد سے ڈبہ کھولیں۔

ڈبے کے اوپر کا حصہ برتن دھونے والے کسی صاف کپڑے کے استعمال سے گرم پانی اور صابن سے دھوئیں۔

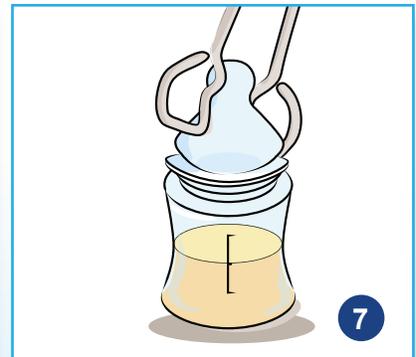


فارمولے کو جراثیم سے پاک بوتلوں میں ڈالیں۔

جراثیم سے پاک آلے کی مدد سے اسے آہستہ سے مکس کریں۔

جراثیم سے پاک پانی جو کمرے کے درجہ حرارت کے مطابق ٹھنڈا کیا گیا ہے اس میں ڈالیں۔

اپنے بچے کو کیسے اور کب دودھ پلانا ہے کے بارے میں آگے چل کر اس کتابچے میں رہنما اصول پڑھیں۔



چھلے کو اپنے ہاتھوں سے کسبیں۔ یہ دھیان رکھیں کہ ہاتھ چوسنی کو نہ لگیں۔

چوسنیوں، چھلوں اور بوتل کے ڈھکنوں کو جراثیم سے پاک چمٹوں سے اٹھائیں۔

پاؤڈر فارمولا تیار کرنا

پاؤڈر فارمولا جراثیم سے پاک نہیں ہوتا اور اس کی وجہ سے کچھ بچے بیمار بھی ہوئے ہیں۔ اپنے بچے کے بیمار ہونے کے خطرے کو کم کرنے کیلئے پاؤڈر فارمولے کو صحیح طریقے سے تیار کرنا ضروری ہے۔ کیس کے حساب سے مائع کانسنٹریٹ کی قیمت، اور ایک مرتبہ مکس ہو جانے کے بعد پاؤڈر فارمولے کی قیمتیں ایک جیسی ہی ہیں (صفحہ 3 دیکھیں)۔

جن بچوں کو انفیکشنز کا امکان سب سے زیادہ ہے انہیں جراثیم سے پاک مائع فارمولا پلانا چاہیے جیسے کہ ریڈی-ٹو-فیڈ یا مائع کانسنٹریٹ فارمولے۔ پاؤڈر انفیٹ فارمولے سے جن بچوں کو انفیکشنز کا خطرہ سب سے زیادہ ہے وہ:

- قبل از وقت پیدا ہوئے ہیں۔
 - ان کا وزن پیدائش کے وقت کم تھا اور وہ دو ماہ سے کم عمر ہیں۔
 - ان کا قوت مدافعت کا نظام کمزور ہے۔
- اگر آپ اپنے بچے کو پاؤڈر فارمولا پلانے کے بارے میں پریقین نہیں ہیں، تو اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے مشورہ کریں۔ اگر آپ کو ان خطرات میں سے ایک یا اس سے زیادہ میں مبتلا بچے کو لازمی طور پر پاؤڈر فارمولا پلانا ہے، تو ہدایات کے عین مطابق عمل کریں۔

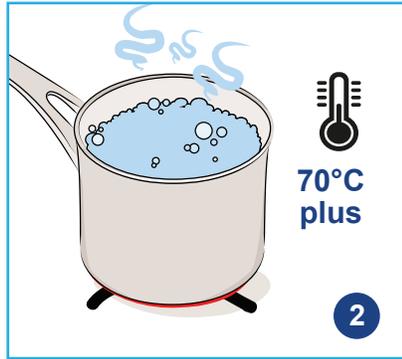
ہدایات:

- اپنے ہاتھ صابن اور گرم پانی سے دھوئیں، اور صفحہ نمبر 6 پر بیان کی گئی ہدایات کے مطابق کاؤنٹر کا حصہ جراثیم سے پاک کریں۔
- جراثیم سے پاک اپنی تمام چیزیں تیار رکھیں (صفحہ نمبر 6 اور 7 پر جائیں)۔

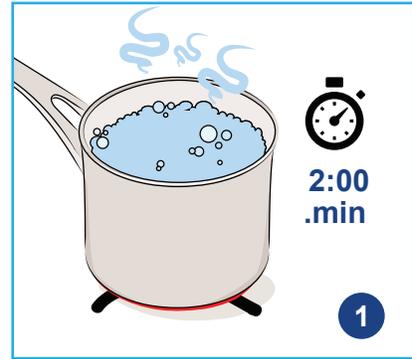
پاؤڈر فارمولا بنانے کیلئے جراثیم سے پاک گرم پانی استعمال کریں۔ فارمولے کو تازہ تیار کرنا اور اس کے ٹھنڈا ہونے کے بعد فوری طور پر پلانا بہتر ہوتا ہے۔



فارمولے پر موجود لیبل پڑھیں۔ اس سے آپ کو پتا چلے گا کہ کتنا فارمولا اور پانی استعمال کرنا ہے۔ جراثیم سے پاک پانی کی مطلوبہ مقدار جراثیم سے پاک شیشے کے پیمائش والے کپ میں ڈالیں۔

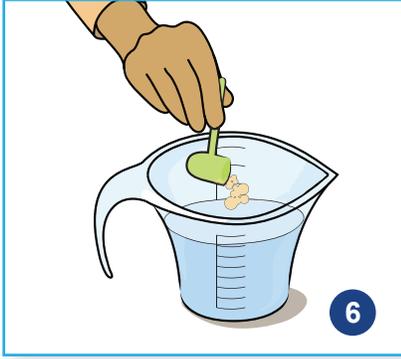


جب پانی کم سے کم 70 ڈگری سیلسیئس درجہ حرارت تک ہو تو فارمولا بنائیں۔ نقصان دہ بیکٹیریا جو پاؤڈر میں موجود ہو سکتا ہے کے خاتمے کیلئے درجہ حرارت 70 ڈگری سیلسیئس سے زیادہ ہونا چاہیے۔ اگر ابلا ہوا پانی 30 منٹوں سے زیادہ کیلئے کمرے کے درجہ حرارت پر پڑا رہا ہے، تو آپ کو اس میں فارمولا ملانے سے پہلے پانی کو دوبارہ 70 ڈگری سیلسیئس یا اس سے زیادہ تک دوبارہ گرم کرنا پڑے گا۔

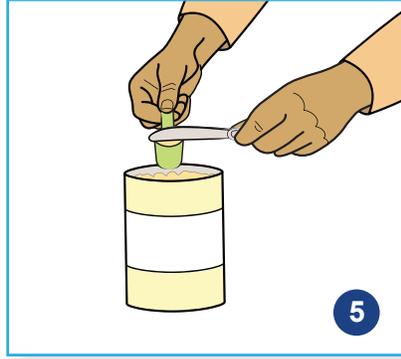


پانی کو دو منٹوں تک ابالیں۔

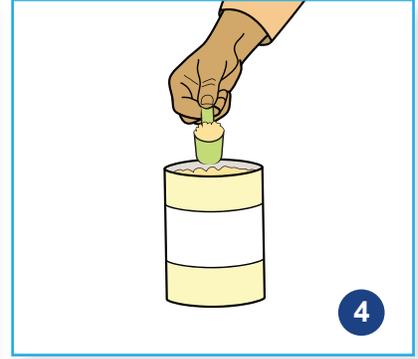
پاؤٹر فارمولا تیار کرنا (جاری ہے)



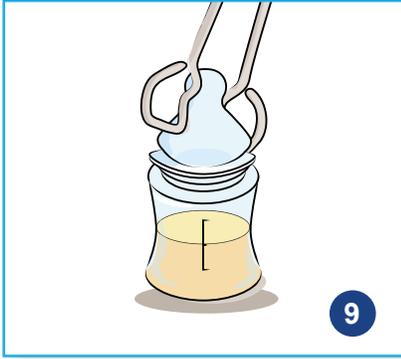
جراثیم سے پاک گرم پانی میں پاؤٹر شامل کریں۔



پاؤٹر کو چمچ کے اندر اچھی طرح پیک مت کریں۔ پاؤٹر سے بھرے چمچ کی اوپری سطح کو جراثیم سے پاک چھری کے اندر والی سائیڈ سے ہموار کریں۔



پاؤٹر فارمولے کی مطلوبہ مقدار کی پیمائش کریں۔ ڈبے کے اندر موجود چمچ استعمال کریں۔



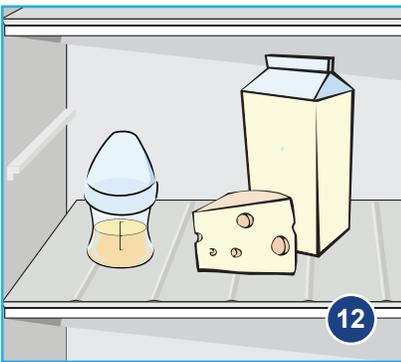
چوسنیوں، چھلوں اور ڈھکنوں کو جراثیم سے پاک چمٹوں سے اٹھائیں، اور بوتلوں پر لگائیں۔



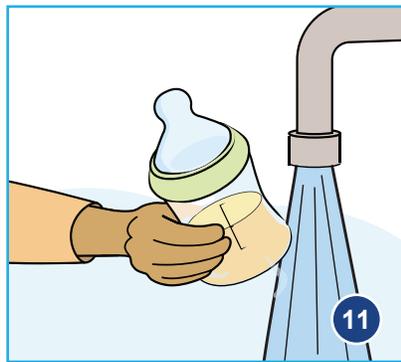
ایک وقت میں پلانے کیلئے فارمولے کی مقدار کو جراثیم سے پاک بوتل میں ڈالیں۔



جراثیم سے پاک کسی چیز سے اس وقت تک مکس کریں جب تک کہ پاؤٹر کی تمام گلٹیاں ختم نہ ہو جائیں۔



ہر مرتبہ پلانے کے وقت اس قسم کے فارمولے کو اسی وقت تیار کرنا بہتر ہوتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے یہ ممکن نہ ہو سکے، تو تیار کردہ فارمولے کو فریج میں رکھیں۔ اس کو 24 گھنٹوں کے اندر اندر استعمال کریں۔ اپنے بچے کو کیسے اور کب دودھ پلانا ہے کے بارے میں آگے چل کر اس کتابچے میں رہنما اصول پڑھیں۔



فوری طور پر فارمولے کی بوتل کو ٹھنڈے، بہتے پانی کے نیچے یا ٹھنڈے پانی کے کسی برتن میں ٹھنڈا کریں۔ جب یہ جسم یا کمرے کے درجہ حرارت کے مطابق ہو جائے، تو اپنے بچے کو پلائیں۔



چھلے کو اپنے ہاتھوں سے مضبوطی سے لگائیں۔ یہ دھیان رکھیں کہ ہاتھ چوسنی کو نہ لگیں۔

جن بچوں کو ”خطرہ“ نہیں ہے ان کیلئے (صفحہ 12 کے اوپر والے حصے میں دیکھیں)، آپ پاؤٹر فارمولا اس پانی میں بھی مکس کر سکتے ہیں جسے جراثیم سے پاک کر کے ٹھنڈا کیا گیا ہو۔ اسے اپنے بچے کو لازماً اسی وقت پلایا جانا چاہیے۔

حفاظت سے ذخیرہ کیا جانے والا فارمولا

- فارمولے کو تیار کرنے کے فوراً بعد استعمال کرنا بہتر ہے۔
- اگر فارمولے کو رکھنے کی ضرورت پڑے، تو ڈبے پر لیبل لگانے سے شروع کریں۔ لیبل کے اوپر تاریخ اور وقت لکھیں کہ ڈبے کو کب کھولا گیا تھا۔

ریٹی-ٹو-فیڈ اور کانسنٹریٹڈ مائع:

– ڈبوں میں ذخیرہ شدہ:

- ڈبوں کو پلاسٹک کے ڈھکن یا پلاسٹک کے ریپ سے ڈھانپیں۔
- کانسنٹریٹڈ اور پینے کیلئے تیار فارمولے کے ڈبوں کو فریج میں رکھیں۔
- 48 گھنٹوں بعد یا اپنے ڈبے پر لگائے اپنے لیبل کے مطابق ڈبوں کو پھینک دیں۔

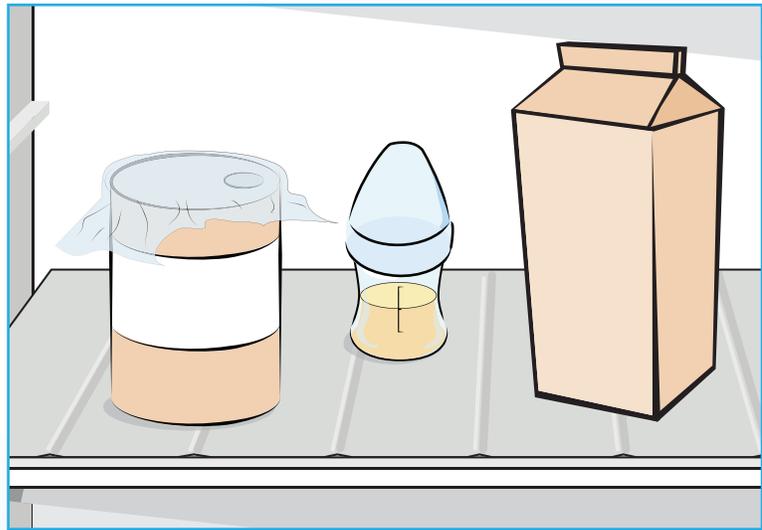
– بوتلوں میں ذخیرہ شدہ:

- فارمولے والی بوتلوں کو زیادہ سے زیادہ 24 گھنٹوں تک کیلئے فریج میں رکھیں۔
- تیار فارمولے کو 24 گھنٹوں بعد پھینک دیں۔
- بوتلوں کو فریج میں پیچھے کی طرف رکھیں جہاں وہ زیادہ ٹھنڈی رہتی ہیں۔

پاؤڈر فارمولا:

- فارمولے والی بوتلوں کو زیادہ سے زیادہ 24 گھنٹوں تک کیلئے فریج میں رکھیں۔
- پاؤڈر والے کھلے ڈبوں کو ڈھکن مضبوطی کے ساتھ بند کر کے، ٹھنڈی، خشک جگہ پر رکھیں (فریج میں نہیں)۔
- ایک مرتبہ جب ڈبہ کھول دیا جاتا ہے، تو باقی کے پاؤڈر فارمولے کو ایک ماہ کے اندر اندر، اور استعمال کی آخری تاریخ سے پہلے استعمال کریں۔

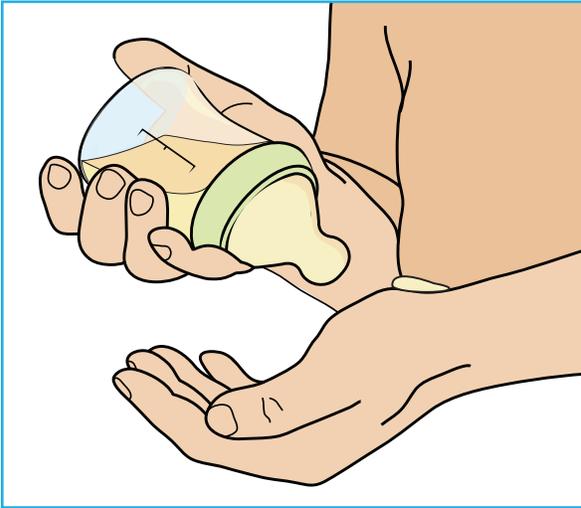
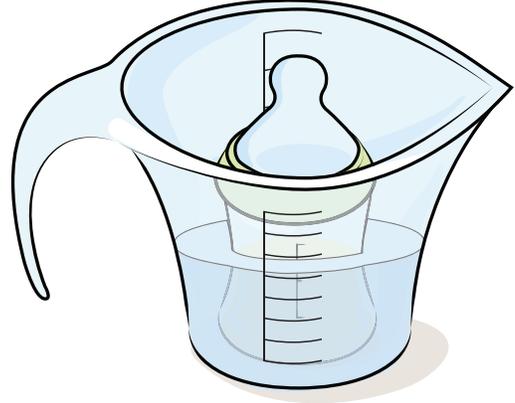
بعد میں استعمال کیلئے فارمولے کو ہرگز مت چمانیں کیونکہ ایسا کرنے سے اس کی ساخت اور غذائیت کے درجات تبدیل ہو سکتے ہیں۔



پلانے کیلئے فارمولے کو گرم کرنا

گرم کرنا

- اپنے بچے کو پلانے سے محض پہلے فارمولا فریج سے باہر نکالیں۔
- بہت سے بچے فارمولے کو جسم کے درجہ حرارت (گرم) پر پینا پسند کرتے ہیں، اور دوسرے بچے اسے ٹھنڈا پسند کرتے ہیں۔ یہ دونوں ہی ٹھیک ہیں۔ آپ کا بچہ آپ کو بتائے گا کہ اسے فارمولا کس درجہ حرارت پر پینا پسند ہے۔
- فارمولے کی بوتل کو گرم پانی کے کسی ڈبے، یا کسی بوتل گرم کرنے والے آلے میں گرم کریں۔ چوسنی والا حصہ پانی سے باہر رکھیں۔
- بوتلوں کو مائیکروویو میں گرم نہ کریں۔ اس سے فارمولا گرم ہو جاتا ہے اور ”ہاٹ اسپاٹس“ بن جاتے ہیں جن کی وجہ سے آپ کے بچے کا منہ جل سکتا ہے۔
- بوتل کو 15 منٹوں سے زیادہ کیلئے گرم نہ کریں۔ گرم کرنے کے دوران بوتل کو وقفے وقفے سے چند مرتبہ ہلائیں۔



- پلانے سے پہلے یہ اطمینان کریں کہ فارمولا زیادہ گرم نہیں ہے۔ فارمولے کے چند قطرے اپنی کلائی کے اندرونی جانب چھڑکیں۔ ان کو ہلکا سا گرم محسوس ہونا چاہیئے، بہت تیز گرم نہیں۔
- ایک مرتبہ جب آپ نے فارمولا گرم کر لیا ہے، تو اسے فوری طور پر اپنے بچے کو پلائیں۔
- پلانے کے دوران فارمولے کو دوبارہ گرم نہ کریں یا بچا ہوا فارمولا فریج میں نہ رکھیں۔
- بوتل کو گرم کرنے کے دو گھنٹے بعد، یا ڈبے پر درج ہدایات کے مطابق استعمال کیا جانا چاہیئے۔
- بچا ہوا فارمولا پھینک دیں۔

اپنے بچے کو دودھ کب پلانا ہے

زندگی کے پہلے چند ماہ، زیادہ تر بچے 24 گھنٹوں میں کم از کم آٹھ مرتبہ دودھ پیتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ ہر تین گھنٹے بعد دودھ پیتے ہیں۔ وہ دودھ اس وقت پیئیں گے جب وہ بھوکے ہوں گے۔ وہ رات میں دودھ پیتے ہیں، اور کئی ماہ تک ان کا رات کے وقت دودھ پیتے رہنا نارمل ہے۔ بڑے بچوں کو ہو سکتا ہے کہ ہر تھوڑی تھوڑی دیر بعد دودھ پینے کی ضرورت نہ پڑے۔ آپ کا بچہ آپ کو جو کچھ بتا رہا ہے اس پر عمل کرنا اور توجہ دینا ضروری ہے۔ یہ آپ کے بچے کے اشارے ہیں۔ اپنے بچے کے رویے کے مطابق عمل کریں۔

چاہے آپ ہسپتال میں ہوں یا گھر پر، اپنے بچے کو اپنے پاس کمرے میں رکھیں۔ اس بات کا مشورہ دیا جاتا ہے کہ چھ ماہ تک آپ کا بچہ اپنے سونے کی جگہ پر آپ کے کمرے میں سونے۔ یہ بہتر طریقہ ہے کیونکہ اس سے:

- آپ کو اپنے بچے کی بھوک کا پتا چلنے میں مدد ملتی ہے۔
- ماں ہونے کے طور پر آپ کو اپنے نئے کردار کے بارے میں سیکھنے میں مدد ملتی ہے۔
- سڈن انفینٹ ڈیپتھ سنڈروم، جسے ایس آئی ڈی ایس کے طور پر بھی جانا جاتا ہے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔



دودھ پینے کے ابتدائی اشارے: منہ کا کھلنا، جمائیاں لینا، ہونٹ چاٹنا۔

آپ کا بچہ آپ کو بتائے گا کہ اسے کب بھوک لگی ہے۔ ان اشاروں کو سمجھنا ضروری ہے۔ جب آپ کے بچے میں دودھ پینے کے ابتدائی اشارے نظر آ رہے ہوں تو اس وقت اسے دودھ پلانا بہتر ہے۔

جب آپ کو بھوک کے ابتدائی اشارے نظر آئیں تو اس وقت اپنے بچے کو دودھ پلائیں جیسے کہ:

- پرجوش، بازو بلانا۔
- پلکوں کے نیچے آنکھوں کو تیز تیز حرکت دینا۔
- منہ کا کھلنا، جمائیاں لینا، ہونٹ چاٹنا۔
- کھلے منہ (منہ کھولنے یا سر ہلانے) کے ساتھ بچے کا آپ کی جانب یا کسی بھی اس چیز کی جانب اپنا سر موڑنا جو اس کے گال کو چھو رہی ہو۔
- اس وقت اپنے بچے کو دودھ پلانے کا اچھا وقت ہے۔



ہلکے درجے کے دودھ پینے کے اشارے: بے چینی، آہیں بھرنے کی آوازوں کا اونچا ہونا۔

آپ کے بچے کو بہت کافی بھوک لگی ہوتی ہے جب آپ اس میں مندرجہ ذیل دیکھتی ہیں:

- اس کے ہاتھوں کا اس کے منہ کی طرف جانا۔
- چوسنے اور چاٹنے والی حرکات۔
- بے چینی۔
- ہلکی دھیمی یا آہیں بھرنے والی آوازوں، کا تیز ہونا۔

دودھ پینے کے بعد کے اشارے جن سے یہ پتا چلتا ہے کہ آپ کے بچے کو بہت زیادہ بھوک لگی ہے ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- اضطرابی حرکاتیں کر رہا ہے۔
- رو رہا ہے
- بے چین ہو رہا ہے۔
- تھکا ہوا ہے۔
- سونے لگا ہے۔



بعد کے دودھ پینے کے اشارے: شور مچانا، رونا، بے چین ہونا۔

اگر آپ کے بچے میں دودھ پینے کے بعد کے اشارے نظر آ رہے ہیں، تو آپ کو دودھ پلانے سے پہلے اسے چپ کروانا پڑے گا یا تھوڑی دیر کیلئے سلانا پڑے گا۔ اپنے بچے کو چپ کروانے کا ایک سب سے بہترین طریقہ اس کے ننگے جسم کو اپنے ننگے جسم کے ساتھ اپنے سینے پر لگانا ہے۔

اپنے بچے کو بوتل سے دودھ کیسے پلانا ہے

- دودھ پلاتے وقت اپنے بچے کو پیار سے اپنے ساتھ لگائیں یا اپنے جسم کے قریب کر کے پکڑیں۔ دودھ پلانے کے وقت کو خاص وقت بنائیں۔
- اپنی بچی کو سیدھی پوزیشن میں پکڑیں، تاکہ اس کا سر اس کے جسم کے مقابلے میں کافی اونچا ہو، سر کو سارا وقت سہارا دے کر رکھیں۔
- بوتل کی چوسنی کو نچلے ہونٹ کے عین نیچے رکھیں اور بوتل کو اس کے منہ میں دینے کی ”دعوت“ کا انتظار کریں۔ یہ دعوت آپ کے بچے کا بڑے، کھلے منہ کے ساتھ اس لمس کا ردعمل ہے۔ یہ دھیان کریں کہ چوسنی کا زیادہ تر حصہ آپ کے بچے کے منہ میں ہے تاکہ دودھ پینے کے دوران، آپ کے بچے کا اچھی طرح کھلا ہوا منہ چوسنی کے ایک بڑے حصے پر ہو۔ بوتل کی چوسنی کو اپنے بچے کے منہ میں ٹھونسنے سے پرہیز کریں۔
- بوتل کو تقریباً ہموار رکھتے ہوئے، صرف تھوڑا سے ٹیڑھا کریں، تاکہ آپ کے بچے کیلئے فارمولے کے بہاؤ کو برقرار رکھنا آسان ہو۔ چوسنی میں موجود کچھ ہوا آپ کے بچے کیلئے مسئلہ نہیں بنے گی۔
- بوتل کو کسی چیز کے ذریعے سہارا مت دیں یا اپنے بچے کو بوتل کے ساتھ بیڈ میں نہ لٹائیں۔ آپ کا بچہ ہو سکتا ہے کہ بہت زیادہ یا بہت کم دودھ پینے اور اس سے گلے میں پھندا لگ سکتا ہے، دانت خراب (کیڑا لگنا) ہو سکتے ہیں، اور کان کی انفیکشنز ہو سکتی ہیں۔ دودھ پلانے کے دوران بچے کا گود میں اٹھانے جانا اور اسے چھوا جانا ضروری ہے۔
- دودھ پلانے کے دوران بچے کو کبھی ایک بازو میں اٹھائیں اور کبھی دوسرے بازو میں۔ اس سے آپ کے بچے کے پٹھوں کی نشوونما میں مدد ملتی ہے جب وہ آپ کو دیکھنے کیلئے اپنا سر ایک طرف سے دوسری طرف موڑتا ہے۔
- دودھ پلانے کا وقت ایک خاص وقت ہوتا ہے۔ اس وقت اپنی بچی سے لطف اندوز ہوں، اس سے بات کریں، ہنسیں، گائیں، اسے پیار سے اپنے ساتھ لگائیں۔



جسم کا جسم کے ساتھ رابطہ

اپنے نوزائیدہ بچے کو روزانہ ننگا کر کے اپنے ننگے جسم کے ساتھ لگائیں۔ پہلے چند ماہ کے دوران اپنے بچے کے ننگے جسم کو اپنے ننگے جسم کے ساتھ اکثر و بیشتر لگانا جاری رکھیں۔

تحقیق سے یہ پتا چلتا ہے کہ جسم کا جسم کے ساتھ رابطہ کروانے میں بہت زیادہ وقت صرف کرنے سے مندرجہ ذیل ہو سکتا ہے:

- آپ کے بچے کو محفوظ اور مستحکم محسوس ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔
- آپ کے بچے کو گرمائش پہنچ سکتی ہے۔
- آپ کی بچی کی پیدائش کے بعد اس کے دل کی دھڑکن، سانس اور بلڈ شوگر معمول پر آسکتی ہے۔
- آپ کے بچے کو پرسکون رکھتا اور اس کے رونے کو کم کر سکتا ہے۔
- یہ پتا لگانے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے کہ آپ کے بچے کو کب بھوک لگی ہے۔
- ماؤوں، خاندان کے افراد اور بچوں کی ایک دوسرے کو بہتر طریقے سے سمجھنے میں مدد کر سکتا ہے۔
- بچوں کو دوسرے لوگوں کے ساتھ بہتر ردعمل سیکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- ذہنی نشوونما میں مدد مل سکتی ہے۔
- ماؤوں کیلئے بچے کی پیدائش کے بعد پڑمردگی کو کم کر سکتا ہے۔



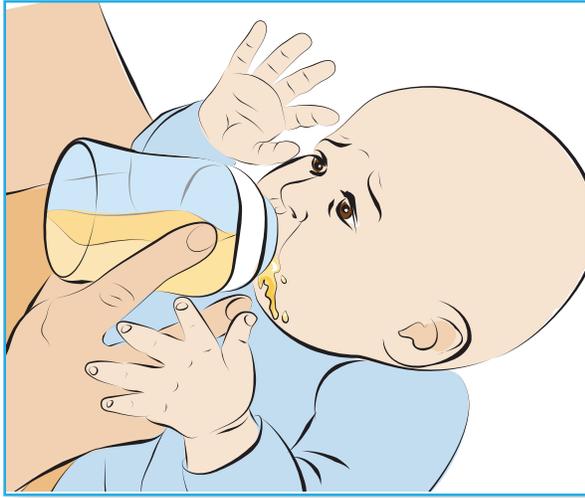
پارٹنر اور خاندان کے دوسرے دیکھ بھال کرنے والے افراد بھی اپنے بچوں کے ساتھ جسم کے جسم کے ساتھ رابطے سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ دودھ پلانے کے وقت، نہلانے کے وقت، جب آپ کا بچہ بے چین ہو، یا کسی بھی وقت اس کی مشق کریں۔ مندرجہ ذیل

ویب سائٹ پر جائیں: http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin.parents.mp4

اپنے بچے کے دودھ پینے کے اشاروں کے مطابق دودھ پلائیں

بچے کو اس رفتار پر دودھ پلائیں جو آپ کے بچے کیلئے آسودہ ہو۔ دودھ پیتے وقت آپ کے بچے کو پرسکون نظر آنا چاہیے۔ بچے کے پرسکون چہرے اور آرام دہ ہاتھوں اور بازوؤں پر دھیان دیں، خاص طور پر دودھ پلانا شروع کرنے کے بعد۔ دودھ پلانے میں جلدی نہ کریں۔ آرام سے دودھ پلائیں اور اپنے بچے کو جتنا دودھ وہ پینا چاہتا ہے اس سے زیادہ پینے کیلئے زبردستی نہ کریں۔ اپنے بچے کے دودھ پینے کے اشاروں پر دھیان دینا ضروری ہے۔ دودھ پلانے کے دوران بے آرامی یا بے سکونی کی علامات پر نظر رکھیں۔

دودھ پینے کے دوران بے سکونی کی علامات مندرجہ ذیل ہو سکتی ہیں:



- اس کے منہ سے دودھ نکل رہا ہے یا قطرہ قطرہ ٹپک رہا ہے۔
- دودھ پینے کے دوران دم گھٹ رہا ہے یا قے والی حالت ہو رہی ہے۔
- ہر گھونٹ کے بعد سانس لئے بغیر دودھ کے بڑے بڑے گھونٹ بھر رہا ہے یا دودھ کو تیزی تیزی سے نگل رہا ہے۔
- تیز تیز سانس لے رہا ہے یا سانس لینے کیلئے سخت کوشش کر رہا ہے۔
- ہونٹ چاٹتے یا تیز کٹھلی آوازیں نکال رہا ہے۔
- دودھ پینے کے دوران بل کھا رہا ہے یا سخت کوشش کر رہا ہے۔
- اپنے ہاتھوں یا زبان سے بوتل کو پرے دھکیل رہا ہے یا اپنا سر پیچھے کر رہا ہے۔
- اس کے ماتھے پر تناؤ نظر آ رہا ہے۔

دودھ پینے کے دوران اگر آپ کے بچے میں بے سکونی کی علامات نظر آ رہی ہیں، تو کچھ لمحوں کیلئے دودھ پلانا کم کر دیں یا بالکل ہی روک دیں۔ بوتل کو ٹیڑھا کریں تاکہ چوسنی میں کم دودھ ہو، تھوڑی دیر کیلئے اس میں بالکل ہی دودھ نہ ہو اپنے بچے کو دودھ پینے کے دوران وقفہ دلائیں۔ آپ بوتل کو اس کے منہ سے نکال بھی سکتی ہیں، اپنے بچے کو اپنے ساتھ پیار سے لگا بھی سکتی ہیں، اپنے بچے کو ڈکار بھی دلا سکتی ہیں، اور دوبارہ دودھ پلانے کیلئے بچے کے بھوک لگنے کی علامات پر نظر رکھیں۔

ایک مرتبہ جب آپ کے بچے کا سانس بحال ہو جائے اور آپ کا بچہ اور دودھ مانگ رہا ہو تو دوبارہ دودھ پلانا شروع کریں۔ دودھ پینے کے اشاروں پر نظر رکھیں (صفحہ نمبر 16)۔ اگر آپ کو دودھ پینے کے اشارے نظر آئیں، تو دودھ پلانا جاری رکھیں۔ اگر دودھ پینے کے کوئی مزید اشارے واضح نہ ہوں، تو دودھ پلانا بند کر دیں۔

اگر آپ کے بچے میں دودھ پینے کے دوران بے سکونی کی علامات موجود رہتی ہیں، تو اس بات کا جائزہ لیں کہ آیا آپ کی دودھ پلانے والی چیزیں آپ کے بچے کیلئے صحیح ہیں۔ مثال کے طور پر، جو چوسنی آپ استعمال کر رہی ہیں اس میں سے دودھ کا بہاؤ بہت تیز ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کو مسئلہ حل کرنے میں مشکل پیش آ رہی ہے، تو کسی صاحب علم ماہر سے مدد حاصل کریں۔

جب آپ کے بچے میں پیٹ بھرنے کی علامات ظاہر ہوں تو دودھ پلانا بند کر دیں۔ ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- دودھ پینے کی رفتار آہستہ ہو رہی ہے یا چوسنے کا عمل روک رہا ہے۔
 - اپنا منہ بند کر رہا ہے۔
 - اپنا سر پیچھے کر رہا ہے۔
 - بوتل یا دودھ پلانے والے فرد سے پیچھے ہٹ رہا ہے۔
 - اس پر غنودگی چھا رہی ہے اور وہ دودھ پینے میں مزید دلچسپی نہیں لے رہا۔
- اپنے بچے کو بوتل ختم کرنے کیلئے مجبور نہ کریں۔ اپنے بچے کے دودھ پینے کے اشاروں پر توجہ دیں اور اس بات کا فیصلہ اپنے بچے کو کرنے دیں کہ اس نے کتنا زیادہ یا کتنا کم دودھ پینا ہے۔ اپنے بچے کو ردعمل دیں۔ دودھ پینے کے بعد بھی آپ کا بچہ چوستے رہنے کی حرکات ظاہر کر سکتا ہے۔ بچے کا یہ رویہ معمول کے مطابق ہے۔

ڈکار دلوانا

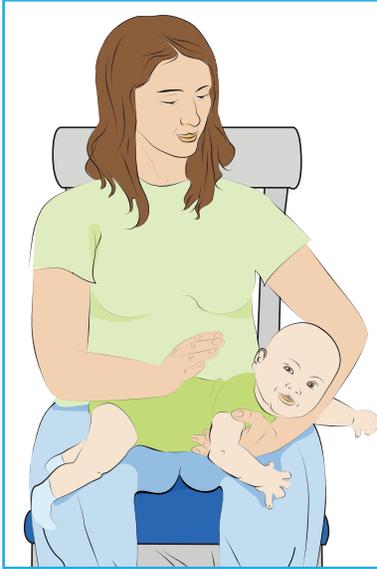


- تھوڑا سا دودھ پلانے کے بعد صرف چند منٹوں کیلئے اور اچھی طرح دودھ پلانے کے بعد اپنے بچے کو ڈکار دلوانے کی کوشش کریں۔
- ڈکار دلوانے سے وہ ہوا اوپر آ سکتی ہے جو دودھ پینے کے دوران بچے نے نگل لی تھی۔

اس بات کی علامات کہ آپ کے بچے کو ڈکار دلوانے کی ضرورت ہے مندرجہ ذیل ہیں:

- اپنی کمر کو خم دے رہا ہے۔
- چڑچڑا یا بد مزاج ہو رہا ہے۔
- بوتل سے پیچھے ہٹ رہا ہے۔
- چوسنے کا عمل کم ہو جاتا ہے یا بالکل ہی رک جاتا ہے۔

ہاتھ کو پیالہ نما بناتے ہوئے اپنے بچے کی کمر پر نرمی سے ہاتھ پھیرتے ہوئے ڈکار دلوائیں۔ اپنے بچے کو ڈکار دلوانے کیلئے مندرجہ ذیل پوزیشنوں کی کوشش کریں۔



اپنے بچے کو اپنی گود میں پیٹ کے بل الٹا لٹائیں۔



اپنے بچے کو اپنی گود میں بیٹھنے والی پوزیشن میں پکڑیں۔ آپ کا بچہ تھوڑا سا آگے کی جانب جھکا ہوا ہوگا اور آپ کا ہاتھ اس کے جیڑے کو سہارا دے رہا ہوگا۔



اپنے بچے کو اپنے کندھے پر سیدھی پوزیشن میں پکڑیں۔

دودھ پلانے کے بعد:

- بچا ہوا فارمولا پھینک دیں۔ بچا ہوا دودھ برگز دوبارہ استعمال نہ کریں، دوبارہ گرم نہ کریں یا بعد میں استعمال کیلئے فریج میں نہ رکھیں۔ بچے ہوئے فارمولے میں دو گھنٹے بعد نقصان دہ بیکٹیریا پیدا ہونا شروع ہو سکتا ہے۔
- دودھ پلانے کے فوراً بعد بوتل اور بوتلوں کے حصے کھنگالیں۔
- ہر مرتبہ دودھ پلانے کے بعد اپنے بچے کے مسوڑھے کسی ستھرے، گرم، گیلے کپڑے سے صاف کریں۔
- جیسے جیسے آپ کا بچہ بڑا ہوتا ہے، اس کے مسوڑھے صاف کریں اور دانتوں میں کیڑے کی روک تھام میں مدد کیلئے اس کے دانت برش کریں۔ ایک سال کی عمر کا ہونے پر اسے دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس لے جانا شروع کریں۔

اپنے بڑھتے ہوئے بچے کو دودھ پلانا

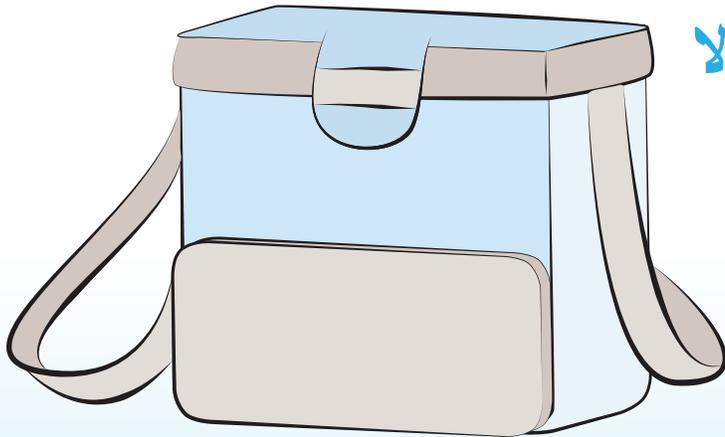
پہلے ہفتے میں دودھ پلانا:

- پہلے چند دنوں میں آپ کے بچے کا پیٹ کافی چھوٹا ہوتا ہے۔ ہر مرتبہ دودھ پلانے کے وقت آپ کے بچے کو فارمولے کی محض بہت تھوڑی مقدار کی ضرورت ہو گی۔
- ہر بچہ اس معاملے میں مختلف ہوتا ہے کہ وہ کتنا دودھ پینا چاہتا ہے اور کب کب پینا چاہتا ہے۔ اپنی بچی کو اس وقت دودھ پلائیں جب وہ اپنے بھوکے ہونے کے اشارے ظاہر کرتی ہے۔ بچے کے دودھ پینے کے اشاروں پر مزید معلومات کیلئے صفحہ نمبر 18 دیکھیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ آپ بہتر طور پر سکھیں گے کہ یہ کیسے معلوم ہو گا کہ آیا آپ کا بچہ بھوکا ہے۔
- اپنے بچے کو بوتل یا دودھ کی مخصوص مقدار ختم کروانے کیلئے زبردستی نہ کریں۔ بڑوں کی طرح، بچے بھی ہر مرتبہ دودھ پینے کے وقت دودھ کی مقدار پینے کے معاملے میں مختلف ہوتے ہیں۔ تھوڑی تھوڑی مقدار میں متعدد مرتبہ دودھ پلانا بہتر ہوتا ہے۔
- پہلے چند ہفتوں کے دوران جیسے جیسے آپ کی بچی بڑی ہوتی ہے، وہ ہر مرتبہ دودھ پینے کے وقت زیادہ دودھ پینے گی۔
- مائیں اس بارے میں فکر مند ہو سکتی ہیں کہ آیا وہ اپنے بچوں کو بہت کم یا بہت زیادہ دودھ پلا رہی ہیں۔ اپنے بچے کے دودھ پینے کے اشاروں کے مطابق دودھ پلائیں اور اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں تو اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے بات چیت کریں۔
- اگر آپ کے اپنے بچے کو دودھ پلانے کے بارے میں کوئی سوالات یا خدشات ہیں، تو اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے بات چیت کریں۔

پہلے ہفتے کے بعد دودھ پلانا:

- پہلے ماہ یا ماہ کے قریب قریب اپنے بچے سے متعدد بار دودھ پیتے رہنے کی توقع رکھیں۔ اس کے بعد، آپ کے بچے کے دودھ پینے کے دوران وقفے طویل ہو سکتے ہیں اور پھر ہر مرتبہ دودھ پینے کے وقت وہ زیادہ دودھ پینے گا۔
- اپنے بچے کے دودھ پینے کے اشاروں کے مطابق دودھ پلائیں، دودھ کی کسی خاص مقدار کے مطابق نہیں۔
- تقریباً تین ہفتوں، چھ ہفتوں، تین مہینوں اور چھ مہینوں میں بچے کا ایک دم سے پھلنا پھولنا عام بات ہے۔ ان عرصوں میں ممکن ہے کہ آپ کا بچہ زیادہ فارمولا پینا چاہے یا کئی کئی بار پینا چاہے۔
- اگر بچے صرف فارمولا ہی پیتے ہیں تو انہیں وٹامن ڈی کے سپلیمنٹ پینے کی ضرورت نہیں ہوتی، کیونکہ فارمولے میں وٹامن ڈی شامل ہوتا ہے۔ یہ معلوم کرنے کیلئے کہ آیا آپ کے بچے کو اضافی وٹامن کی ضرورت ہے اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے بات چیت کریں۔
- صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے بہت سے افراد بچوں کی پیمائش کا پتا رکھنے کیلئے نشوونما کے چارٹ استعمال کرتے ہیں۔ کوشش کریں کہ آپ اپنے بچے کا مقابلہ دوسرے بچوں کے ساتھ نہ کریں۔ بچے مختلف شرح پر نشوونما پاتے ہیں۔ بچوں کیلئے نشوونما کے چارٹس کا مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائزہ لیا جا سکتا ہے: www.dietitians.ca/secondary-pages/public/who-growth-charts.aspx "از مائی چائلڈ گرو انگ ویل؟ (Is My Child Growing Well?)" دیکھیں۔

ایک جگہ سے دوسری جگہ لیجانے والا فارمولا



- بنا کھولے ریڈی-ٹو-فیڈ فارمولے کے ساتھ سفر کرنا سب سے محفوظ ہوتا ہے۔
- اگلا سب سے محفوظ طریقہ جس جگہ آپ جا رہے ہیں وہاں اپنے فارمولے کیلئے پانی تیار کرنا ہے۔ جہاں آپ جا رہے ہیں اگر آپ وہاں کے پانی کے محفوظ ہونے کے بارے میں غیر یقینی ہیں، تو گھر سے ابالا ہوا محفوظ پانی ساتھ لے کر جائیں۔
- یہ اطمینان کریں کہ اس پانی کو جراثیم سے پاک ڈبے میں ذخیرہ کیا گیا ہو اور ساتھ لے کر جایا گیا ہو۔
- اگر آپ کو لازماً آگے چل کر فارمولا تیار کرنا ہے، تو اپنے ساتھ صرف فریج کے درجہ حرارت پر ٹھنڈا کرنے کے بعد بوتل لے کر جائیں، جو تقریباً 4 ڈگری سیلسیوس پر ہو۔

- جب کبھی ممکن ہو، تو جہاں آپ جا رہے ہیں وہاں پہنچنے کے بعد فارمولے کو فریج میں رکھیں۔
- اگر کوئی ریفریجریٹر دستیاب نہ ہو، تو دودھ پلانے کے وقت تک فارمولے کو کولر بیگ میں ہی رکھیں۔
- جب فارمولا فریج سے باہر رہ چکا ہو، تو اسے دو گھنٹوں کے اندر اندر استعمال کرنا سب سے محفوظ ہوتا ہے۔
- فارمولے کی بوتل کو جس وقت وہ تیار کی گئی تھی اس وقت سے لے کر 24 گھنٹوں تک کیلئے دوبارہ فریج میں رکھا جا سکتا ہے تاوقتیکہ آپ مندرجہ ذیل بیانات میں ہر بیان کا ”ہاں“ میں جواب دے سکتی ہیں:
 1. سفر کے دوران فارمولے کی بوتل کو ٹھنڈا رکھا گیا ہے۔
 2. فارمولے کی بوتل 2 گھنٹوں سے کم وقت کیلئے فریج سے باہر رہی ہے۔
 3. بچے نے بوتل سے فارمولے کی کوئی مقدار بھی نہیں پی ہے، یہاں تک کہ چند گھونٹ بھی نہیں۔

فارمولا اور اپنے بچے کو فارمولا پلانے کے بارے میں مزید معلومات کیلئے، براہ مہربانی مندرجہ ذیل پر جائیں:

- پاؤڈر انفینٹ فارمولے کو تیار کرنے اور اسے بنانے اور استعمال کرنے کے بارے میں معلومات کیلئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں:
<http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/milk-lait/formula-nourrisson-eng.php>
- مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر انفینٹ فارمولا: <http://healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php>
- مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر بیسٹ اسٹارٹ ریسورس سینٹر پر غذائیت کی معلومات:
www.beststart.org/resources/nutrition
- کسی رجسٹرڈ غذائیت دان سے بات چیت کیلئے ایٹ رائٹ اونٹاریو (1-877-510-5102 EatRight Ontario) یا:
www.eatrightontario.ca
- مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر اپنا مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ تلاش کریں:
www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر پاؤڈر انفینٹ فارمولے کو تیار کرنے اور اسے استعمال کرنے کیلئے مشورے:
www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourrisson/pif-ppn-recommandations-eng.php
- دیگر مقامی خدمات: _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

اس کتابچے میں موجود معلومات کے مطالعہ کیلئے وقت نکالنے کیلئے آپ کا شکریہ۔ یہ ان بہت سے طریقوں میں سے یہ بتانے کا ایک طریقہ ہے کہ آپ اپنے بچے کی کتنی حفاظت کرتے ہیں۔



اعترافات:

یہ کتابچہ نیاگرا ریجن پبلک ہیلتھ (Niagara Region Public Health) کی اجازت سے تیار کیا گیا ہے۔ ہم ہیملٹن ہیلتھ سائنسز (Hamilton Health Sciences) کا ان کی شراکت داری کیلئے بھی شکریہ ادا کرنا چاہیں گے۔ بی ایف آئی اسٹریٹیجی امپلیمینٹیشن کمیٹی (BFI Strategy Implementation Committee) کے ممبران، اور ان بہت سے ماہرین کا بھی شکریہ جنہوں نے اپنی رائے کا اظہار کیا۔ مارک لا سیل (Marg La Salle)، بی ایف آئی ایسیسر (BFI Assessor) کا ان کی شراکت داری کیلئے شکریہ۔ آخر میں، ان سب ماؤں کا بے انتہا شکریہ جنہوں نے اس کتابچے کا جائزہ لیا۔

کتابچے کیلئے رابطے کی معلومات

اس کی نقول آرڈر کرنے، یا جملہ حقوق یا اس کی دوبارہ اشاعت پر معلومات کیلئے، بیسٹ سٹارٹ ریسورس سینٹر (Best Start Resource Centre) سے مندرجہ ذیل پر رابطہ کریں: beststart@healthnexus.ca یا 1-800-397-9567 یا مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر آن لائن آرڈر کریں www.beststart.org

یہ دستاویز حکومت اونٹاریو کی جانب سے فراہم کردہ سرمائے سے تیار کی گئی ہے۔ اس دستاویز میں موجود معلومات مصنفین کی آراء کی عکاسی کرتی ہیں اور حکومت اونٹاریو اس کی باضابطہ طور پر توثیق نہیں کرتی۔ اور یہ ضروری نہیں ہے کہ بیسٹ سٹارٹ ریسورس سینٹر (Best Start Resource Centre)، مائیکل گارن ہاسپٹل (Michael Garron Hospital) اور میٹرئل چائلڈ ہیلتھ (Maternal Child Health) کیلئے پروانشل کونسل (Provincial Council) اس ذرائع میں موجود وسائل اور خدمات کی توثیق کرتے ہوں۔ اس ذرائع میں فراہم کردہ مشورے آپ کے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کے آپ کی صحت کے بارے میں مشوروں کا نعم البدل نہیں ہیں۔ یہ کتابچہ 2017ء میں مکمل کیا گیا تھا۔

