

# دودھ پلانے کے مسائل

## پاخانہ – معمول کا پاخانہ کیا ہے؟

### میرے بچے کا پاخانہ کیسا دکھائی دینا چاہیے؟

- کچھ ننھے بچوں میں فارمولہ دودھ سے بھی پاخانہ گہرے سبز رنگ کا بن سکتا ہے۔ اگر آپ فارمولہ فیڈنگ سے تبدیل کر کے چھاتی سے دودھ پلاتی ہیں تو، آپ کے بچے کا پاخانہ بہت سیاہ اور کافی حد تک پیسٹ کی طرح، کبھی کبھی سبز/پیلے رنگ کا ہوگا۔



- آپ کے بچے کا پہلا پاخانہ (یا اسٹول) کسی ایسی چیز سے مل کر بنا ہوگا جسے میکونیم کہا جاتا ہے۔ یہ چیچپا اور سبز/سیاہ ہوتا ہے۔
- چند دنوں کے بعد پاخانہ عام طور پر پیلے رنگ یا سرسوں کے رنگ میں تبدیل ہو جائے گا۔ چھاتی سے دودھ پینے والے بچوں کا پاخانہ پتلا ہوتا ہے اور اس میں فارمولہ دودھ پینے والے بچوں کے جتنی بد بو نہیں ہوتی۔
- فارمولہ دودھ پینے والے بچوں کا پاخانہ مضبوط، سیاہ بھورا اور زیادہ بدبودار ہوتا ہے۔ پاؤڈر والے فارمولہ دودھ کے مقابلے پہلے سے تیار شدہ مائع والا فارمولہ معتدل پاخانہ پیدا کرے گا۔

### کیا میرے بچے کے پاخانے میں تبدیلی ہونا عام بات ہے؟

- دن بہ دن یا ہفتے در ہفتے آپ کے بچے کے پاخانہ کی ساخت اور رنگ میں فرق ہو سکتا ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کے پاخانہ میں کوئی خاص تبدیلی دیکھتے ہیں، جیسے کہ پاخانہ بہت بد بو دار، بہت پانی دار یا سخت ہو رہا ہے، خاص طور سے اگر اس میں خون ہے، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کرنی چاہیے۔
- ہلکا پیلا پاخانہ پرقان کی ایک علامت ہو سکتا ہے۔ اگر آپ فکر مند ہیں تو، آپ کی دایہ، ہیلتھ وزیٹر یا ہماری کیر لائین (careline) سے فون پر بات کریں۔



### میرے بچے کو کتنی بار پاخانہ کرنا چاہیے؟

- کچھ بچے ہر بار دودھ پینے پر یا اس کے آس پاس اپنی پوٹڑے (نیپیز) کو گندا کر دیتے ہیں۔ کچھ، خاص طور پر فارمولہ دودھ پینے والے بچے، کئی دنوں یا حتیٰ کہ ہفتوں تک بغیر پاخانہ کئے رہ سکتے ہیں (دونوں ہی باتیں معمول کی ہیں)۔
- بچوں میں پاخانہ کرتے وقت بدن میں کھنچاؤ آنا یا رونا بھی بہت عام بات ہے۔ آپ کے بچے نے چاہے کچھ دنوں سے پاخانہ نہ کیا ہو تو بھی اس کا پاخانہ جب تک چکنا ہوتا ہے تب تک اسے قبض نہیں ہے۔



ضروری اطلاع: کسی بچے کو غذا دینے کا بہترین طریقہ ماں کا دودھ پلانا ہے، کیونکہ ماں کا دودھ بچے 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 بچے 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 چاہیے۔ 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 بچے 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 چاہیے۔