THE BABY FRIENDLY INITIATIVE

unicef UNITED KINGDOM

یونیسیف یوکے
بچے کے لیے مفید ترغیب
بوتل سے دودھ پلانے کے لیے رہنماء ہدایات[1]

اگر آپ نے اپنے بچے کو بوتل سے دودھ پلانے کا فیصلہ کیا ہے، تو یہ معلوماتی شیٹ آپ کو جتنا ممکن ہو سکے، ایسا محفوظ طریقے سے کرنے میں مدد دے گی۔ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنا نکالا ہوا دودھ بوتل کے ذریعے پلا رہی ہوں یا اپ نے صرف فارمولا والا دودھ پلانے کا فیصلہ کیا ہو۔ اگر آپ اپنے چھاتی کے دودھ کے ساتھ اپنے بچے کو فارمولا والا دودھ پلا رہی ہیں، تو چھاتی کے دودھ کے طبی فوائد کی وجہ سے یہ بات اہم ہے کہ آپ جتنا ممکن ہو سکے زیادہ چھاتی کا دودھ پلانا جاری رکھیں۔ اگر آپ کسی بھی وقت مکمل طور پر چھاتی کا دودھ دوبارہ پلانا چاہیں، تو اپنی آیا یا ہیلتھ وزیٹر سے مدد مانگیں۔

کون سا دودھ استعمال کریں؟

پہلے سال کے لیے ہمیشہ انفینٹ / فرسٹ مِلک استعمال کریں، کیونکہ آپ کے بچے کو صرف اسی کی ضرورت ہے۔ جب آپ کا بچہ ایک سال کا ہو جائے، تو پوری چکنائی والے گائے کے دودھ پر منتقل کر دیں۔

بوتل سے دودھ پلانے کے لیے مشورے

اگر آپ اپنے بچے کو ابتدائی ہفتوں کے دوران دودھ پلا سکیں، تو یہ آپ اور آپ کے شریک حیات کے لیے بھی بہترین ہو گا۔ یہ آپ کے بچے کو محفوظ اور زیر تحفظ محسوس کرنے، آپ کے دودھ پلانے کے طریقے سے عادی ہونے اور آپ کو اس کے ساتھ ایک قریبی اور پیار بھرا تعلق بنانے میں مدد دے گا۔

- اپنے بچے کو اپنے قریب کر کے، سر تھوڑا سا اوپر کر کے پکڑیں۔
- اپنے بچے کی آنکھوں میں دیکھیں اور اس کے ساتھ آرام سے باتیں کریں۔
- منہ کھولنے اور اپنی زبان نکالنے کے لیے اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کرنے کے لیے نپل کو بچے کے اوپر والے ہونٹ پر آرام سے لگائیں۔

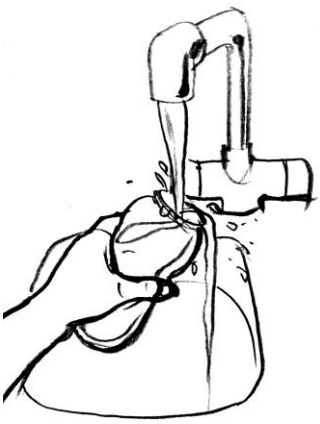
[1] چھاتی سے دودھ پلانا اپنے بچے کو خوراک دینے کا سب سے بہترین ذریعہ ہے۔ اگر آپ چھاتی کا دودھ نہ پلانے یا بند کرنے کا فیصلہ کرتی ہیں، تو دوبارہ شروع کرنا بھی ممکن ہے۔ چھاتی کا دودھ پینے والے بچے کو انفینٹ فارمولا دینے سے آپ کی دودھ کی دستیابی کم ہو گی۔ آپ کو دودھ پلاتے ہوئے کسی خصوصی غذا کی ضرورت نہیں ہے، مگر باقی لوگوں کی طرح، آپ کے لیے بھی ایک صحت بخش غذاء کھانا اچھا ہوگا۔

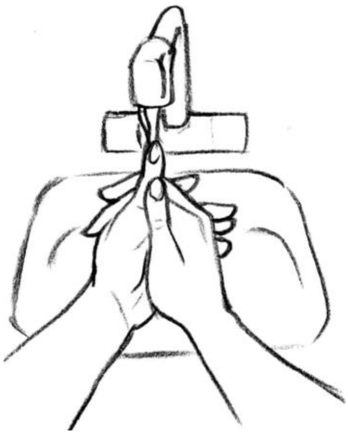
- نپل کو ان کے منہ پر رکھ دیں اور انہیں اسے اپنے منہ کے پچھلے حصے میں کھینچنے دیں۔
- خوراک دینے کے دوران وقفے سے اپنے بچے کو آرام دینے کے لیے نپل کو منہ سے نکال لیں۔
- اگر آپ کا بچہ پورا دودھ نہیں پینا چاہتا، تو زبردستی نہ پلائیں۔
- بچ جانے والے دودھ کو ایک گھنٹے کے اندر استعمال نہ ہونے پر پھینک دیں۔

بوتلوں اور خوراک دینے کے دیگر آلات کو جراثیم سے پاک کرنا

جراثیم سے پاک کرنے سے پہلے، صاف کریں اور کھنگالیں

- پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھوئیں اور کام کی جگہ کو صابن والے گرم پانی سے صاف کریں۔
- خوراک کی بوتل اور نپل کو بوتل والے ایک صاف برش کے ذریعے صابن والے گرم پانی سے دھوئیں۔
- اپنے تمام آلات کو جراثیم سے پاک کرنے سے پہلے صاف، ٹھنڈے چلتے پانی سے کھنگالیں۔



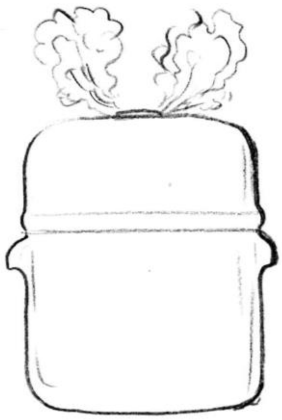


جراثیم سے پاک کرنے کے نظام

- اپنے زیر استعمال سٹیرلائیزر سے متعلق معلومات کو پڑھیں۔

ٹھنڈے پانی والا جراثیم کش محلول

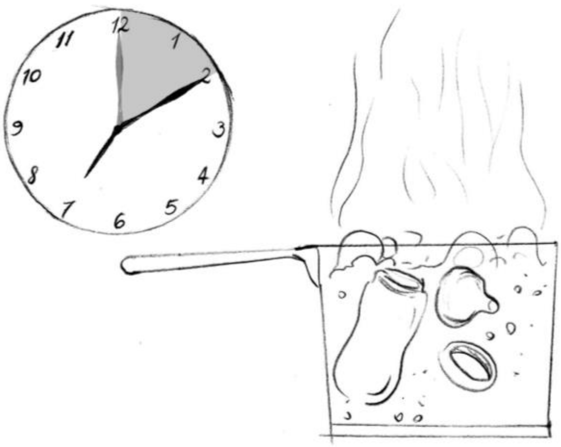
- سٹیرلائیزنگ ٹیبلٹ (س) کے مطابق پانی کی درست مقدار استعمال کرتے ہوئے ہر 24 گھنٹے کے بعد تازہ جراثیم کش محلول تیار کریں۔
- آلات کو سٹیرلائیزر میں ڈالیں، تیرنے والے ڈھکن کو اوپر رکھیں اور یقینی بنائیں کہ بوتلوں میں کسی قسم کے بلبلے نہ پھنسے ہوئے ہوں۔
- خوراک کے آلات کو جراثیم کش محلول میں کم از کم 30 منٹ تک رکھیں اور خوراک بنانے سے پہلے محلول کو ابلتے ہوئے پانی سے کھنگالیں۔



سٹیم سٹیرلائیزنگ (بجلی سے چلنے والا سٹیرلائیزر یا مائیکرو ویوو)

- چونکہ سٹیرلائیزرز کی کئی مختلف اقسام ہوتی ہیں، تیار کنندہ کی ہدایات پر عمل کرنا ضروری ہے۔ اگر آپ کو صحیح طرح معلوم نہ ہو، تو اپنی آیا یا ہیلتھ وزیٹر سے کہیں کہ وہ آپ کو اسے استعمال کرنا سکھائیں۔

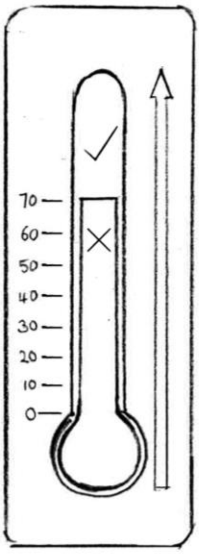
ابال کر جراثیم سے پاک کرنا

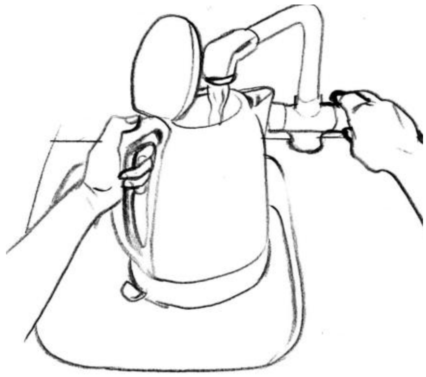


- خوراک کے صاف آلات کو ایک بڑی دیگچی میں ڈالیں اور یقینی بنائیں کہ وہ پانی کے اندر ہوں۔ ابال آ جانے کے بعد 10 منٹ تک ابالتے رہیں۔
- بوتلوں اور نپلوں کو ابالنے کے بعد فورًا استعمال کرنا بہترین ہوتا ہے، لیکن اگر استعمال نہ کریں، تو انہیں نپل اور ڈھکن لگا کر پوری طرح بند کر کے رکھیں، تاکہ بوتل اور نپل کی اندرونی سطح آلودہ نہ ہو۔
- باقاعدگی سے معائنہ کریں کہ نپلیں اور بوتلیں کٹی، پھٹی یا نقصان زدہ تو نہیں ہو گئیں۔

خوراک کیسے بنائیں

- شروع کرنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں اور خوراک بنانے کی جگہ کو صاف کریں۔
- کیتلی میں ٹھنڈے نلکے سے کم از کم 1 لیٹر نلکے کا تازہ پانی بھریں۔ پہلے سے ابلے ہوئے پانی، مصنوعی طور پر میٹھا کردہ یا بوتل والے پانی کو استعمال نہ کریں، کیونکہ ہو سکتا ہے کہ یہ آپ کے بچے کے لیے محفوظ نہ ہوں۔ [2]
- پانی کو ابالیں اور اسے کیتلی میں 30 منٹ سے کم وقت کے لیے ٹھنڈا ہونے کے لیے چھوڑ دیں، تاکہ اس کا درجہ حرارت کم از کم 70°C ہو۔





- بوتل کو کسی صاف جگہ پر رکھیں مگر نپل اور ڈھکن کو سٹیرلائیزر کے ڈھکن پر یا دیگچی میں رکھیں، تاکہ وہ صاف رہے۔
- تیار کنندہ کی ہدایات پر عمل کریں اور بوتل میں پانی کی درست مقدار ڈالیں۔
- ٹِن میں دیے گئے اسکُوپ کو فامولا سے بھریں اور اس کو اوپر سے کسی صاف، خشک چھری کے کنارے یا دیے گئے لیولر کے ذریعے ہموار کریں۔
- پاؤڈر تیار کنندہ کی ہدایات میں نشاندہی کے مطابق پانی کی مقدار کے لیے اسکُوپس کی درست تعداد پانی والی بوتل میں ڈالیں۔

- نپل کو کونے سے پکڑ کر بوتل پر لگائیں۔ اس کے بعد اسے لگا کر رکھنے والی رنگ کو بوتل پر لگائیں۔ نپل پر ڈھکن لگائیں اور بوتل کو ہلائیں، یہاں تک کہ پاؤڈر حل ہو جائے۔
- بوتل کے نچلے حصے کو چلتے ہوئے ٹھنڈے پانی میں پکڑ کر فارمولا کو ٹھنڈا کریں۔ اپنے بچے کو فارمولا دینے سے پہلے اسے اپنی کلائی کی اندرونی جانب ڈال کر درجہ حرارت چیک کریں۔ اسے جسم کے درجہ حرارت کے قریب ہونا چاہیے، جس کا مطلب ہے کہ یہ نیم گرم یا ہلکا ٹھنڈا محسوس ہونا چاہیے، مگر زیادہ گرم نہیں۔

---

[2] یہ معلومات برطانیہ میں استعمال کے لیے ہیں – برائے مہربانی کسی دوسرے ملک میں فارمولا بناتے ہوئے نلکے کے پانی سے متعلق مقامی ہدایات دیکھیں۔

حفاظت کے مسائل

ہر مرتبہ پلانے کے لیے تازہ بوتل بنائیں۔ تیار شدہ بوتل کو ذخیرہ کرنا - اگر فریج میں بھی ہو، تو پھر بھی اس میں جراثیم نشوونما پا جاتے ہیں اور آپ کے بچے کو بیمار کر سکتے ہیں۔

ٹھنڈے پانی کے نلکے سے تازہ پانی استعمال کریں۔ پہلے سے ابلے ہوئے پانی، مصنوعی طور پر میٹھا کردہ یا بوتل والے پانی کو استعمال نہ کریں، کیونکہ ہو سکتا ہے کہ یہ آپ کے بچے کے لیے محفوظ نہ ہو۔ [3]

ہمیشہ ٹِن میں دیا گیا اسکوپ ہی استعمال کریں اور ہدایات پر عمل کریں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کے بچے کو پاؤڈر اور پانی کی درست مقدار ملے۔

بوتل میں دوسری کوئی چیز (بشمول چینی، سیریلز یا چاکلیٹ پاؤڈر) نہ ڈالیں

انفینٹ فارمولا کو کبھی بھی مائیکرو ویوو میں گرم نہ کریں، کیونکہ یہ بوتل کو غیر ہموار طور پر گرم کر سکتا ہے (کچھ حصہ زیادہ گرم ہو سکتا ہے) اور آپ کے بچے کا منہ جل سکتا ہے۔

---

[3] یہ معلومات برطانیہ میں استعمال کے لیے ہیں – برائے مہربانی کسی دوسرے ملک میں فارمولا بناتے ہوئے نلکے کے پانی سے متعلق مقامی ہدایات دیکھیں۔

گھر سے باہر دودھ پلانا

اگر آپ کو گھر سے باہر اپنے بچے کو دودھ پلانا پڑ جائے، تو جراثیم سے پاک ایک خالی بوتل میں ریڈی ٹو فیڈ انفینٹ فارمولا مِلک پلانا بہتر ہو گا۔ اگر ایسا ممکن نہ ہو، تو زیادہ سے زیادہ چار گھنٹوں کے لیے ایک میڈ اپ فیڈ بنا کر کُولر بیگ میں برف کے ٹکڑوں میں رکھ لیں۔

اگر میڈ اپ فارمولا کو کمرہ کے درجہ حرارت پر رکھا گیا ہو، تو دو گھنٹوں کے اندر استعمال کروا دیں - مگر ایسی عادت ہر گز نہ بنائیں۔

April 2019 ©Unicef UK
www.unicef.org.uk/babyfriendly
Registered charity numbers 1072612 (England and Wales) SC043677 (Scotland)
Illustrations by Sarah-Jayne Mercer @Lemonade
Translation by Language Connect