(Urdu)

BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

تجاویز کا صفحہ #1

باخبر فیصلہ سازی

شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

عالمی ادارہ صحت (WHO)، ہیلتھ کینیڈا، کینیڈا کے ماہرین غذا اور کینیڈا کی پیڈیاٹرک سوسائٹی تجویز کرتی ہے کہ بچوں کو پہلے 6 ماہ صرف چھاتی کا دودھ پلایا جائے اور ٹھوس خوراک کے ساتھ دو سال اور اس کے بعد تک چھاتی کا دودھ جاری رکھا جائے۔

خاندان متعدد وجوہات کی بنا پر فارمولا استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے بچے کو فارمولا خوراک دینے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کنندہ یا صحت عامہ کی نرس سے بات کریں۔ ذیل میں بعض حقائق ہیں جنہیں ملحوظ خاطر رکھنا چاہیے۔:

شیرخوار بچوں کو خوراک دینے کے ممکنہ خطرات

جب بچوں کو چھاتی کا دودھ نہیں ملتا تو انہیں درج ذیل کے زیادہ خطرات لاحق ہوتے ہیں:

- کانوں کے امراض
- پھیپھڑوں اور سانس کی نالی کے امراض
- وبائی ہیضہ۔
- شیرخوار کی اچانک موت کا سنڈروم (SIDS)۔
- وزن زیادہ ہونا اور موٹاپا۔
- درجہ دوم (2) کی ذیابیطس۔

جب مائیں اپنے بچوں کو اپنی چھاتی کا دودھ نہیں پلاتیں، تو ماؤں کا درج ذیل خطرات سے دوچار ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے:

- بچہ ہونے کے بعد خلاف معمول خون آنا۔
- درجہ دوم (2) کی ذیابیطس۔
- چھاتی اور اووری کا کینسر۔

جب بچوں کو چھاتی کا دودھ نہیں ملتا تو وہ درج ذیل سے بیمار ہو سکتے ہیں:

- آلودہ پانی
- فارمولا سازی کے نقائص۔
- فارمولا کی تیاری کی غلطیاں۔
- فارمولا کو نامناسب طور پر ذخیرہ کرنا۔
- فارمولا کے علاوہ چیزیں استعمال کرنا (مثال کے طور پر گاڑھا دودھ استعمال کرنا)۔

اگر آپ اپنے بچے کو فارمولا دیتے ہیں تو درج ذیل پر غور کریں:

- اب جبکہ آپ کو خطرات کا علم ہے تو اپنے بچے کو فارمولا دینے سے متعلق آپ کا کیا خیال ہے؟
- کیا آپ محفوظ طور پر فارمولا تیار کر کے اپنے شیرخوار بچے کو دے سکتے ہیں؟
- کیا آپ کو فارمولا کی لاگت کا علم ہے؟
- کیا آپ جانتے ہیں کہ فارمولا 9 تا 12 ماہ کے لیے درکار ہوتا ہے؟

اگر آپ کو شیرخوار بچوں کو خوراک دینے سے متعلق مزید معلومات درکار ہوں تو اپنے صحت عامہ کے یونٹ یا اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔

اگر آپ شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا استعمال کر رہے ہیں یا استعمال کرنے پر غور کر رہے ہیں تو آپ کی مدد کے لیے اضافی تجاویز کے صفحات اور وڈیو دستیاب ہیں۔

وڈیو: شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

تجاویز کے صفحات

تجاویز کا صفحہ #1 – باخبر فیصلہ سازی

تجاویز کا صفحہ #2 – فارمولا بنانے کے لیے تیار ہونا

تجاویز کا صفحہ #3 – صحت مند بچوں کو دینے کے لیے تیار فارمولا کیسے بنائیں

تجاویز کا صفحہ #4 – صحت مند بچوں کے لیے گاڑھا مائع فارمولا کیسے تیار کریں

تجاویز کا صفحہ #5 – صحت مند بچوں کے لیے پاؤڈر والا فارمولا کیسے تیار کریں

تجاویز کا صفحہ #6 – بچے کو بوتل سے خوراک دینے اور آمدورفت کا فارمولا

اپنے بچے کو کیسے اور کب خوراک دیں سے متعلق معلومات کے لیے دیکھیے:

- شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

فنڈ شدہ منجانب: Ontario