



THE BABY
FRIENDLY
INITIATIVE

unicef
UNITED KINGDOM



UNICEF UK

BABY FRIENDLY INITIATIVE

بوٹل سے دودھ پلانے کا طریقہ



اگر آپ نے آپ کے بچہ کو بوٹل سے دودھ پلانے کا فیصلہ کیا ہے تو یہ پرچہ آپ کو با حفاظت ایسے کرنے میں رہنمائی کرے گا۔ ممکن ہے کہ آپ اپنا ہی دودھ جو دستی طور پر آپ نے نکالا ہے، بوٹل میں بھر کر اپنے بچہ کو پلانا چاہیں گے یا فارمولا ملک ہی پلانا چاہیں گے۔ اگر آپ نے اپنے بچہ کو بریسٹ کے دودھ کے ساتھ ساتھ فارمولا ملک پلانے کا فیصلہ کیا ہے تو جتنا زیادہ ہو سکے، بریسٹ کا دودھ پلائے کیونکہ بریسٹ کے دودھ کے بہت صحتی فوائد ہوتے ہیں۔ اگر آپ کو کسی بھی وقت مکمل طور پر بریسٹ سے رضاعت کرنے کا ارادہ ہو، تو آپ اپنے مڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر سے مدد طلب کریں۔

کونسا دودھ استعمال کیا جائے؟

ہمیشہ بچہ کے پہلے سال میں انفنٹ/فرسٹ ملک ہی استعمال کریں کیونکہ آپ نے بچہ کو اسی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب بچہ ایک سال کا ہو جائے تب گائے کا دودھ استعمال کرنا شروع کریں۔

بوٹل سے دودھ پلانے کے لئے کچھ تجاویز:



سب سے بہتر یہ ہے کہ آپ اور آپ کے شریک حیات ہی بچہ کو شروعاتی ہفتوں میں دودھ پلائے۔ یہ آپ کے بچہ کو حفاظت اور امان کا احساس دے گا اور اسے آپ کے دودھ پلانے کے طریقے سے آشنائی ہوگی۔ مزید برآں، آپ کو اس کے ساتھ ایک قریبی اور محبت سے بھرپور تعلق بنانے کا موقع فراہم ہوگا۔

- اپنے بچہ کو اپنے سے قریب، تھوڑی سی سیدھی پوزیشن میں پکڑے۔
- اس کی آنکھ میں آنکھ ڈال کر اس کے ساتھ پیار سے بات کریں۔
- بوٹل کا نیپل ہلکے سے بچہ کے اوپری ہونٹ سے رگڑے تاکہ اسے اپنا منہ کھول کر زبان باہر نکالنے میں حوصلہ افزائی ہو۔

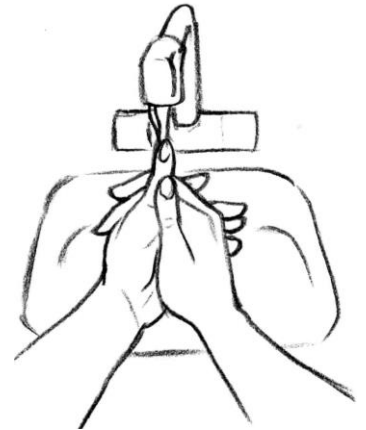
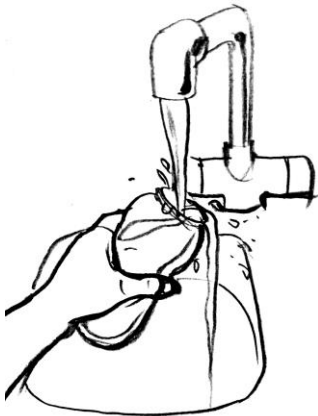


- بوتل کے نیپل کو بچہ کے منہ سے رکھے اور اسے نیپل چوس کر منہ سے کھینچنے کی اجازت دیں۔
- بوتل کے نیپل کو تھوڑی تھوڑی دیر سے منہ سے نکالے تاکہ بچہ دودھ پینے کے دوران وقفہ لے سکے۔
- بچہ کو پورا دودھ پینے پر مجبور نہ کریں، اگر اسے دودھ پینے کی خواہش باقی نہ رہی ہو۔
- جو دودھ ایک گھنٹے کے اندر اندر استعمال نہ ہوا ہو، اسے پھینک دیں۔



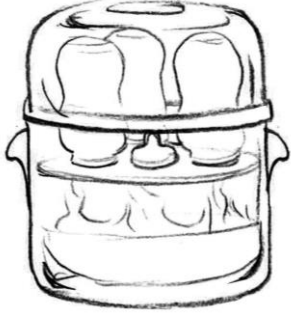
بوتل اور دوسرے آلات رضاعت کو سٹرلائز کرنا سٹرلائز کرنے سے پہلے صاف کرنا اور دھونا

- پہلے اپنے ہاتھ اچھی طرح سے صابون اور پانی سے دھو لیں اور جس جگہ پر بوتل سٹرلائز ہوگی اس سطح کو صابون والے گرم پانی سے صاف کر لیں۔
- رضاعت کی بوتل اور اس کے نیپل کو گرم، صابون دار پانی سے ایک صاف بوتل-برش سے دھو لیں۔
- سٹرلائز کرنے سے پہلے سبھی آلات کو صاف، ٹھنڈے بہتے ہوئے پانی سے دھو لیں۔



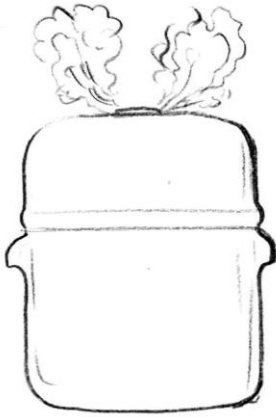
سٹرلائز کرنے کے سسٹم

- آپ جس قسم کا سٹرلائزر استعمال کر رہے ہیں، اس کے متعلق معلومات دھیان سے پڑھ لیں۔



ٹھنڈے پانی کا سٹرلائزنگ سولوشن

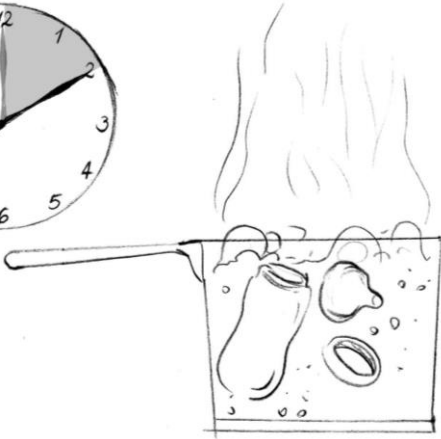
- ہر ۲۴ گھنٹے میں تازہ سٹرلائزنگ سیال بنائیں۔ سٹرلائزنگ گولیاں کے ساتھ پانی کی صحیح مقدار کا استعمال کریں۔
- صاف کئے گئے آلات کو سٹرلائزر میں رکھیں، اسکا ڈھکن لگا دیں اور دھیان رکھے کہ بوتلوں میں غبار نہ رہ گئے ہوں۔
- کم از کم ۳۰ منٹ تک آلات کو سولوشن میں رہنے دے۔ اس کے بعد سولوشن کو ابلتے ہوئے پانی سے دھو لے اور پھر دودھ بنائیں۔



بھاپ سے سٹرلائز کرنا (الیکٹریک سٹرلائزر یا مائیکروویو)

- کیونکہ سٹرلائزر الگ الگ قسم کے بوتلیں ہیں، آپ کے سٹرلائزر پر لکھی ہوئی تعلیمات پر عمل کرنا بیکد ضروری ہے۔ اگر آپ کو کوئی چیز سمجھ نہ آئی تو اپنے مڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر سے پوچھ لیں۔

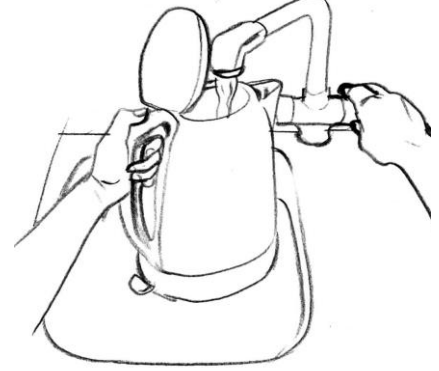
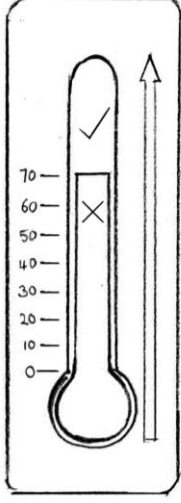
ابال کر سٹرلائز کرنا



- دودھ پلانے کے صاف کیے ہوئے آلات کو ایک بڑھی کڑاہی میں رکھیں اور دھیان رہیں کہ تمام آلات پانی سے دھک گئے ہوں۔ پانی کو ابالنا شروع کریں اور جب ابالنا شروع ہو جائے تو ۱۰ منٹ تک ابلنے دے۔
- بوتل اور نیپل کو ابلنے کے فوراً بعد استعمال کر لینا ہی بہتر ہے پر اگر نہیں تو نیپل کو بوتل پر لگا کر اسکا ڈھکن لگا لے تاکہ بوتل اور نیپل آلودہ نہ ہو جائے۔
- ہمیشہ تپاس کرتے رہنا چاہیے کہ نیپل اور بوتل کہیں سے پھٹ نہ گئے ہو یا اسمے کوئی نقصان نہ ہوا ہو۔

بوتل کا دودھ بنانے کا طریقہ

- شروع کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ ٹھیک سے دھو لیں اور جس جگہ دودھ تیار کرنا ہے اسے صاف کر لیں۔
- کیٹل میں کم از کم ایک لیٹر نل کا ٹھنڈا پانی بھر لیں۔ پہلے سے ابالا گیا پانی، مصنوعی طور پر نرم کیا گیا پانی یا بوتل کا پانی استعمال نہ کرے کیونکہ یہ بچہ کے لئے محفوظ نہیں ہے۔
- پانی کو ابالے اور کیٹل میں تیس منٹ تک ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ دھیان رہیں کہ پانی کو تیس منٹ سے زیادہ نہ رہنے دیں تاکہ اسکا درجہ حرارت کم از کم ۷۰ درجہ C ہو۔



- بوتل کو صاف جگہ پر کھڑی کریں اور نیپل اور ڈھکن سٹرلائزر کے ڈھکن پر یا کڑاہی میں رکھیں تاکہ یہ آلات صاف رہیں۔
- مینوفیکچرر کے تعلیمات مطابق بوتل میں پانی کی صحیح مقدار ڈالیں۔
- فارمولا کے ساتھ ڈبہ میں جو چمچی فراہم ہے، اسے فارمولے سے بھر کر ایک صاف اور سوکھی چھری سے یا ڈبہ میں شامل لیویلر سے اوپر سے فلیٹ کر دیں۔
- فارمولے کا پاؤڈر پانی سے بھری ہوئی بوتل میں ڈالے اور دھیان رہیں کہ ڈبہ پر دی گئی تعلیمات کے مطابق بوتل میں فارمولا کی صحیح مقدار ڈالی جا رہی ہو۔



- نیپل کو کنارے سے پکڑ کر اسے بوتل پر رکھے۔ پھر بوتل پر ریٹیننگ رنگ لگا دیں۔ نیپل کو ڈھکن سے ڈھانک دیں اور بوتل ہلانا شروع کرے تاکہ پاؤڈر پانی کے ساتھ تحلیل ہو جائے۔
- بوتل کے نیچے حصے کو بہتے ہوئے ٹھنڈے پانی کے نیچے رکھ کر فارمولے کو ٹھنڈا کرے۔ بچہ کو دودھ دینے سے پہلے بوتل کو کلائی پر رکھ کر درجہ حرارت کا جائزہ لیں۔ بوتل کا ٹمپریچر بدن کے ٹمپریچر موافق ہونا چاہیے، تھوڑا گرم یا ٹھنڈا ہونا چاہیے پر بہت گرم نہیں ہونا چاہیے۔



حفاظت کے مسائل

ہر بار بچہ کو دودھ پلانے کے لیے تازہ بوتل تیار کریں۔ دودھ بناکے رکھنے سے - اگرچہ اسے ریفریجریٹر سے رکھا جائے - اس سے جراثیم پیدا ہوتے ہیں جس سے بچہ بیمار پڑھ سکتا ہے۔

نل کا تازہ ٹھنڈا پانی استعمال کریں۔ پہلے سے ابالا گیا پانی، مصنوعی طور پر نرم کیا گیا پانی یا بوتل کا پانی استعمال نہ کرے کیونکہ یہ بچہ کے لئے محفوظ نہیں ہے۔

بمیشہ فارمولے کے ڈبہ سے فراہم چمچی کا استعمال کریں اور تعلیمات کے مطابق عمل کریں تاکہ بچہ کو پاؤڈر اور پانی کا صحیح مرکب ملے۔

بوتل سے دوسرا کچھ بھی نہ ڈالے (جیسے شکر، اناج یا چاکلیٹ پاؤڈر)۔

انفنٹ فارمولے کو مائکروویو سے ہرگز گرم نہ کرے کیونکہ اس سے دودھ اسمان طور پر گرم ہوگا اور ممکن ہے کہ دودھ سے ہوت سپاٹ رہ جائے جس سے آپ کے بچہ کا منہ جل سکتا ہے۔

گھر سے باہر دودھ پلانے کا طریقہ

اگر آپ کو اپنے بچہ کو گھر سے باہر دودھ پلانا ہو تو تیار انفنٹ فارمولا دودھ، اور ایک خالی سٹرلائز کی ہوئی بوتل کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر ایسا کرنا ممکن نہیں، تو آپ دودھ تیار کر کے ایک کولر بیگ سے اُس پیک کے ساتھ اسے اسٹور کر لیں۔ دودھ ۴ گھنٹوں سے مزید مدت کے لئے اسٹور نہ کریں۔

اگر تیار کیا گیا فارمولا کمرے کے درجہ حرارت میں ہو، تو دو گھنٹے کے اندر اندر استعمال کر لیں پر ہمیشہ ایسے کرنے کی عادت نہ بنا لیں۔

This infosheet is available in multiple languages at: unicef.uk/babyfriendly-translations