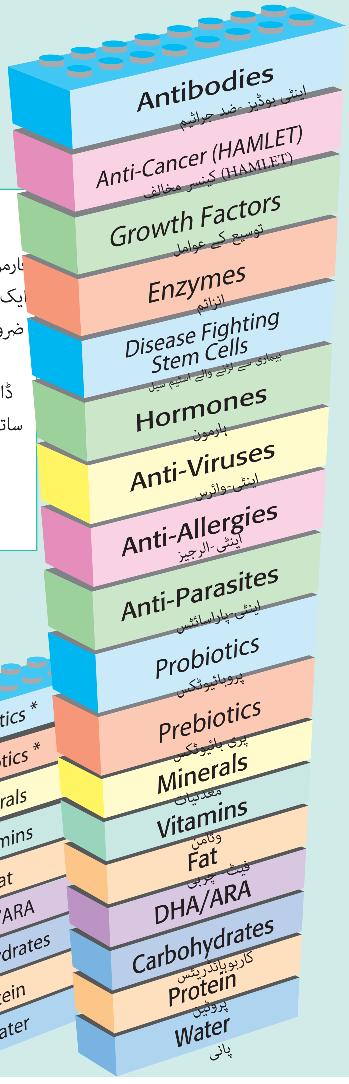
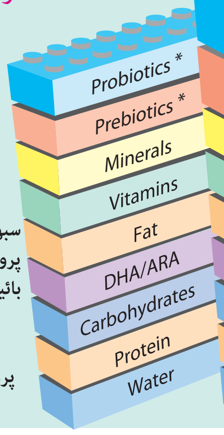
ماں کا دودھ پلانا اہم ہے

ماں کا دودھ مکمل غذا ہے جس میں مزید ایسی چیزیں ہوتی ہیں جو بچوں کے لیے ضروری ہے۔

ماں کا دودھ



فارمولا



سبھی فارمولوں میں پروبائیوٹکس یا پری بائیوٹکس نہیں ہوتے کیلیفورنی WIC پروگرام کے ذریعہ تیار تصویر۔

فارمولا کی لاگت کتنی ہے؟

فارمولا خلانے میں رقم خرچ ہوتی ہے۔ WIC ایک اضافی خراک کا پروگرام ہے اور آپ کے بچے کی ضرورت بھر کا تمام فارمولا نہیں فراہم کریگا۔ فارمولا کی اصل قیمت ہے آپ کے بچے کی صحت، اسے ڈاکٹر کے پاس لے جانے کا خرچ اور بیمار بچے کے ساتھ وقت گزارنے کے لیے کام سے لی گئی چھٹیاں۔

شعبہ اطفال کی امریکی اکیڈمی سفارش کرتی ہے

- بچوں کو پیدائش کے 6 مہینے تک صرف ماں کا دودھ دینا چاہئے اور 1 سال یا اس سے زیادہ کی عمر تک مناسب ٹھوس غذاؤں کے ساتھ یہ جاری رہنا چاہیے
- بچوں کو ولادت کے فوراً بعد اپنی ماں کی جلد سے ملاکر رکھنا چاہیے، جس سے ماں کے دودھ کو شروع کرنے میں مدد ملتی ہے۔

ہر آؤنس قیمتی ہے

ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو مندرجہ ذیل کا کم جوکھم ہوتا ہے :

- قبض، پیچس، کولک اور تھوک
- دمہ، الرجی اور ایکزیما
- کان کے انفیکشن، ٹھنڈک اور نمونیا
- SIDS- اچانک بچے کی موت کا واقعہ
- موٹاپا اور ذیابیطس
- بچپن کے کینسر

وہ مائیں جو دودھ پلاتی ہیں:

- حمل کا وزن تیزی سے گھٹاتی ہیں
- کینسر اور ذیابیطس سے اضافی تحفظ رکھتی ہیں
- رقم بچاتی ہیں؛ فارمولا میں فی سال 1,500 ڈالر کی لاگت آتی ہے
- ولادت کے بعد ڈپریشن کا جوکھم کم ہوتا ہے
- وضع حمل کے بعد تیزی سے صحت یابی حاصل کرتی ہیں
- فارمولا تیار نہ کرکے یا بوتل صاف نہ کرکے وقت کی بچت کرتی ہیں

سوالات اور جوابات

سوال- WIC فارمولا کیوں فراہم کرتا ہے؟

جواب- WIC سفارش کرتا ہے کہ بچوں کو ماں کا دودھ دیا جائے، لیکن ضرورت پڑنے پر فارمولا فراہم کیا جا سکتا ہے۔ WIC جانتا ہے کہ ماں کا دودھ بچوں کے لیے بہترین غذا ہے اور اس سے آپ کو دودھ پلانے کے ہدف کو پورا کرنے میں مدد ملے گی۔ دودھ پلا رہی مائیں اور انکے بچے سے ہر مہینے مزید غذائیں حاصل کرتے ہیں۔

سوال- اگر میں اپنا دودھ پلاتی ہوں اور فارمولا دیتی ہوں تو کیا میرا بچہ دونوں کے فوائد حاصل نہیں کرے گا؟

جواب- ماں کے دودھ میں مزید ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو آپ کے بچے کو صحت مند اور مضبوط بنانے میں مدد کرتے ہیں -موازنہ کرنے کے لیے تصویر دیکھیں-–فارمولا بچوں کو بیمار ہونے سے بچانے کے لیے کوئی مدافعتی تحفظ پیش نہیں کرتا۔ مزید یہ کہ اپنے بچے کی غذا میں فارمولا کا اضافہ کرنے کا مطلب ہوگا ماں کے دودھ کا کم استعمال جس کی وجہ سے آپ کے دودھ کی فراہمی میں کمی آجائے گی۔

سوال- اسپتال نے مجھے کیوں فارمولے کے ساتھ گھر بھیجا؟

جواب- فارمولا کمپنیاں خواتین کو اپنی مصنوعات کے استعمال کی ترغیب دینے کے لیے مفت نمونے دیکر اپنے فارمولے کی تشہیر کرتی ہیں۔ اسپتال کو بتا دیں کہ آپ اپنے بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں اور یہ کہ آپ کو کسی فارمولے کی ضرورت نہیں ہے۔

health.mo.gov/wic

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

ایک مساوی موقع فراہم کنندہ/مثبت رویئوں کے حامل آجر۔ خدمت غیر امتیازی بنیاد پر فراہم کی جاتی ہے۔

WIC #481 (5/14)**[Urdu]**