

Exclusive breastfeeding for the first 6 months



❖ پهريان ڇهن مهينن تائين صرف ۽ صرف ماءُ جي ٽيڻ ڏيڻ / پيارڻ.

- ٻار جي شروعاتي 6 مهينن واري زندگيءَ ۾ ماءُ جي ٽيڻ ٻار جي ضرورت مطابق هر ڪاتو ۽ پاڻي مهيا ڪري ٿي. ان کان علاوه ٻي ڪا به شيءِ نه ڏيو ايسٽائين جو پاڻي، ڪچڙي ۽ گرائپ وائر يا ٻي ڪا به پاڻياڻ واري شيءِ نه، ٻي ڪنهنجي چوڻ يا زور وجهڻ تي به نه.
- گهاٽي ۽ ڦڪي رنگ جي ڪير کي Colostrum چئبو آهي. جيڪو ويم کانپوءِ پهريان ڪجهه ڏينهن تائين ٽيڻ ۾ ٺهندو رهندو آهي، جيڪو تمام گهڻو اهم آهي ڇو ته اهو توهانجي ٻار کي ڪيترين ئي بيمارين کان بچائي ٿو.
- نئين ڄاول ٻار کي ڪنهن به قسم جو ڪاتو يا پاڻي ڏيڻ جي ضرورت نه آهي، ڦڪي رنگ جو ڪير ئي (Colostrum) ٻار جي لاءِ ڪافي آهي. جيڪڏهن ٻار پاڻي يا ٻيون پاڻياڻ واريون شيون واپرائيندو ته هو ٽيڻ چوسڻ گهٽ ڪري ڇڏيندو، ۽ گڏوگڏ ماءُ جو ڪير پڻ گهٽ ٺهندو جنهن سان ٻار جي واڌ ويجهه ۾ به فرق پوندو.
- ڀلي ڪيترو به گرم موسم ڇو نه هجي، پهريان 6 مهينن ۾ ماءُ جي ٽيڻ ٻار جي اُڄ به ختم ڪري ڇڏيندي آهي. جيتوڻيڪ ماءُ کي سندس اُڄ ختم ڪرڻ لاءِ اضافي پاڻي پيڻ جي ضرورت پئجي سگهي ٿي.

- پنهنجي ٻار کي ڇڏي ڏيو ته جيئن هو پهريون هڪڙي پاسي واري ٽيڻ خالي ڪري ۽ پنهنجي مرضي سان ڇڏي ڏي، ان سان اهو يقين ٿيندو ته توهان جي ٻار سڀ کان وڌيڪ غذائيت سان پرپور مطمئن ٿي ۽ پيٽ پري کير پيتو آهي. پوءِ ٻار کي ٻي پاسي واري ٽيڻ ڏيو.
- ٻار جنهن مهل چاهي ان مهل ماءُ جي ٽيڻ ڏيو، ڏينهن ۽ رات ۾ گهٽ ۾ گهٽ 8 دفعا. ان سان ٽيڻ وڌيڪ مقدار ۾ ٺهڻ ۾ مدد ملندي ۽ اهو به يقين ٿيندو ته ٻار جي صحت ۾ واڌ ويجهه ٿي رهي آهي.
- ماءُ جي ٽيڻ ٻار کي دست ۽ ساهه جي بيمارين کان بچائي ٿي.
- ماءُ جي ٽيڻ سستي، هميشه موجود هوندي آهي ۽ ان کي تيار ڪرڻ جي به ضرورت نه پوندي آهي.
- ٻار کي پهريان 6 مهينن صرف ۽ صرف ماءُ جي ٽيڻ پيارڻ وارو عمل توهان کي پيدائش کان پوءِ جلدي صحتمند ٿيڻ ۾ مدد ڪندو ۽ توهان کي ٻيهر جلدي حامله ٿيڻ کان به محفوظ رکندو (قدرتي وقفو پڻ آهي).
- جيڪڏهن توهان گهر کان ٻاهر ڪم ڪريو ٿا تڏهن به توهان ٻار کي پنهنجي ٽيڻ ڏئي سگهو ٿا.

❖ هيٺ ورڪر لاءِ خاص هدايتون

- جيڪڏهن ماءُ ٽيڻ جي ڪمي جي شڪايت ڪري ٿي ته ڪارڊ نمبر 7 ڏسو.