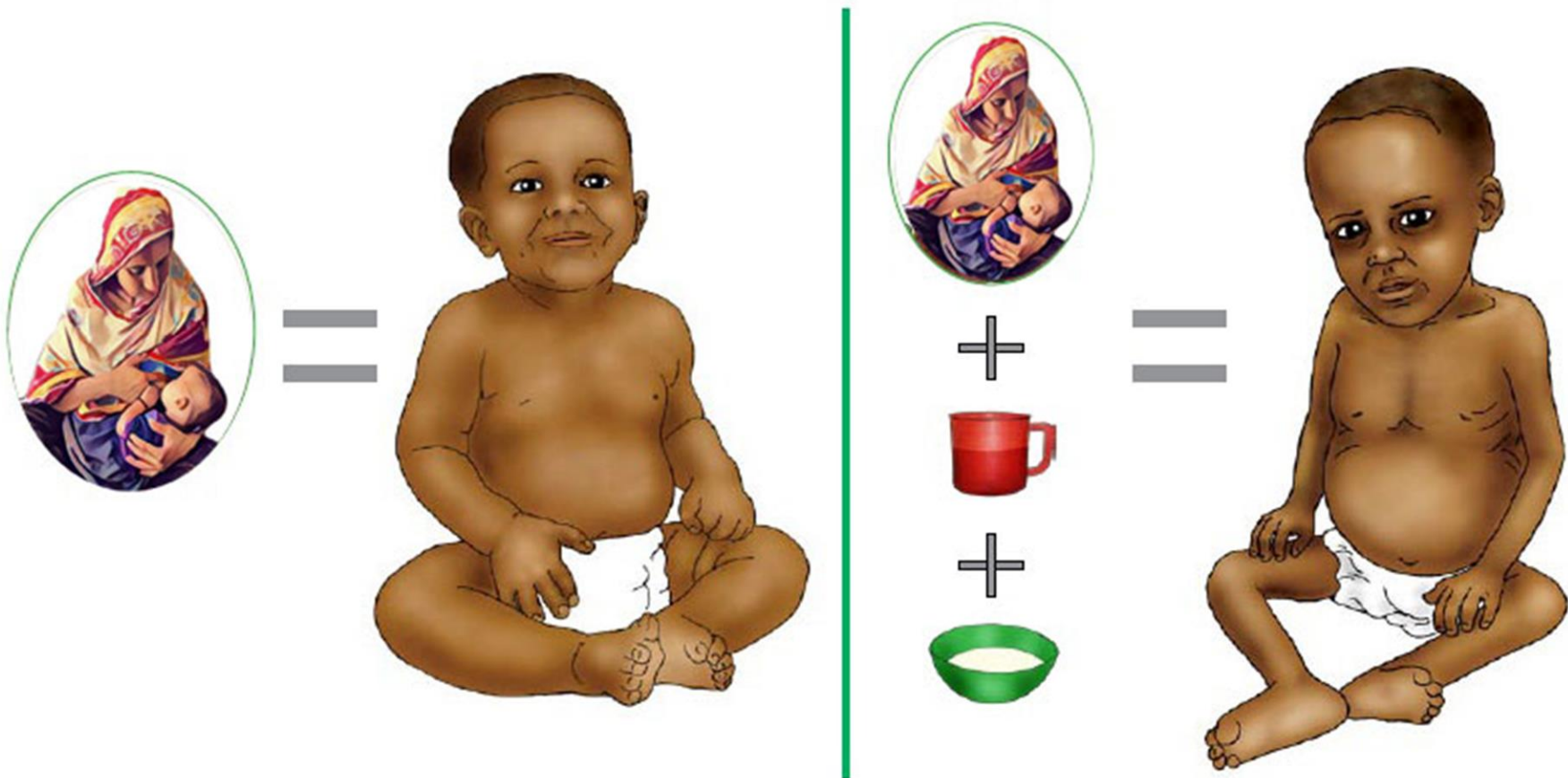


There are many advantages to exclusive breastfeeding during the first 6 months



❖ شروعاتي ڇهن مهينن ۾ ماءُ جو کير پيارڻ جا تمام گهڻا فائده هوندا آهن.

❖ خالص ماءُ جي ٿڃ پيارڻ.

- ماءُ جي خالص ٿڃ پيارڻ جو مطلب آهي ته 6 مهينن لاءِ توهانجي ٻار کي صرف ۽ صرف ماءُ جي ٿڃ پيارڻ.
- پهريان 6 مهينا ٻار کي جنهن کاڌي خوراڪ ۽ پاڻي جي ضرورت هوندي آهي ٿڃ جو کير اهو سڀ فراهم ڪندو آهي.
- ٻار کي پيو ڪجهه به نه ڏيو، ايسٽائين جو پاڻي، گرائپ واٽر يا ٻيون ڪي به پاڻياڻ واريون شيون يا خوراڪ نه.
- ماءُ جي ٿڃ ٻار کي دست ۽ ساهه جي بيمارين کان بچائي ٿي.

❖ مٿين يا گڏيل غذا ڪارائڻ.

- مٿين يا گڏيل غذا ڪارائڻ مان مراد آهي ته توهانجي ٻار کي ٿڃ سان گڏوگڏ مٿيون کير يا ٻيون پاڻياڻ واريون شيون يا غذا ڏيڻ جيئن گرائپ واٽر يا رَٻ وغيره.
- مٿين يا گڏيل غذا ڏيڻ تمام خطرناڪ آهي.
- مٿين يا گڏيل غذا ڪارائڻ سان توهانجي ٻار کي ڪيترين ئي بيماريون ٿيڻ جو انديشو هوندو آهي. جيئن ته دست ۽ نمونيا ڇو ته ٻار (صرف ۽ صرف) ماءُ جي ٿڃ جي ذريعي محفوظ ٿيل نه هوندو آهي.
- 6 مهينن کان گهٽ ٻار جو آندو مڪمل ٺهيل نه هوندو آهي. ماءُ جي ٿڃ کان علاوه ٻيا کاڌا پاڻي يا پاڻياڻ واريون شيون آندي لاءِ نقصانڪار ٿي سگهن ٿا. (ان سان آندي ۾ ننڍا سوراخ ٿي سگهن ٿا) جنهن جي ڪري ڪيترين ئي بيماريون آساني سان ٿي سگهن ٿيون جن ۾ HIV به شامل آهي.
- جڏهن توهان پنهنجي ٻار کي 6 مهينن کان پهرين مٿين يا گڏيل غذا (Mixed) ڪارايو ٿا ته توهان پنهنجي ٻار کي انهن غذائيتن/فائدين کان محروم ڪريو ٿا جيڪي ماءُ جي کير مان ٻار حاصل ڪري سگهي ٿو.