

ملا جلا دودھ پلانا (Combination feeding)

4 اگر آپ بچے کا فارمولہ استعمال کر رہی ہیں، تو ملا جلا دودھ پلانے سے آپ کے جسم میں پیدا ہونے والے دودھ کی مقدار کم ہو جائے گی۔

5 اگر آپ کام پر واپس جا رہی ہیں، تو آپ کے کام پر واپس جانے سے کچھ ہفتوں قبل آپ کو چاہیے کہ اپنے بچے کو بوتل سے دودھ پینے کا عادی ہونے کے لیے ایک موقع دینے کے لیے ملا جلا دودھ پلانے کا آغاز کریں۔

6 اپنی چھاتی کو ایڈجسٹ کرنے کے لیے، شروع میں اپنے بچے کو ایک دن میں ایک بوتل دودھ پیش کریں۔

7 بوتل سے دودھ پینے کا عادی ہونے کے لیے آپ کے بچے کو کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ صبر رکھیں اور جب آپ کا بچہ تھکا ہوا یا بہت بھوکا ہو، تو بوتل متعارف کرانے کی کوشش نہ کریں۔

8 ہر روز ایک ہی وقت پر بوتل سے دودھ پلانے یا چھاتی سے دودھ پلانے کا ایک معمول قائم کرنے کی کوشش کریں۔

9 شیر خوار بچوں کے لئے اور متابعتی دودھ استعمال کے لئے تیار کارٹن میں آتا ہے، جو ملا جلا دودھ پلانے کے لیے آسان ہوتا ہے۔

1 ملا جلا دودھ پلانا وہ ہے جب آپ اپنے بچے کو کچھ وقت کے لیے اپنا دودھ پلاتی ہیں اور باقی وقت اپنے بچے کو بوتل سے یا تو اپنی چھاتی سے نکالا ہوا دودھ یا بچے کے فارمولے کا دودھ پلاتی ہیں۔

2 ملا جلا دودھ پلانا آپ کو اس قابل بناتا ہے کہ مثال کے طور پر – رات میں یا اگر آپ کو واپس کام پر جانے کی ضرورت ہو تو کوئی دیگر شخص بھی آپ کے بچے کو دودھ پلا سکے۔

3 آپ کو ملا جلا دودھ پلانا شروع کرنے سے قبل تب تک انتظار کرنا چاہیے جب تک دودھ پلانے کا عمل اچھی طرح سے قائم نہ ہو جائے۔



ضروری اطلاع: کسی بچے کو غذا دینے کا بہترین طریقہ ماں کا دودھ پلانا ہے، کیونکہ ماں کا دودھ بچہ کو معیاری متوازن غذا اور بیماری سے تحفظ ساتھ ہی بچہ اور ماں دونوں کے لیے بہت سے غیر غذائی فوائد بھی فراہم کرتا ہے۔ ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ بچہ کو غذا دینے کا انتخاب کرتے وقت اپنے نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد سے ضرور بات کر لیں۔ ماں کا دودھ پلانے کی تیاری اور اس سے متعلق رکھ رکھاؤ کے لیے بھی پیشہ وارانہ رہنمائی حاصل کی جانی چاہئے۔ اگر آپ ماں کا دودھ پلانے کا انتخاب کرتے ہیں تو، صحت بخش اور متوازن غذا لینا بہت ضروری ہے۔ شیر خوار بچوں کا فارمولا، ماؤں کے ذریعہ بچوں کو اپنا دودھ نہ پلانے کا انتخاب کرنے یا کسی وجہ سے اپنا دودھ پلانے کے قابل نہ ہونے کی صورت میں، بطور متبادل تیار کیا گیا ہے۔ ماں کا دودھ نہ پلانے کا فیصلہ کرنے، یا جزوی طور پر بوتل سے دودھ پلانے سے، ماں کے دودھ کی فراہمی کم ہو جائے گی۔ اگر آپ کسی بھی وجہ سے ماں کا دودھ نہ پلانے کا انتخاب کرتی ہیں تو، یہ یاد رکھیں کہ اس طرح کے فیصلہ کو تبدیل کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ شیر خوار بچہ کا فارمولا استعمال کرنے کے سماجی اور مالی اثرات بھی ہیں جن پر غور کیا جانا لازمی ہے۔ بچے کی صحت سے متعلق خطرات سے بچنے کے لیے شیر خوار بچے کے فارمولا کو ہمیشہ لیبل پر بتائی گئی ہدایات کے مطابق تیار، استعمال اور ذخیرہ کیا جانا چاہئے۔