Urdu

شیرخوار بچوں کیلئے
غذا اور کھانے

Helsedirektoratet
Norwegian Directorate of Health

مندرجات

← 0 تا 6 ماہ

تعارف 3
پہلا اہم سال 6
ماں کا دودھ - بہترین غذا 8
ماں کا دودھ 9
دودھ پلانے والی ماں کیلئے مشورے 11
دودھ پلانے کیلئے اچھی پوزیشن اختیار کریں 11
کیا ماں کا دودھ کافی ہے؟ 12
کیا دودھ زیادہ ہے؟ 12
صحت بخش اور متنوّع غذا 14
ویجیٹیرین خوراک 14
شراب، سگرٹ، کیفین اور ادویات 17
بے بی فارمولا دودھ 18
وٹامن ڈی 20
کیا بچے کو زیادہ خوراک کی ضرورت ہے؟ 22

← 6 ماہ کی عمر سے

بچہ چھ ماہ کی عمر میں 25
بالکل تھوڑی مقدار سے شروع کرائیں 25
شام کا کھانا 26
دلیہ اور ڈبل روٹی وغیرہ 26
نچوڑنے والے پیکٹ میں تیار کھانا 29
وہ چیزیں جو دیر سے شروع کرانی چاہیئں 29
اگر بچہ کھانے پر ردعمل دکھائے تو 31
غذائی الرجی اور غذائی حسّاسیت 31
چھوٹے اور بڑے چیلنج 32
دودھ الٹنا 32
قبض 32
دست 35
جن بچوں کا وزن زیادہ بڑھتا ہے 35
کم کھانے والے بچے 35
صحتمند بڑھوتری اور وزن میں درست
اضافے کیلئے مشورے 36
گھر والوں کا مل بیٹھ کر کھانا 38
مزید تفصیل 39

عنوان: **شیر خوار بچوں کیلئے غذا اور کھانے**
پبلیکیشن نمبر: IS-2553
اشاعت: 2016، نظر ثانی 2022
شائع کردہ: Helsedirektoratet
رابطہ: Avdeling barne- og ungdomshelse
ویب سائیٹ: helsedirektoratet.no
ڈیزائن: Itera Gazette
فوٹو: Ole Walter Jacobsen

ہمیں افسوس ہے کہ اب اس کتابچے کی ہارڈ کاپی آرڈر نہیں کی جا سکتی۔

نئی ماؤں کے ساتھ ساتھ نیو، لونا ، والدہ بیورگن اور والد سیمون کا شکریہ، اور بلانکو کتے کا بھی شکریہ، جن کی تصویریں دی گئی ہیں۔

زندگی کے پہلے سال میں بچے کو مختلف گاڑھی اور پتلی غذائیں اور مختلف ذائقوں والی غذائیں دیں۔

عزیز والدین

یہ کتابچہ آپ کیلئے ہے جن کا بچہ شیرخوار ہے۔ یہ کتابچہ بچے کی زندگی کے پہلے سال کے دوران غذا، کھانوں کے اوقات، غذائیت اور دیکھ بھال کے بارے میں ہے۔

ان مشوروں کی بنیاد ' شیر خوار بچوں کی غذا کیلئے قومی ہدایات از 2016' پر ہے۔ یہ ہدایات صحت کی ڈائریکٹوریٹ کے ویب سائیٹ پر دستیاب ہیں
Helsedirektoratet.no/retningslinjer

ماں کے دودھ پلانے، بچے کی غذا اور غذائیت کے بارے میں مزید معلومات اور ان دوسرے ویب سائیٹس پر دستیاب ہیں جن کا **Helsenorge.no/spedbarnsmat** ہم اس کتابچے میں حوالہ دیں گے۔

کیا آپ کو پتہ ہے؟

- ماں کا دودھ شیرخوار بچے کیلئے بہترین غذا ہے اور اگر ماں اور بچہ مطمئن ہوں تو زندگی کے پہلے چھ مہینوں میں بچے کو صرف ماں کا دودھ، اور اضافی وٹامن ڈی، دینا محفوظ ہے۔
- اگر ماں کے دودھ کے علاوہ دوسری خوراک کی ضرورت ہو تو زندگی کے پہلے چار مہینوں میں دی جا سکنے والی واحد خوراک بے بی فارمولا یعنی ڈبے کا دودھ ہے۔
- ساتھ ساتھ ماں کا دودھ بھی چلتا رہے تو یہ بچے اور ماں کیلئے اچھا ہے۔
- اگر بچے کے چار ماہ کا ہونے کے بعد ماں کے دودھ کے علاوہ دوسری خوراک کی ضرورت ہو تو ٹھوس غذا شروع کرا دینی چاہیئے۔
- جب بچہ چھ مہینے کا ہو جائے تو اسے ماں کے دودھ/فارمولا دودھ کے ساتھ ساتھ دوسری خوراک بھی ملنی چاہیئے۔
- اگر ممکن ہو تو زندگی کا پورا پہلا سال ماں کا دودھ جاری رہنا چاہیئے بلکہ اگر ماں اور بچہ مطمئن ہوں تو اس سے بھی زیادہ عرصہ جاری رہنا چاہیئے۔
- اپنے بچے کے سلسلے میں ان مشوروں کے بارے میں عملۂ صحت سے بات کرنا اچھا ہو گا۔

پہلا اہم سال

زندگی کے پہلے سال میں کھانے کی خوشی، کھانے کے شوق اور اچھی غذائی عادات کی بنیاد پڑتی ہے۔

بچے اور والدین کے بیچ باہمی تعلق سے کھانے کی صورتحال اور خوراک پر اثر پڑتا ہے۔ والدین، بہن بھائی اور بچے کے گرد دوسرے لوگ بچے کیلئے نمونہ بنتے ہیں اور کھانے کے بارے میں ان کی اقدار اور رویّے بچے کیلئے بہت اہم ہوتے ہیں۔

اگر ماں اور بچہ مطمئن ہوں تو زندگی کے پہلے چھ مہینوں میں بچے کو صرف ماں کا دودھ، اور اضافی وٹامن ڈی، دینا محفوظ اور اچھا ہے۔
کچھ بچوں کو ماں کے دودھ سے بڑھ کر خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس صورت میں پہلے چار مہینوں میں بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ فارمولا دودھ دیا جا سکتا ہے۔ بچے کے چار ماہ کا ہونے سے پہلے ٹھوس غذا شروع نہ کرائی جائے (صفحہ 22 دیکھیں)۔ ٹھوس غذا سے مراد ماں کے دودھ/فارمولا دودھ کے علاوہ ہر دوسری خوراک ہے۔

وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں یا جن بچوں کا وزن پیدائش کے وقت کم ہو، انہیں دوسرے سپلیمنٹس (اضافی غذائی مادّے) کی ضرورت بھی ہو سکتی ہے۔ ہسپتال اس بارے میں رہنمائی دے گا۔

تقریبا" چھ ماہ کی عمر سے آہستہ آہستہ ٹھوس غذا شروع کرائیں۔ بچے کا کھانا متنوّع اور مختلف چیزوں پر مبنی ہونا چاہیئے، کھانوں کے اوقات میں باقاعدگی ہونی چاہیئے اور عمر اور جسمانی حرکت کے لحاظ سے کھانے کی مقدار مناسب ہونی چاہیئے۔ صحت بخش خوراک اور کھانوں کے اوقات میں مل کر کھانے کے ساتھ ساتھ جسمانی سرگرمی اور کافی نیند بھی اس غرض کیلئے اہم ہے کہ بچے کی بڑھوتری اور نشوونما بہترین ہو اور سارا گھرانہ خوش و خرم رہے۔

گھرانے میں
شیرخوار بچہ

ماں کا دودھ - بہترین غذا

ماں کا دودھ شیرخوار بچے کیلئے بہترین غذا ہے۔ ماں کے دودھ پلانے کی ہر صورت - جزوی رضاعت بھی - دودھ پلانے والی ماں کیلئے بھی اچھی ہے اور بچے کیلئے بھی۔

ماں کے دودھ سے:

- بچے کو اس کی ضرورت کے غذائی اجزا ملتے ہیں
- انفیکشنوں سے بچاؤ ہوتا ہے
- مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے کیلئے مددگار اجزا ملتے ہیں
- وہ ہارمون اور انزائم ملتے ہیں جو جسمانی بڑھوتری پر اثر ڈالتے ہیں

ماں کا دودھ بچے کے مدافعتی نظام اور دماغ کی نشوونما کیلئے مفید ہے اور اس سے انفیکشنوں، موٹاپے اور ذیابیطس کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

مکمل رضاعت کا مطلب یہ ہے کہ ماں کا دودھ بچے کی واحد غذا ہو اور وہ کچھ اور کھاتا یا پیتا نہ ہو، سوائے وٹامنز، معدنیات یا ادویات کے۔ جزوی رضاعت کا مطلب یہ ہے کہ بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ فارمولا دودھ بھی ملتا ہے۔

جب تک بچے کی بڑھوتری ٹھیک ہو اور بچہ خوش اور خرم ہو اور جب تک ماں دودھ پلانے سے مطمئن ہو، بچے کو زندگی کے پہلے چھ مہینوں میں ماں کے دودھ کے علاوہ دوسری کھانے اور پینے کی چیزیں دینے کی کوئی وجہ نہیں ہے۔ اس مدت میں ماں کا دودھ بچے کو اس کی ضرورت کی تمام غذائیت اور مائع فراہم کرتا رہتا ہے، سوائے وٹامن ڈی کے۔ اگر آپ کی خوراک ویجیٹیرین ہے تو بچے کو دوسرے سپلیمنٹس کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ صفحہ 14 پر مزید تفصیل پڑھیں۔ بچے کو الگ سے پانی پینے کی ضرورت نہیں ہوتی چاہے موسم گرم ہو۔

ماں کا دودھ

کچھ مائیں ہسپتال سے گھر جانے تک بخوبی دودھ پلانا شروع کر چکی ہوتی ہیں۔ جبکہ کچھ کو زیادہ وقت لگ جاتا ہے۔ دودھ کی پیداوار اس طرح بڑھتی ہے کہ بچے کو بار بار چھاتی سے لگایا جائے۔

ماں کے دودھ پلانے سے ماں اور بچے کو قربت اور لمس ملتا ہے۔ ماں کیلئے اپنا دودھ پلانے کے اثرات یہ ہوتے ہیں کہ بچے کو جنم دینے کے بعد بچہ دانی جلد سکڑ کر پہلے والے سائز پر آ جاتی ہے، ماہواری دیر سے واپس آتی ہے اور ماں کیلئے نارمل وزن پر واپس آنا آسان ہو سکتا ہے۔ اگر دودھ پلانے کا سلسلہ اچھا چل رہا ہو تو اس سے بعد از ولادت ڈپریشن کی روک تھام بھی ہو سکتی ہے۔ آگے چل کر ماں کیلئے دودھ پلانے کے اثرات یہ بھی ہوتے ہیں کہ چھاتی کے کینسر، بیضہ دانی کے کینسر، ٹائپ 2 ذیابیطس اور دل اور خون کی نالیوں کے امراض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ ماں کا دودھ پلانا ماحول کیلئے سازگار، صاف ستھرا اور عملی لحاظ سے آسان بھی ہے اور یہ بالکل مفت ہے۔

لیٹ کر دودھ پلانا: آپ اور بچہ پہلو پر ایک دوسرے سے بالکل جڑ کر لیٹے ہوتے ہیں۔

دو بچوں کو ایک ساتھ دودھ پلانے کا انداز: بازو کے نیچے ایک پہلو پر بچہ۔

گود میں لے کر دودھ پلانے کا روایتی انداز: پیٹ سے پیٹ ملا ہو۔

مشورے

دودھ پلانے والی ماں کیلئے مشورے

نوزائیدہ بچے کو خود طے کرنے کا موقع ملنا چاہیئے کہ وہ کب دودھ پیے گا (بچے کا دودھ کنٹرول کرنا) لیکن کچھ بچوں کو اتنی نیند آتی ہے کہ انہیں دودھ پینے کیلئے تحریک دینی چاہیئے۔

نوزائیدہ بچے کو کثرت سے دودھ پینا چاہیئے۔ ایک دفعہ دودھ پلانے کے ساتھ ہی پھر دودھ پلانے کی باری آ جاتی ہے اور یہ "دودھ پلانے کا سلسلہ" بنا رہتا ہے بجائے اس کے کہ مخصوص اوقات پر بچے کو دودھ ملے۔ شروع کے عرصے میں بچے کا معدہ بہت چھوٹا ہوتا ہے۔ شروع کے ہفتوں میں چوبیس گھنٹوں میں 8 - 12 دفعہ دودھ پینا عام ہے۔ اس کے بعد کئی بچے بتدریج کم کثرت سے دودھ پیتے ہیں۔ اگر بچے کا وزن نارمل طور پر بڑھ رہا ہو تو اس کا مطلب ہے کہ اسے کافی خوراک مل رہی ہے۔ یہ جاننا مشکل ہوتا ہے کہ ماں کا دودھ پینے والا بچہ کتنا دودھ پی رہا ہے۔ زیادہ امکان یہ ہے کہ بچہ چوبیس گھنٹوں میں 6 - 8 ڈیسی لٹر پیتا ہے۔

اگر دودھ پلانے میں مسائل ہوں یا آپ رہنمائی لینا چاہتی ہوں تو دائی یا پبلک ہیلتھ نرس کے گھر آنے پر یا ہیلتھ سٹیشن میں عملے سے بات کریں۔
Helsenorge.no/spedbarnsmat پر مشورے، تجاویز اور وڈیوز دیکھیں۔ آپ کو Ammehjelpen.no سے بھی اچھے مشورے اور ذاتی رہنمائی مل سکتی ہے۔

دودھ پلانے کی اچھی پوزیشن اختیار کریں۔

دودھ پلانے کی کئی اچھی پوزیشنیں ہیں۔ اچھا ہو گا کہ آپ مختلف پوزیشنیں آزما کر اپنے لیے درست پوزیشن تلاش کریں۔ بچے کو اپنے جسم سے جوڑ لیں، بچے کا پیٹ آپ کے پیٹ سے ملا ہو۔ بچے کی ناک پر نپل پھیرنے سے بچے کا چوسنے کا ریفلیکس شروع ہو جائے گا۔ اس کے نتیجے میں بچہ پورا منہ کھولتا ہے اور نپل اور ایریولا (نپل کے گرد گہرے رنگ کے حصے) کو منہ میں ٹھیک سے پکڑ لیتا ہے۔ دودھ پینے کیلئے منہ کی درست گرفت اہم ہے تاکہ بچے کو کافی دودھ ملے اور ماں کے نپل زخمی نہ ہوں۔

کافی دودھ؟

بچے کے چوسنے اور چھاتی سے دودھ بہنے کے نتیجے میں دودھ کی پیداوار بڑھتی ہے۔ اگر بچہ یہ اشارہ دیتا ہو کہ اسے اور دودھ پینے کی ضرورت ہے – مثال کے طور پر اگر بچہ دودھ کیلئے زیادہ بھوکا لگتا ہو یا دودھ پی کر سونے کے بعد جلد ہی دوبارہ اٹھ جاتا ہو – تو آپ زیادہ کثرت سے دودھ پلا سکتی ہیں اور اس طرح دودھ کی پیداوار بڑھ جائے گی۔ اسے دودھ بڑھنے کے دن کہا جاتا ہے اور کچھ دن یہ سلسلہ جاری رہ سکتا ہے۔

کبھی کبھار بچہ دودھ پینے میں کم دلچسپی لیتا ہے یا دودھ کی پیداوار کم ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں بار بار دودھ پلانا اور ہر بار دونوں چھاتیاں پیش کرنا اہم ہے۔ بالعموم اس طرح کرنے سے دودھ کی پیداوار بڑھ جاتی ہے۔

زیادہ دودھ آتا ہے؟

اگر آپ کی چھاتیوں میں زیادہ دودھ بنتا ہو جو بچہ پیتا نہ ہو تو آپ پمپ سے دودھ نکال کر اسے آئندہ استعمال کیلئے فریز کر سکتی ہیں۔

:ماں کا تازہ دودھ اتنے عرصے کے لیے رکھا جا سکتا ہے

- کمرے کے درجۂ حرارت پر 4 گھنٹے تک
- فریج میں سب سے پیچھے، 4 دن تک جبکہ زیادہ سے زیادہ درجۂ حرارت 4 سینٹی گریڈ ہو
- فریزر میں -18 سینٹی گریڈ درجۂ حرارت پر 6 مہینے تک

ماں کے دودھ کو درست طریقے سے رکھنے کے متعلق مزید معلومات **Helsenorge.no/spedbarnsmat** پر پڑھیں۔

اچھا ہو گا کہ آپ زائد دودھ ہسپتال میں نوزائیدہ بچوں کو عطیے میں دے دیں۔ **Ammehjelpen.no** پر ناروے کے ان تمام مقامات کی تفصیل ہے جہاں ماں کا دودھ ذخیرہ رکھا جاتا ہے۔ یہاں دودھ کی مقدار گھٹانے کے طریقوں کے بارے میں معلومات بھی ہیں، اگر آپ کو زیادہ دودھ بننے کی وجہ سے مسئلہ ہے۔

پیچھے سہارا لیے ہوئے دودھ پلانا: پیچھے سہارے پر ٹک جائیں اور بچے کو اس طرح اپنے اوپر ڈال لیں کہ پیٹ سے پیٹ ملا ہو۔

گود میں لے کر دودھ پلانے کا ایک اور انداز: بچے کی کمر کو سہارا دیں۔

اس طرح بچے کا دودھ پینے کا ریفلیکس شروع ہو جاتا ہے۔

ماں کیلئے صحت بخش اور متنوع غذا

دودھ پلانے والی عورتوں کو انہی ہدایات کے مطابق صحت بخش اور متنوع چیزیں کھانی اور پینی چاہیئں جو ہدایات عام لوگوں کو دی جاتی ہیں۔

اگر آپ چکنائی والی مچھلیاں کھائیں یا اومیگا 3 فیٹی ایسڈز لیں (جیسے تہران تیل، ایلجی آئل یا کسی اور سپلیمنٹ کی صورت میں) تو اس سے آپ کے دودھ میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی مقدار بڑھ جائے گی۔ یہ فیٹی ایسڈز بچے کے دماغ اور عصبی نظام کی نشوونما کیلئے اہم ہیں۔ چونکہ حمل اور دودھ پلانے سے ماں کے جسم میں آئرن (فولاد) کم ہو جاتا ہے، آپ کو دودھ پلانے کے عرصے میں کافی آئرن لینے کا خیال رکھنا چاہیئے۔ آئرن کے اچھے ذرائع موٹے، گہرے رنگ کے اناجوں کی مصنوعات، پھلیاں، دالیں، مٹر اور چنے، گریاں، بیج، گوشت اور مچھلی ہیں۔ کھانے کے ساتھ وٹامن سی سے بھرپور سبزیاں اور پھل لینے سے جسم میں آئرن بہتر جذب ہوگا اور آپ کے دودھ میں وٹامن سی کی مقدار بڑھ جائے گی۔ پیاس سے آپ کو پتہ چل جاتا ہے کہ آپ کو کتنا پانی پینے کی ضرورت ہے۔ پینے کے لیے پانی، جوس، خالص پھلوں سے بنے قہوے جیسے گلاب کے ڈوڈے کا قہوہ، دودھ سے بنے کم چکنائی والے مشروبات اور پودوں سے بنے مشروبات اچھے ہیں۔ اگر آپ بعض غذائیں مثلا" مچھلی اور/یا دودھ کی مصنوعات کم کھاتی ہیں تو آپ کو سپلیمنٹ لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ دودھ پلانے کے عرصے میں جن غذائی مادّوں کی کافی مقدار لینے کا خاص خیال رکھنا چاہیئے، ان کے بارے میں یہاں مزید پڑھیں **Helsenorge.no**.

ویجیٹیرین اور ویگن خوراک

متنوّع اور درست تناسب رکھنے والی ویجیٹیرین اور ویگن خوراک سے دودھ پلانے والی ماؤں کی اکثر غذائی اجزا کی ضرورت بخوبی پوری ہو سکتی ہے۔ تاہم بعض غذائی اجزا، بالخصوص وٹامن بی 12، وٹامن ڈی اور آئیوڈین، کے سپلیمنٹس لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہذا روزانہ ملٹی وٹامن اور معدنی اجزا والی ایک گولی اور ویجیٹیرین اومیگا 3 (ایلجی آئل) بھی لیں۔ **Helsenorge.no** پر "دودھ پلانے والی ماؤں کی ویجیٹیرین اور ویگن خوراک" کے متعلق مزید پڑھیں۔

دودھ پلانے کے عرصے میں صحت بخش اور متنوّع غذا ماں اور بچے دونوں کیلئے فائدہ مند ہے۔

اگر آپ نے شراب پی ہو تو بچے کو سنبھالنے کیلئے کسی اور بالغ شخص سے مدد لیں۔

پھلوں کا قہوہ پینا بہتر ہے لیکن گرم مشروبات کو بچے کی پہنچ سے باہر رکھیں۔

شراب، نکوٹین، کیفین، جڑی بوٹیوں کے قہوے اور ادویات

شراب، نکوٹین، کیفین، منشّیات، قہووں میں موجود پودوں کے زہر اور بہت سی ادویات ماں کے دودھ میں پہنچ جاتی ہیں اور بچے کو متاثر کر سکتی ہیں۔ بہت کم ادویات سے اس میں رکاوٹ پڑتی ہے کہ ماں اپنا دودھ پلائے۔ ڈاکٹر، **Tryggmammamedisin.no** یا دوا فروش سے پوچھیں۔

کافی، چائے اور کیفین والے دوسرے مشروبات مثلا" کوکا کولا اور انرجی ڈرنکس کے سلسلے میں محتاط رہیں۔ کیفین ماں کے دودھ میں پہنچ جاتی ہے اور بچے کو متاثر کر سکتی ہے۔ دن میں زیادہ سے زیادہ ایک سے دو کپ کافی یا تین سے چار کپ بلیک ٹی کے پیئیں۔ جڑی بوٹیوں کے قہوے، rooibos قہووں میں زہریلے قہوے اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے (pyrrolizidinalkaloider) نباتاتی مادّے ہو سکتے ہیں جو ماں کے دودھ میں پہنچ کر بچے کی صحت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ حفاظت کی خاطر بہتر یہی ہے کہ اس قسم کے قہووں سے زیادہ سے زیادہ بچا جائے اور ان کی بجائے گلاب کے ڈوڈے کا قہوہ یا خالص پھلوں سے بنے قہوے چنیں۔

بچے کی پیدائش کیلئے جو متوقع تاریخ بتائی گئی تھی، آپ کو اس تاریخ کے بعد پہلے چھ ہفتوں میں شراب سے پرہیز کرنا چاہیئے اور آگے چل کر شراب کا استعمال کم رکھنا چاہیئے۔ ایک گلاس وائن/بیئر (ایک الکحل یونٹ) پینے کے بعد تین گھنٹے ٹھہر کر ہی آپ کو بچے کو دودھ پلانا چاہیئے۔ ماں کے دودھ میں الکحل کم ہونے کی رفتار وہی ہے جس رفتار سے خون میں الکحل گرتا ہے۔ الکحل دودھ میں جمع نہیں رہتا۔ اس لیے بچے کو دوبارہ دودھ پلانے سے پہلے یہ ضروری نہیں ہے کہ دودھ پمپ کر کے پھینکا جائے (سوائے اس کے کہ آپ کی چھاتیاں تکلیف دہ طور پر دودھ سے بھری ہوں)۔ الکحل کی وجہ سے بچے کو زیادہ نیند آ سکتی ہے لیکن یہ بھی ممکن ہے کہ بچے کی نیند اور خوراک خراب ہو جائے۔ اس سے بچے کی نشوونما پر منفی اثر پڑ سکتا ہے۔

بالخصوص آپ کو، تاہم آپ کے ازدواجی ساتھی کو بھی، سگرٹ اور منہ میں رکھنے کے تمباکو سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ اگر آپ یہ چیزیں نہ چھوڑ سکتی ہوں تو پھر بھی دودھ پلانا فائدہ مند ہے کیونکہ دودھ پلانے سے صحت پر بہت زیادہ اور بہت اہم فوائد مرتب ہوتے ہیں۔ سگرٹ پینے/منہ میں تمباکو رکھنے اور دودھ پلانے کے درمیان زیادہ سے زیادہ وقفہ رکھیں۔ اگر آپ یا آپ کے ازدواجی ساتھی سگرٹ پیتے ہیں یا منہ میں تمباکو (سنوس) رکھتے ہیں تو آپ کو بچے کے ساتھ ایک ہی بستر میں نہیں سونا چاہیے۔ بروشر **"Trygt sovemiljø for spedbarnet"** میں مزید تفصیل پڑھیں۔ یہ چیزیں چھوڑنے کیلئے اچھے امدادی وسائل دستیاب ہیں۔ **Helsenorge.no** پر مزید تفصیل پڑھیں۔

بے بی فارمولا دودھ

اگر ماں کا دودھ پلانا ممکن نہ ہو تو پیدائش کے وقت سے ہی فارمولا دودھ دیا جاتا ہے۔ اگر بچہ ماں کا دودھ پیتا ہو لیکن اسے زیادہ خوراک کی ضرورت ہو تو بچے کو ابتدائی چار مہینوں میں ماں کے دودھ کے ساتھ صرف فارمولا دودھ دیا جائے۔

اگر بچے کو فارمولا دودھ ملتا ہے تو ایک سال کی عمر تک یہ جاری رکھیں۔ بہتر ہو گا کہ فارمولا دودھ کے ساتھ ساتھ ماں کا دودھ بھی پلایا جائے۔ جس بچے کو صرف فارمولا دودھ ملتا ہو، اسے چار مہینے کی عمر کو پہنچنے پر ٹھوس غذا شروع کرا دینی چاہیئے تاکہ وہ مختلف ذائقوں کا عادی بنے۔ فارمولا دودھ کا ذائقہ ہمیشہ ایک سا ہوتا ہے لیکن ماں کے دودھ کے ذائقے پر ماں کی اپنی خوراک کا اثر پڑتا ہے۔

فارمولا دودھ اس طرح بنایا جاتا ہے کہ یہ ماں کے دودھ کے زیادہ سے زیادہ قریب ہو۔ اس میں تمام ضروری غذائی مادّے ہوتے ہیں لیکن ماں کے دودھ کے وہ ایکٹیو اجزا نہیں ہوتے جو بچے کی صحت کے لیے اچھے ہو سکتے ہیں۔ چاہے بچہ فارمولا دودھ پیتا ہو، ساتھ ساتھ کچھ ماں کا دودھ ملتے رہنا بچے کیلئے اچھا ہے۔ جن بچوں کو مختلف وجوہ سے ماں کا دودھ نہ مل سکتا ہو، ان کے لیے فارمولا دودھ ایک اچھا متبادل ہے جس کے ساتھ بچے کی بڑھوتری اور نشوونما بالکل نارمل ہوتی ہے۔

جن بچوں کو فارمولا دودھ ملتا ہے، انہیں بھی یہ خود طے کرنے کا موقع ملنا چاہیئے کہ وہ کب دودھ پیئں گے اس لیے بچے کے اشاروں پر دھیان دیں۔ بچے کو اپنے ساتھ جوڑ لیں، بہتر ہے کہ جلد کا لمس ہو۔ فارمولا دودھ کے ڈبے پر لکھی ہدایات پر عمل کریں اور چیک کریں کہ فیڈر کا نپل صحیح سائز ہو۔ فیڈر کو لٹانے کے رخ پر رکھیں تاکہ بچہ دودھ پینے کے دوران آسانی سے وقفے لے سکے (جسے «langsom flaskemating» یعنی "فیڈر سے آہستہ آہستہ دودھ پلانا" کہتے ہیں، **Ammehjelpen.no** پر مزید تفصیل پڑھیں) جب بچہ پیٹ بھر جانے کا اظہار کرے تو اسے دودھ پلانا روک دیں۔ اگر آپ بچے کو فیڈر دیتی ہیں تو اس کے نپل میں کم سوراخ ہونے چاہیئں تاکہ بچے کو دودھ لینے کیلئے محنت کرنی پڑے جیسے چھاتی سے دودھ پینے کیلئے محنت کرنی پڑتی ہے۔

Helsenorge.no/spedbarnsmat پر بوتلوں اور دوسری چیزوں کی صفائی، فارمولا دودھ کی تیاری اور بوتل سے دودھ پلانے کے متعلق معلومات پڑھیں اور وڈیوز دیکھیں۔

قربت اور نظر ملانے سے ماں اور بچے میں لگاؤ بڑھتا ہے۔

فیڈر کو لٹا کر رکھیں تو بچہ خود دودھ کی مقدار گھٹا یا بڑھا سکتا ہے۔

دودھ پلانے کا سلسلہ استوار ہو جانے تک فیڈر سے دودھ دینے کی بجائےایک اور اچھا طریقہ کپ سے دودھ پلانا ہے۔

ماں کے دودھ میں وٹامن ڈی کی کمی ہوتی ہے اور جو بچے صرف ماں کا دودھ پیتے ہوں، ان سب کو وٹامن ڈی سپلیمنٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔

وٹامن ڈی

ماں کے دودھ میں وٹامن ڈی کی کمی ہوتی ہے اور جو بچے صرف ماں کا دودھ پیتے ہوں، ان سب کو وٹامن ڈی سپلیمنٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔

مشورہ دیا جاتا ہے کہ بچوں کو روزانہ 10 مائیکروگرام (µg) وٹامن ڈی ملے۔ آنتوں میں کیلشیم جذب ہونے کے لیے وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہڈیوں کی نشوونما کے لیے بچوں کو کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ وٹامن ڈی سپلیمنٹ قطروں کی صورت میں دیا جا سکتا ہے۔ وٹامن ڈی سپرے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اسے بچے کے منہ میں سپرے کیا جاتا ہے۔ پیکٹ پر درج ہدایات پر عمل کریں۔ بچوں کو تھران دینے کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔

جو بچے صرف ماں کا دودھ پیتے ہوں (مکمل رضاعت)

جو بچے صرف ماں کا دودھ پیتے ہوں، انہیں وٹامن ڈی سپلیمنٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ماں کے دودھ سے روزانہ ملنے والا وٹامن ڈی بہت کم ہوتا ہے۔ بچے کو تقریباً 1 ہفتے کی عمر سے 10 µg کے برابر وٹامن ڈی سپلیمنٹ دیں۔ وٹامن ڈی کے قطرے یا وٹامن ڈی سپرے استعمال کریں اور پیکٹ پر درج ہدایات پر عمل کریں۔ اگر 5 قطروں میں 10 µg وٹامن ڈی ہو تو روزانہ 5 قطرے دیں۔

جو بچے صرف فارمولا دودھ پیتے ہوں

اگر بچے کی تمام ضرورت فارمولا دودھ سے پوری ہوتی ہو تو اسے وٹامن ڈی سپلیمنٹ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ فارمولا دودھ میں وٹامن ڈی شامل ہوتا ہے۔ اگر بچے کو روزانہ 7 ڈیسی لیٹر یا اس سے زیادہ فارمولا دودھ ملتا ہو تو اسی دودھ سے اسے کافی وٹامن ڈی مل جاتا ہے۔ 7 ڈیسی لیٹر فارمولا دودھ میں 10 مائیکروگرام وٹامن ڈی ہوتا ہے۔ اگر فارمولا دودھ کے ساتھ ساتھ وٹامن ڈی سپلیمنٹ بھی دیا جائے تو یہ بہت زیادہ ہو سکتا ہے۔

جو بچے ماں کا دودھ اور فارمولا دودھ دونوں پیتے ہوں

اگر بچہ ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ فارمولا دودھ بھی پیتا ہو تو اسے وٹامن ڈی سپلیمنٹ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ بچے کو کتنا سپلیمنٹ ملنا چاہیے، یہ اسے ہر روز ملنے والے فارمولا دودھ کی مقدار پر منحصر ہے۔

- اگر بچے کو روزانہ 1 سے 3 ڈیسی لیٹر فارمولا دودھ ملتا ہو تو اسے روزانہ 5 قطرے وٹامن ڈی (10µg وٹامن ڈی) یا روزانہ سپرے کی 1 ڈوز دیں۔
- اگر بچے کو روزانہ 4 سے 6 ڈیسی لیٹر فارمولا دودھ ملتا ہو تو اسے روزانہ 3 قطرے وٹامن ڈی (6µg وٹامن ڈی) یا ایک ہفتے میں سپرے کی 3 سے 4 ڈوزیں دیں۔ بچے کے منہ میں سپرے کریں۔
- اگر بچے کو روزانہ 7 ڈیسی لیٹر یا اس سے زیادہ فارمولا دودھ ملتا ہو تو اسے وٹامن ڈی سپلیمنٹ نہ دیں۔

کئی علاقوں مثلاً ایشیا، افریقہ اور لاطینی امریکا کے لوگوں کے بچوں کو ہیلتھ سٹیشن میں مفت وٹامن ڈی سپلیمنٹ ملتا ہے۔

وٹامن ڈی سپلیمنٹ کی زیادہ سے زیادہ مقدار (زیادہ عرصہ اس سے بڑھ کر سپلیمنٹ نہیں دینا چاہیے)

- 0 سے 6 ماہ عمر کے بچوں کے لیے روزانہ 25 µg
- 6 سے 12 ماہ عمر کے بچوں کے لیے روزانہ 35 µg

لہذا بچے کو روزانہ کئی ایسی چیزیں نہ دیں جن میں وٹامن ڈی شامل ہو۔

وٹامن ڈی والا دلیہ

فیکٹریوں میں بنے جس دلیے کو کھلانے سے پہلے صرف پانی میں گھولنا ہوتا ہے، اس میں وٹامن ڈی شامل ہوتا ہے۔ زیادہ دلیہ (روزانہ 3 پورشن = 6 µg وٹامن ڈی) کھانے اور زیادہ فارمولا دودھ (روزانہ 10 ڈیسی لیٹر = روزانہ 15 سے 17 µg وٹامن ڈی) پینے سے بھی کسی کو روزانہ 25 µg سے زیادہ وٹامن ڈی نہیں ملے گا۔ لہذا دلیے کی مقدار کے لحاظ سے وٹامن ڈی کے قطروں میں کمی بیشی کرنا ضروری نہیں ہے۔ روزانہ دلیے کے 2 سے 3 پورشن ویسے بھی نہیں کھلانے چاہیئں تاکہ بچے کو متنوّع خوراک ملے۔

کیا بچے کو زیادہ خوراک کی ضرورت ہے؟

جن بچوں کو صرف ماں کا دودھ ملتا ہے (مکمل رضاعت)، انہیں چھ ماہ کی عمر کو پہنچنے سے پہلے دوسری چیزیں شروع کرانے کی کوئی وجہ نہیں ہے بشرطیکہ بچے کی بڑھوتری عمر کے لحاظ سے درست ہو اور ماں مکمل رضاعت جاری رکھنا چاہتی ہو۔

اگر بچے کو زیادہ خوراک کی ضرورت ہو تو پہلے اپنا دودھ بڑھانے کی کوشش کریں جس کا طریقہ بار بار دودھ پلانا اور دونوں چھاتیوں سے پلانا ہے۔ اگر اس طرح کامیابی نہ ہو تو بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ دوسری خوراک دینا ضروری ہے۔ فارمولا دودھ کی بجائے ٹھوس غذا دینا بہتر ہو گا تاکہ بچہ مختلف ذائقوں اور گاڑھی اور پتلی غذا کا عادی ہو جائے۔

- چار ماہ سے کم عمر میں: بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ فارمولا دودھ دیں۔ ٹھوس غذا چار ماہ کی عمر سے پہلے شروع نہیں کروانی چاہیے۔ اس عمر سے پہلے ہاضمہ اور گردے ٹھوس غذا کے لیے تیار نہیں ہوتے۔
- چار ماہ عمر کے بعد: غور کریں کہ کیا بچہ ٹھوس غذا کھانے کے قابل ہو چکا ہے۔ اگر بچہ تیار ہو تو فارمولا دودھ کی بجائے اسے ٹھوس غذا دیں تاکہ بچہ مختلف ذائقوں اور گاڑھے پن کا عادی ہو جائے۔

Helsenorge.no/spedbarnsmat پر اس بارے میں معلومات اور فلمیں دیکھیں کہ آپ کو بچے کے بھوکے ہونے یا اسے کافی دودھ ملنے کا کیسے پتہ چل سکتا ہے اور آپ دودھ کی پیداوار کیسے بڑھا سکتی ہیں۔

بچے کو چھ ماہ کی عمر سے پہلے مزید خوراک کی ضرورت ہونے کی نشانیاں یہ ہیں:

- وزن یا بڑھوتری میں مناسب اضافہ نہ ہو
- بچہ ماں کا دودھ بکثرت پینے کے بعد بھی بھوکا لگتا ہو
- بچہ دوسری غذاؤں میں واضح طور پر دلچسپی دکھاتا ہو

یہ نشانیاں کہ بچہ ٹھوس غذا کھانے کے قابل ہو چکا ہے:

- سر کو صحیح سنبھالنا
- بچہ بیٹھ سکتا ہو اور سامنے جھک سکتا ہو
- پیٹ بھر جانے کا اشارہ دے سکتا ہو جیسے سر پرے موڑ لے
- کھانے کی چیز پکڑ سکتا ہو اور اسے منہ تک لے جانے کی کوشش کرتا ہو

بچہ بیٹھ کر آگے بڑھ سکتا ہے۔

بچہ کھانے کی چیز پکڑ کر منہ تک لے جا سکتا ہے۔

بچے کو خود کھانے میں بھرپور طور پر شریک ہونے دیں۔

چھ ماہ

بچہ چھ ماہ کی عمر میں

جب بچہ چھ ماہ کی عمر کو پہنچ جائے تو اسے توانائی اور غذائی مادّوں کی ضرورت پوری کرنے کیلئے ماں کے دودھ یا فارمولا دودھ کے ساتھ ساتھ ٹھوس غذا بھی درکار ہوتی ہے۔

زندگی کے پہلے سال میں، اور اس کے بعد بھی، غذا میں اہم ترین جزو کے طور پر ماں کا دودھ شامل رہنا بچے کیلئے اچھا ہے۔ لہذا چاہے بچہ وقت کے ساتھ ساتھ دوسری غذائیں بھی شروع کر چکا ہو، ماں کا دودھ پلانا جاری رکھیں۔ ٹھوس غذا آہستہ آہستہ متعارف کرائیں اور اس کی مقدار بچے کی ضرورت اور اشاروں کے مطابق بڑھائیں۔ 6 - 8 ماہ کی عمر کے بچوں کیلئے دن میں 2 - 3 کھانے مناسب ہیں۔ 9 ماہ کی عمر سے بچے کو دن میں 3 - 4 کھانے دیے جا سکتے ہیں اور اس کے علاوہ حسب ضرورت 1 - 2 ہلکی پھلکی چیزیں بھی دی جا سکتی ہیں۔

بالکل تھوڑی مقدار سے شروع کرائیں

شروع میں کھانے کی مقدار صرف ایک چھوٹا چائے کا چمچ ہو سکتی ہے۔ جب بچوں کو کوئی نئی چیز کھلائی جا رہی ہو تو اسے اپنی حسیں استعمال کرنے کا موقع ملنا چاہیئے۔ اس لیے کافی وقت دیں اور بچے کو کھانا دیکھنے، سونگھنے، چھونے اور چکھنے کا موقع دیں۔ جو بچے مختلف گاڑھی اور پتلی غذاؤں اور مختلف ذائقوں کے عادی ہو جائیں، وہ بچپن کے آئندہ سالوں میں کھانے کے معاملے میں اتنا تنگ نہیں کرتے۔

اس بارے میں کوئی پکا اصول نہیں ہے کہ بچے کو شروع میں کیا کھلانا چاہیئے۔ شروع شروع میں کھانا باریک پسا ہوا اور تقریبا" بہتا ہوا ہونا چاہیئے۔ پتلے دلیے، کچلے ہوئے آلو یا سبزیوں سے آغاز کرنا قدرتی طور پر مناسب ہو گا اور ان چیزوں میں ماں کا دودھ یا فارمولا دودھ ملایا جا سکتا ہے۔ بچے کو مختلف کھانے کی چیزیں پیش کریں اور یہ چیزیں کئی بار پیش کریں۔

اگر بچہ کھانے پر راضی نہ ہو تو کچھ دن ٹھہر کر دوبارہ کوشش کریں۔ بچے کو کبھی کھانے پر مجبور نہ کریں۔ بچے کو خود کھانے میں بھرپور طور پر شریک ہونے دیں۔ یہ دونوں طریقے ملا کر استعمال کرنا اچھا ہے کہ بچے کو خود بھی کھانے دیں اور آپ اسے چمچ سے بھی کھلائیں۔

شام کا کھانا

آہستہ آہستہ کچلے آلو اور سبزیوں کی تھوڑی سی مقدار کے ساتھ ساتھ پھلیاں، دالیں، مٹر، ٹوفو، مرغی ،گوشت اور مچھلی شروع کرائی جا سکتی ہے۔ اس طرح بچے کو پروٹین والا کھانا ملے گا جو غذائی افادیت کے لحاظ سے مکمل ہو گا۔ سبزیوں میں قیمتی وٹامنز ہوتے ہیں اور گاجر، سویڈش شلجم، گوبھی، بروکولی اور سبز مٹر جیسی سبزیاں بہت مناسب ہیں۔ آلو کی جگہ تبدیلی کی خاطر فل کورن (ہول گرین) چاول یا پاسٹا دیا جا سکتا ہے۔ کھانے میں تھوڑی سی مارجرین یا تیل ملانا اچھا رہے گا۔ نمک اور چینی سے پرہیز کریں کیونکہ ابھی بچے کے گردوں کی نشوونما مکمل نہیں ہوئی۔

دلیہ اور ڈبل روٹی وغیرہ

پیدائش کے وقت بچے کے جسم میں آئرن کا ذخیرہ ہوتا ہے۔ ماں کے دودھ میں آئرن کم ہوتا ہے اور تقریبا" چھ ماہ بعد بچے کا آئرن کا ذخیرہ کم ہو چکا ہوتا ہے۔ اس لیے ابتدائی خوراک میں کافی آئرن موجود ہونا چاہیئے۔ اگر آپ خود دلیہ بناتی ہیں تو آئرن سے بھرپور آٹا استعمال کریں جیسے جئی، بھوسی سمیت گندم اور باجرے کا آٹا۔ بدل بدل کر اناج کی قسمیں استعمال کریں۔ فیکٹریوں میں بننے والے دلیے میں بالعموم آئرن شامل ہوتا ہے۔

ڈبل روٹی یا روٹی تب شروع کرا سکتے ہیں جب بچہ اس کے ٹکڑے چبانے کے قابل ہو جائے۔ پورے دانوں سے بنے اور گہرے رنگ کے آٹے کی ڈبل روٹی کھلائیں جس پر نرم مارجرین اور آئرن سے بھرپور کوئی چیز لگی ہو جیسے پینٹ بٹر، کوئی اور نٹ بٹ، ویجیٹیرین پیسٹ، پھلیوں کی پیسٹ، دالوں کی پیسٹ، حمص، چربی کے بغیر گوشت کا سپریڈ اور مچھلی کا سپریڈ۔ بچے کو ڈبل روٹی پر میٹھی چیزوں جیسے جام یا چاکلیٹ سپریڈ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ دلیے اور ڈبل روٹی والے کھانے کے ساتھ وٹامن سی سے بھرپور چیزیں دی جائیں تو اس سے جسم میں آئرن بہتر جذب ہوتا ہے۔ ان چیزوں کی مثالیں مالٹا، کیوی، سٹرابری، گلاب کے ڈوڈے (nype)، بلیک کرّنٹ، شملہ مرچ، سویڈش شلجم، گوبھی اور بروکلی ہیں۔

SNACK

بچے کو اپنی حسّیں استعمال کرنے کا موقع دیں: دیکھنا - محسوس کرنا - چکھنا۔

بچے کو مختلف کھانے کی چیزیں پیش کریں اور یہ چیزیں کئی بار پیش کریں۔

نچوڑنے والے پیکٹ میں تیار کھانا

بچوں کا تیار کھانا جونچوڑے جانے والے پیکٹوں میں ملتا ہے، وہ سفر کیلئے ایک عملی حل ہو سکتا ہے یا روزانہ کے کھانوں میں تبدیلی کی خاطر کبھی کبھار دیا جا سکتا ہے لیکن ان پیکٹوں کو عام کھانے کی بجائے اکثر نہیں استعمال کرنا چاہیئے۔ پیکٹوں والی چیزوں سے بچے کو کھانے کا طریقہ سیکھنے کا موقع نہیں ملتا کیونکہ بچہ غذا کو چوس لیتا ہے بجائے چبانے کے۔ بچے کو کھانے کی خوشبو، شکل اور رنگ سے واقف ہونے کا موقع بھی نہیں ملتا۔ اس کے علاوہ ممکن ہے کہ بچے کو کم وقت میں بہت زیادہ توانائی (کیلوریز) مل رہی ہو اور یہ موٹاپے کا باعث بن سکتا ہے۔ میٹھی چیزوں کے نچوڑے جانے والے پیکٹ دانتوں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

وہ چیزیں جو دیر سے شروع کرانی چاہیئں

کچھ کھانے کی چیزیں ایسی ہیں جو بچے کو دیر سے شروع کرانی چاہیئں۔ ایک سال سے کم عمر کے بچے کو عام گائے کا دودھ پینے کیلئے یا دلیے میں نہیں دینا چاہیئے کیونکہ گائے کے دودھ میں آئرن کم ہوتا ہے۔ اس عمر سے تھوڑا پہلے، 10 ماہ کی عمر میں، گائے کا تھوڑا سا دودھ کھانے کی تیاری میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس عمر سے بچے کو تھوڑا سا دہی یا کھٹاس والا دودھ (تقریبا" 0.5 ڈیسی لٹر روزانہ) بھی شروع کرا سکتے ہیں۔ ایک سال کی عمر سے بچوں کو کم چکنائی والا دودھ یا چکنائی کے بغیر دودھ دینا شروع کر سکتے ہیں بشرطیکہ ان کی نشوونما نارمل ہو۔

زندگی کے پہلے سال میں شہد سے مکمل پرہیز کرنا چاہیئے کیونکہ شہد کی وجہ سے شیرخوار بچوں میں botulism نامی خطرناک بیماری کا خطرہ ہوتا ہے۔ بچے کو زیادہ نائٹریٹ والی سبزیاں بھی نہیں دینی چاہیئں جیسے پالک، روکولا سلاد، چقندر اور نیٹل nesle ۔ چھوٹے اور سخت دانوں والی چیزیں جیسے انگور، نٹس، مونگ پھلی اور کچی سبزیوں/پھلوں کے ٹکڑے نہیں دینے چاہیئں کیونکہ یہ بچے کی سانس کی نالی میں پھنس سکتے ہیں۔ چاولوں کا دودھ اور چاولوں کی ٹکیاں نہ دیں اور دارچینی اور کشمش کے بارے میں محتاط رہیں۔

Helsenorge.no پر مزید پڑھیں کہ بچے کو کونسی چیزیں دینے میں احتیاط برتنی چاہیے۔

اگر بچہ کھانے پر ردعمل دکھائے تو

جب بچے کو ایسی چیز کھانے کو دی جائے جو اسے پہلے کبھی نہ ملی ہو تو اسے قبض یا دستوں کا مسئلہ ہو سکتا ہے جس کی وجہ سے پاخانے کے سوراخ کے قریب تکلیف بھی ہو سکتی ہے۔

رونا، جلد پر سرخی یا ابھار اور سانس کے نظام کے مسائل اس بات کی نشانیاں ہو سکتے ہیں کہ بچہ کسی خاص کھانے کی چیز کو برداشت نہیں کر پا رہا۔

غذائی الرجی اور غذائی حسّاسیت

ماں کے دودھ اور دوسری غذائیں شروع کرانے کے وقت کے سلسلے میں سب بچوں کیلئے ایک ہی جیسے مشورے دیے جاتے ہیں، الرجی یا غذائی حسّاسیت کے خطرے سے قطع نظر۔ الرجی کا خطرہ زیادہ ہونے کی صورت میں (یعنی جب ماں باپ میں سے کم از کم ایک کو اور/ یا ایک بھائی یا بہن کو الرجی ہو تو) بھی عام فارمولا دودھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اگر بچے کو گائے کے دودھ سے الرجی تشخیص ہو جائے تو مکمل ہائیڈرولائزڈ فارمولا دودھ تجویز کیا جاتا ہے جو دوافروش سے ملتا ہے اور یہ ڈاکٹر کے مشورے سے، پینے کیلئے اور کھانے میں ڈالنے کیلئے استعمال کیا جائے۔ اگر بچہ ماں کا دودھ پیتا ہو تو ماں کو بھی دودھ/ گائے کے دودھ کی پروٹین سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ ایک سال سے کم عمر کے بچوں میں لیکٹوز کی عدم برداشت ہونا شاذونادر ہے۔

سب شیرخوار بچوں کو زندگی کے پہلے سال میں ایسی چیزیں دی جانی چاہیئں جن سے الرجی ہو سکتی ہے؛ انڈا، مچھلی، دودھ، نٹس، مونگ پھلی، خول والی سمندری مخلوقات، سویا اور گندم۔ یہ چیزیں ان بچوں کو بھی دینی چاہیئں جن کیلئے الرجی کا زیادہ خطرہ ہے۔ مونگ پھلی سے الرجی کا زیادہ خطرہ ہونے پر (شدید ایگزیما، انڈے سے الرجی، یا دونوں موجود ہونے پر) غذائیں آزمانے کا عمل ڈاکٹر کے مشورے سے کرنا چاہیئے۔

اگر ڈاکٹر کسی غذا سے الرجی یا غذائی حساسیت تشخیص کرے تو اس غذا سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ اگر آپ بچے کی خوراک میں سے اہم چیزیں نکالنے کا سوچ رہے ہیں تو پبلک ہیلتھ نرس یا ڈاکٹر سے بات کریں۔

چھوٹے اور بڑے چیلنج

دودھ الٹنا

بھوکے بچے بڑی تیزی سے دودھ پی جاتے ہیں اور زیادہ ہوا ساتھ نگل جاتے ہیں۔ اس ہوا کو جسم سے نکلنا ہوتا ہے لیکن چونکہ معدے کا اوپری حصہ بند کرنے والا پٹھا زندگی کے پہلے سال میں کمزور ہوتا ہے، دودھ الٹنے کا مسئلہ پیش آ سکتا ہے۔ بچے کے پیٹ سے زائد ہوا نکالنے کیلئے یہ ضروری ہو سکتا ہے کہ اسے اچھی ڈکار دلائی جائے۔ یہ بھی اچھا ہے کہ بچے کا اوپری جسم ذرا اونچا رکھ کے لٹایا جائے یعنی بستر کے سرہانے کو ذرا سا اونچا کر دیا جائے۔

قبض

ماں کا دودھ آنتوں میں مفید بیکٹیریا اور اچھے ہاضمے کو فروغ دیتا ہے۔ جو بچے مکمل رضاعت پر ہوں، انہیں شروع کے ہفتوں میں بار بار پاخانہ آتا ہے۔ آگے چل کر اکثر بچے روزانہ پاخانہ کرتے ہیں لیکن یہ اس سے کم بھی ہو سکتا ہے۔ کچھ بچوں کو 1 سے 2 ہفتوں کے وقفے سے پاخانہ آتا ہے۔ اگر عمر کے لحاظ سے بچے کی بڑھوتری ٹھیک ہو تو اتنا کم پاخانہ آنا نارمل ہو سکتا ہے۔ اگر بچے کا وزن مناسب بڑھ رہا ہو اور وہ خوش و خرم ہو تو اس کا مطلب ہے کہ اسے کافی خوراک مل رہی ہے۔ جو بچے مکمل رضاعت پر ہوں، انہیں ماں کے دودھ اور وٹامنز کے علاوہ کوئی اور چیز نہیں ملنی چاہیئے لہذا پرون جوس، مالٹ ایکسٹریکٹ وغیرہ بھی نہیں دینا چاہیئے۔

فارمولا دودھ پینے والے بچوں میں قبض کا مسئلہ زیادہ عام ہوتا ہے۔ اس صورت میں آپ کسی اور قسم کا فارمولا دودھ آزما کر دیکھ سکتے ہیں یا بچے کو پرون جوس یا مالٹ ایکسٹریکٹ دے سکتے ہیں۔ جب بچہ ٹھوس خوراک شروع کرتا ہے تو فائبر والی غذا اور کافی پانی ملنے سے بچے کو قبض نہیں ہوتی۔ پورے دانوں والے گہرے رنگ کے اناج کی چیزوں، پھلوں، بیریوں، سبزیوں، پھلیوں، دالوں، مٹروں، نٹس اور بیجوں میں بہت فائبر ہوتا ہے۔ بچے کو چھان بورے سمیت آٹے کی ڈبل روٹی، چھان بورے سمیت آٹے کے سیریل اور دلیہ، موٹے پسے دانے یا فلیکس، ہول گرین چاول اور ہول گرین پاسٹا دیں۔ سفید ڈبل روٹی، میدے کی ڈبل روٹی، بسکٹ، کیک، سفید پاسٹا اور سفید چاول، میدے سے بنی بیکری کی چیزیں نہ دیں۔ جن چیزوں میں زیادہ سفید آٹا اور چینی ہو، وہ کم فائبر، وٹامنز اور معدنیات مہیا کرتی ہیں۔ فائبر آنتوں میں موجود پانی کو جذب کرتا ہے۔ اس طرح پاخانے کی مقدار بڑھتی ہے اور پاخانہ نرم رہتا ہے۔ بچے کو کھانوں کے درمیانی وقفوں میں پانی پیش کریں۔ حرکت اور جسمانی سرگرمی بھی بچے کے ہاضمے کے لیے اچھی ہے۔ اگر کوئی مشکل ہو تو ہیلتھ سٹیشن میں پوچھیں۔

دست

دستوں کا مطلب پتلا اور بار بار آنے والا پاخانہ ہے جس کی وجہ اکثر آنتوں میں وائرس یا بیکٹیریا کا انفیکشن ہوتا ہے۔ اگر بچہ سست ہو اور ساتھ ساتھ اس کی عمومی کیفیت خراب ہو اور دست چلتے جائیں تو ڈاکٹر یا پبلک ہیلتھ نرس سے رابطہ کریں۔ دستوں میں مبتلا بچے کے جسم میں تیزی سے پانی کی کمی واقع ہو سکتی ہے اس لیے بچے کو زیادہ مائع (ماں کا دودھ، فارمولا دودھ، سیب کا جوس ملا کر پانی) دینا اہم ہے اور اگر ضرورت ہو تو دوافروش سے الیکٹرولائٹ محلول خرید کر بھی دیں۔ اس صورت میں کھانے کیلئے یہ چیزیں اچھی ہیں، کدوکش کیا ہوا سیب، کچلی ہوئی بلیوبیری، کچلی ہوئی گاجر اور چاول۔

جن بچوں کا وزن زیادہ بڑھتا ہے

اگر بچہ صرف ماں کا دودھ پیتا ہو تو اس کا وزن زیادہ بڑھنے پر فکر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ شیرخوار بچے ماں کے دودھ پر گول مٹول ہو جاتے ہیں لیکن ان کیلئے آئندہ زندگی میں موٹاپے کا خطرہ نہیں بڑھتا۔ بلکہ معاملہ اس کے الٹ ہے یعنی ماں کا دودھ بچپن کے سالوں میں موٹاپے سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔

اگر دوسری غذائیں شروع کرانے کے بعد بچے کا وزن زیادہ بڑھ رہا ہو تو یہ اہم ہے کہ صحت بخش اور متنوع چیزیں درست مقدار میں دی جائیں۔ بچے کو ڈائیٹنگ نہ کرائیں۔ آگے چل کر جب بچہ بھاگنے اور کھیلنے کی عمر میں آجائے گا تو وزن میں اضافے کی رفتار آہستہ ہو جائے گی۔

کم کھانے والے بچے

دوسری غذائیں شروع کرانے کے بعد، اگر بچہ توقع سے کم کھاتا ہو تو ماں باپ بہت جلد فکرمند ہو جاتے ہیں۔ کم کھانے والے بچوں کیلئے یہ خاص طور پر اہم ہے کہ غذا صحت بخش اور غذائیت سے بھرپور ہو اور اس میں کافی آئرن موجود ہو۔ ممکن ہے غذا دیکھنے میں کم لگے لیکن ایک ڈیسی لٹر یا اس سے تھوڑا سا زیادہ 6 - 12 ماہ کے بچے کیلئے ایک مناسب کھانا ہے۔

شیرخوار بچوں کو کھانا کھانے کیلئے کافی وقت ملنا چاہیئے۔ بچے کو کھانے سے کافی وقت پہلے جگا دیں تاکہ کھانا شروع ہونے پر وہ پوری طرح بیدار ہو۔ شام کے کھانے میں تھوڑا سا تیل یا مارجرین ملا دیں تو اچھا ہے۔ شربت، بسکٹ اور دوسری میٹھی چیزوں میں غذائی مادّے بہت کم ہوتے ہیں اور یہ چیزیں اس صحت بخش کھانے کیلئے بچے کی بھوک خراب کر سکتی ہیں جس کی اسے بڑھنے اور نشوونما پانے کیلئے ضرورت ہوتی ہے۔

صحتمند بڑھوتری اور وزن میں درست اضافے کیلئے مشورے

- زندگی کا پورا پہلا سال، بلکہ اس کے بعد بھی، بچے کو ماں کا دودھ دیں
- فارمولا دودھ دینے کی صورت میں خیال رکھیں کہ پاؤڈر کی مقدار ڈبے پر لکھی ہدایات کے مطابق ہو اور فارمولا دودھ کو کبھی زیادہ پانی ملا کر پتلا نہ کریں۔
- بچے کے اشاروں پر دھیان دیں، تب بھی جب بچے کو فارمولا دودھ ملتا ہو۔
- بچے پر اس کی ضرورت سے زیادہ خوراک لینے کیلئے دباؤ نہ ڈالیں
- جب بچہ ماں کے دودھ یا فارمولا دودھ کے علاوہ دوسری چیزیں کھانا اور پینا شروع کر چکا ہو تو اسے پیاس بجھانے کیلئے پانی دیں۔
- پہلے سال کے دوران بچے کو پینے کے لیے ماں کا دودھ/فارمولا دودھ اور پانی ہی ملنا چاہیے۔ ایک سال سے کم عمر کے بچوں کو اس کے علاوہ کوئی دوسری چیز نہیں پینی چاہیے۔
- نچوڑے جانے والے پیکٹوں میں دستیاب پھلوں اور بیریوں یا جوس کی بجائے بچے کو تازہ پھل اور بیریاں دینا بہتر ہے۔
- بچے کو موٹے گہرے رنگ کے اناج کی مصنوعات، سبزیاں، پھلیاں، دالیں اور مٹر دیں۔
- میٹھی اور چکنائی والی چیزیں نہ دیں جیسے کیک، بسکٹ، آئس کریم، سنیکس اور میٹھے مشروبات
- کھانوں اور نیند کے مقررہ اوقات کے ذریعے بچے کو اچھے معمولات کا عادی بنائیں – چھ ماہ کی عمر سے سے اچھی عادتیں ڈالنی شروع کر دیں اور عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ انہیں پکا کریں
- بھاگنے اور کھیلنے کودنے کیلئے بچے کی حوصلہ افزائی کریں – اور اس پر عمل کروانے کا خیال بھی رکھیں

گھر والوں کا مل بیٹھ کر کھانا

کھانے کے وقت اچھے ماحول سے خوشی، وابستگی اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔

کچھ گھرانے چھوٹے ہوتے ہیں تو کچھ بڑے ہوتے ہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا بلکہ کھانے کے دوران اچھی فضا اور کافی وقت مہیا ہونے سے اچھے تجربات حاصل ہوتے ہیں، کھانے کی خواہش بڑھتی ہے، سیکھنے اور سماجی تعلق کو فروغ ملتا ہے۔

بچے کو خود طے کرنا چاہیئے کہ وہ کتنا کھائے گا لیکن ابتدائی مہینوں میں بچے کے خود طے کرنے کے بعد، آپ والدین طے کریں گے کہ بچہ کیا اور کب کھائے گا۔ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو چھاتی سے خوراک، تحفظ اور دلاسا، سبھی کچھ ملتا ہے۔ آگے چل کر جب بچہ دوسری چیزیں کھانے لگتا ہے تو یاد رکھیں کہ کھانے کو دلاسے یا انعام کے طور پر استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ اگر خوراک یا کھانے کے اوقات کے حوالے سے شدید مسائل پیدا ہو جائیں تو آپ کو ہیلتھ سٹیشن سے مدد طلب کرنی چاہیئے۔

مستقل معمولات اور باقاعدہ کھانوں سے تحفظ ملتا ہے اور آئندہ آنے والی چیزوں کا علم رہتا ہے۔ کھانے کے سلسلے میں حوصلہ افزائی اور شاباش کے ذریعے خوراک اور کھانے کے مسائل کی روک تھام ہو سکے گی اور بچپن ہی سے اچھی غذائی عادات استوار ہو جائیں گی۔

مزید تفصیل

- **Helsenorge.no/spedbarnsmat** پر کئی زبانوں میں ماں کے دودھ، فارمولا دودھ، ٹھوس خوراک اور وٹامن سپلیمنٹس کے متعلق معلومات اور وڈیوز دستیاب ہیں۔

- **Helsenorge** پر حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے ویجیٹیرین اور ویگن خوراک سمیت غذائی مشورے، سنوس، تمباکو نوشی، شراب اور ادویات کے متعلق مشورے بھی ہیں۔

- **Ammehjelpen.no** ماؤں کو اپنا دودھ پلانے کے متعلق عملی مشورے اور معلومات دیتا ہے۔ رضاعتی مددگار فون یا ای میل پر ذاتی رہنمائی فراہم کر سکتی ہیں۔ آپ فیس بک پر بھی ammehjelpsgruppen سے مدد لے سکتی ہیں۔

- **Unicef UK Baby friendly Initiative** نے کئی زبانوں میں والدین کے لیے ماں کے دودھ اور فارمولا دودھ کے متعلق معلوماتی بروشر شائع کیے ہیں

شیر خوار بچوں کیلئے غذا اور کھانے
IS-2553

Helsedirektoratet
www.helsedirektoratet.no

Helsedirektoratet
Norwegian Directorate of Health