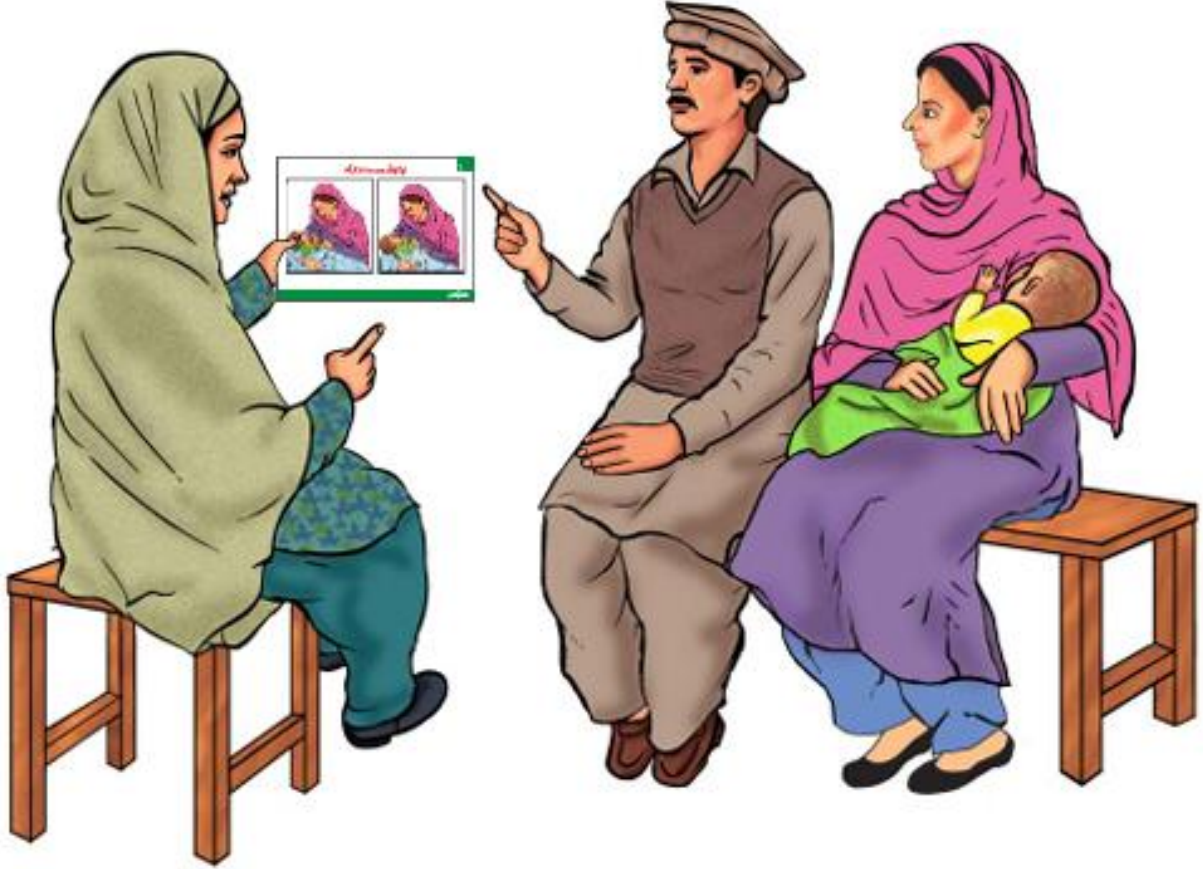


COUNSELLING CARDS



مشاورتی کارڈز برائے کمیونٹی ہیلتھ کارکنان

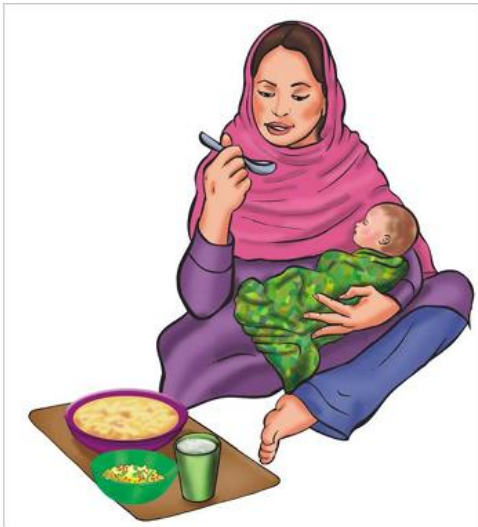
Counselling Card 1:

حاملہ اور بچہ کو اپنا دودھ پلانے والی خواتین کی غذائی ضروریات

- ☆ دوران حمل کم از کم چار دفعہ ڈاکٹر سے معائنہ کرائیں۔ آپ کی صحت اور بچہ جاننے کے لئے اہم ہے کہ بچے کی نشوونما کیسے ہو رہی ہے۔
- ☆ پیمائش بی، پیمائش سی / ایچ آئی وی کی تشخیص کروائیں ہر چیک اپ کے لئے جائیں اور ڈاکٹر کے مشورے کے مطابق ادویات استعمال کریں۔
- ☆ دوران حمل روزانہ ایک اضافی خوراک کھائیں یہ آپ اور آپ کے بچے کی غذائی ضروریات اور توانائی کے لئے ضروری ہے۔
- ☆ حمل اور دودھ پلانے کے دوران خصوصی غذائیں آپ کے بچے کی نشوونما اور صحت کے لئے لازم ہیں۔
- ☆ دوران حمل فولاد کی گولیاں کھائیں اور بچے کی پیدائش کے بعد تین ماہ تک جاری رکھیں تاکہ خون کی کمی نہ ہو۔
- ☆ حسب ہدایت پیٹ کے کیڑے کی گولیاں کھائیں تاکہ خون کی کمی سے بچ سکیں۔
- ☆ طیریا سے بچاؤ کے لئے پھر دانی استعمال کریں اور ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوائیں۔
- ☆ دوران حمل کافی، چائے اور میٹھی چیزیں کم لیں۔ پیاس کی صورت میں صاف پانی پیئیں۔
- ☆ آپ مقامی طور پر دستیاب بہترین خوراک جیسے گوشت، مچھلی، انڈا، دودھ، دہی، تازہ پھل و سبزیاں، دالیں اور پھلیاں وغیرہ استعمال کریں۔
- ☆ حمل کے جلد بعد یا چھ ہفتوں کے اندر وٹامن اے لیں تاکہ بیماری سے بچ سکیں۔ اس طرح وٹامن اے ماں کے دودھ کے ذریعے بچے کو میسر ہوتا ہے جو اسے پیاریوں سے بچاتا ہے۔
- ☆ اپنے بچے کی دہنی اور جسمانی نشوونما کیلئے آیوڈین ملائیمک استعمال کریں۔

نو عمر بالغ مائیں:

- آپ کو عام ماؤں کی نسبت زیادہ احتیاط، آرام اور خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔
- اپنے بڑھتے ہوئے بچے کے ساتھ ساتھ آپ کو اپنی جسمانی نشوونما کیلئے بھی زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔
- بچے کو اپنا دودھ پلانے کے دوران دوا اضافی خوراک لیں تاکہ آپ کی اور آپ کے بڑھتے ہوئے بچے کی غذائی ضروریات پوری ہو سکیں۔



Counselling Card 2:

بچے کی پیدائش کے فوراً بعد دودھ پلانے کی اہمیت

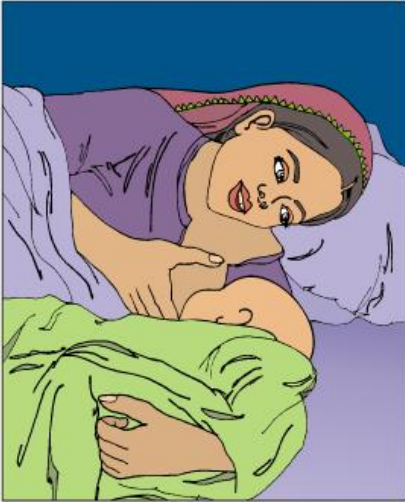
- ☆ پیدائش کے ابتدائی آدھ گھنٹے کے اندر نوزائیدہ بچہ کو ماں کا دودھ پلانا شروع کر دیں۔ جلدی دودھ پلانا بچے کو دودھ چوسنے کے عمل میں مدد دیتا ہے۔ زچگی کے بعد خون کے بہاؤ میں کمی پیدا کرتا ہے اور آنول کے اخراج میں مدد دیتا ہے
- ☆ پیدائش کے فوراً بعد نوزائیدہ اور ماں کا جلد سے جلد کا ملاپ کریں۔ یہ عمل آپ کے بچے کو گرم رکھنے، ٹھیک سے سانس اور اسے ماں کی چھاتیوں تک باسانی رسائی میں مدد دے گا۔
- ☆ باؤلی (دارگرہ)، زردی مائل دودھ آپ کے بچے کے لئے مفید ہے۔
- ☆ یہ زردی مائل دودھ بچے کو بیماریوں سے بچاتا ہے اور بچے کے پیٹ کی صفائی میں مددگار ہوتا ہے۔
- ☆ بچے کو بار بار اپنا دودھ پلائیں تاکہ آپ کا دودھ اترے اور دودھ کی فراوانی رہے۔
- ☆ دودھ کے اترنے کے عمل سے پہلے یا پیدائش کے پہلے چھ ماہ تک بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ اضافی پانی یا دیگر مائع پلانے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔



Counselling Card 3:

شروع کے 6 ماہ میں بچے کو ماں کا دودھ پلانا

- ☆ بچے کو چھ ماہ کی عمر تک صرف اور صرف ماں کا دودھ پلائیں اور کچھ بھی نہ دیں حتیٰ کہ پانی بھی نہیں پلائیں۔
- ☆ محض ماں کا دودھ پلانے کا مطلب ہے کہ پیدائش سے چھ ماہ تک بچے کو صرف اور صرف ماں کا دودھ پلایا جائے۔
- ☆ چھ ماہ کی عمر تک ماں کا دودھ بچے کی غذائی اور پانی کی تمام ضروریات پوری کرتا ہے۔
- ☆ شدید گرمی میں بھی ماں کا دودھ آپ کے بچے کی پیاس بجھانے کے لئے کافی ہوتا ہے۔
- ☆ اس دوران پانی، دوسری مائعات اور دیگر غذائیں بچے کو بیمار کر سکتی ہیں۔
- ☆ اس دوران میں ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات بچے کو دی جاسکتی ہیں۔
- ☆ بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ کچھ اور دینے سے دودھ چوسنے کے عمل اور بہاؤ میں کمی واقع ہوتی ہے۔
- ☆ رات کے وقت بھی بچے کو صرف ماں کا دودھ دیں۔



رات کے وقت بھی صرف ماں کا دودھ



صرف ماں کا دودھ حتیٰ کہ پانی بھی نہیں



صرف ماں کا دودھ

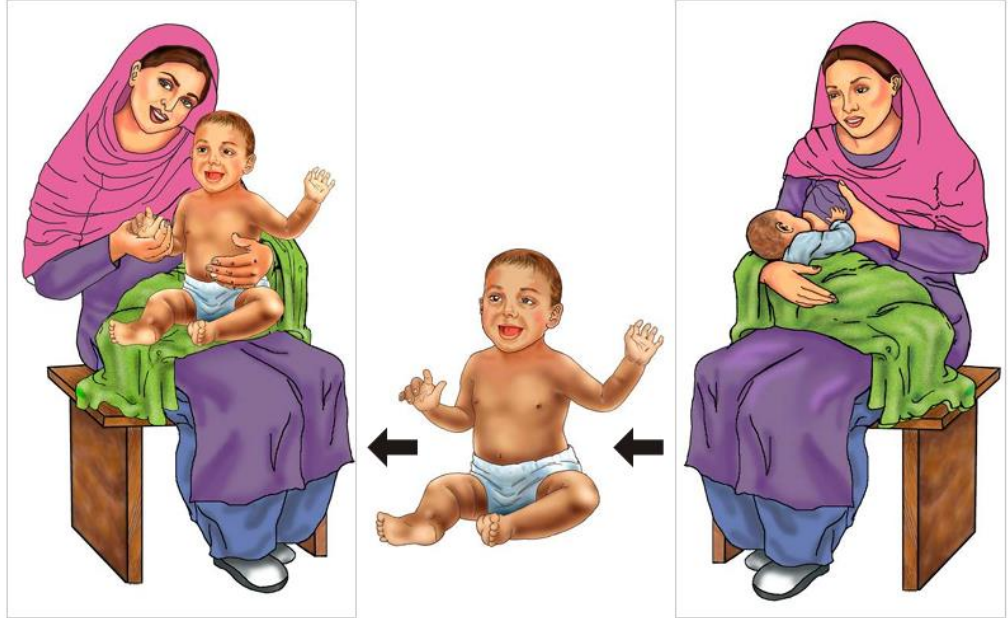
Counselling Card 4 (a):

شروع کے چھ ماہ صرف اور صرف ماں کا دودھ پلانا

- ☆ ابتدائی چھ ماہ تک صرف ماں کا دودھ مختلف بیماریوں جیسے دست و اسہال اور سینے کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔
- ☆ جب آپ بچے کو چھ ماہ کی عمر تک صرف اور صرف اپنا دودھ پلاتی ہیں تو یہ آپ کو فطری طور پر ماہواری اور حمل ٹھہرنے سے بچاتا ہے۔
- ✎ شروع کے چھ ماہ تک صرف اور صرف اپنا دودھ پلانے کے فوائد ماں اور بچے کے لئے حسب ذیل ہیں:

- ماں کا دودھ ہر وقت دستیاب ہے۔
- ماں اور بچے کے درمیان مضبوط تعلق بناتا ہے۔
- ماں اور بچے کو صحت مند رکھتا ہے۔
- بچے کو بیماری سے محفوظ رکھ کر ہسپتال جانے اور علاج میں جو رقم خرچ ہوتی ہے ان تمام اخراجات میں بچت کرتا ہے۔

Counselling
Card 4(b):

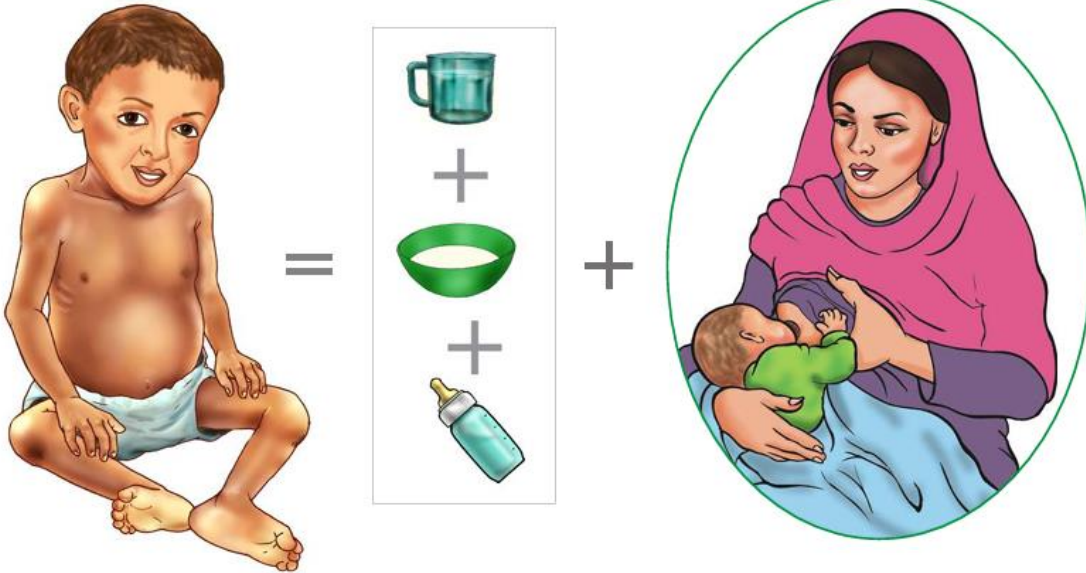


شروع کے 6 ماہ میں بچے کو ملی جلی خوراک دینے کے نقصانات

☆ ملی جلی خوراک سے مراد بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ کوئی اور خوراک اور مائع بشمول ڈبہ کا دودھ، جانور کا دودھ اور پانی دینا ہے۔

☆ ملی جلی خوراک استعمال کرنے کے نتیجے میں آپ کا بچہ دست و اسہال، نمونیہ اور شدید غذائی کمی کا شکار ہو سکتا ہے۔

☆ چھ ماہ کی عمر سے پہلے اضافی خوراک اور مائع بشمول ڈبہ کا دودھ، جانور کا دودھ اور پانی دینے سے آپ کے بچے کے معدے کو شدید نقصان ہو سکتا ہے یہ اس کی کلی طور پر ماں کے دودھ پر انحصار کی وجہ سے دستیاب حفاظت کو کم کر دیتی ہے اور آپ کا بچہ ان فوائد سے محروم رہ جاتا ہے جو کہ اُسے صرف اور صرف ماں کا دودھ پلانے سے میسر ہوتے ہیں۔



Counselling Card 5:

بچے کی طلب پر ماں کا دودھ دن اور رات پلانا

☆ اپنے بچے کو دن اور رات طلب کرنے پر (8 سے 12 مرتبہ) دودھ پلائیں تاکہ آپ کے دودھ کے بہاؤ میں فراوانی رہے۔

☆ ابتدائی علامات کہ آپ کا بچہ دودھ کا طلبگار ہے۔

☆ بے چینی

☆ منہ کھولنا اور سر کو دائیں بائیں گھمانا

☆ زبان کو اندر باہر کرنا

☆ انگلیاں اور مٹھیاں چوسنا

☆ رونا بھوک کی ایک دیر سے ظاہر ہونے والی علامت ہے اور یہ کسی اور مسئلہ کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔

☆ اپنے بچے کو دوسری چھاتی دینے سے پہلے پہلی چھاتی سے اچھی طرح پلائیں۔

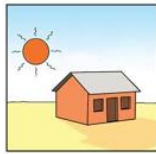
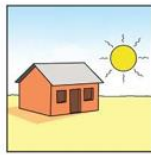
☆ بچے کو بار بار ادھر سے ادھر کرنے سے بچہ چھاتیوں میں موجود آخری غذائی دودھ سے محروم رہ جاتا ہے۔ شروع کے دودھ میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو بچے کی پیاس

بجھاتی ہے جبکہ آخری دودھ میں موجود چکنائی بچہ کی بھوک مناکر اسے مطمئن کرتی ہے۔

☆ اگر آپ کا بچہ بیمار یا نیند میں ہو تو اسے دودھ پلانے کے لئے وقتاً فوقتاً جگائیں۔

☆ دودھ پلانے کے لئے بوتل یا تنگ منہ والے برتن استعمال نہ کریں۔ ان کو صاف کرنا مشکل ہوتا ہے اور آپ کا بچہ بیمار ہو سکتا ہے۔

☆ بچے کا چھاتی سے درست انداز میں لگاؤ اور کثرت سے موخر انداز میں چوسنے کا عمل زیادہ دودھ بننے میں مدد دیتا ہے۔



Counselling Card 6:

بچے کو دودھ پلانے کی مختلف پوزیشنیں

☆ اچھی پوزیشنیں اس بات کو یقینی بناتی ہیں کہ بچہ ٹھیک طرح سے ماں کا دودھ چوسے اور مناسب مقدار میں دودھ حاصل کرے تاکہ دودھ کے بہاؤ میں فراوانی رہے۔

☆ آپ کے بچے کی درست پوزیشن کے حوالہ سے چار اہم نشانیاں یہ ہیں:-

- 1 بچے کی گردن سیدھی ہے یا ذرا سی پیچھے کو جھکی ہوئی ہے اور بچے کا کان، کندھا اور کولہا ایک سیدھی لکیر میں ہیں۔
- 2 بچے کا جسم ماں کی طرف گھوما ہوا ہے۔
- 3 بچے کا جسم ماں سے قریب ہے۔
- 4 بچے کے پورے جسم کو سہارا مل رہا ہے

☆ بچہ کو دودھ پلانے کی مختلف پوزیشنیں ہوتی ہیں۔

- پنگوڑے کی پوزیشن (جو سب سے زیادہ عام ہے)

- ترچھا پنگوڑے کی پوزیشن (کم وزن اور بہت چھوٹے بچوں کیلئے مفید ہے)

- پہلو کے بل لیٹنے کی پوزیشن (رات کو دودھ دینے میں آرام کی پوزیشن)

- بازو کے نیچے کی پوزیشن (اگر بچہ کی پیدائش بڑے آپریشن سے ہوئی ہو، آپ کے نپل میں درد ہو یا آپ کم وزن، بہت چھوٹے بچہ اور جڑواں بچوں کو دودھ پلا رہی ہوں)۔



Counselling Card 7:

بچے کا ماں کی چھاتی سے درست انداز میں لگاؤ

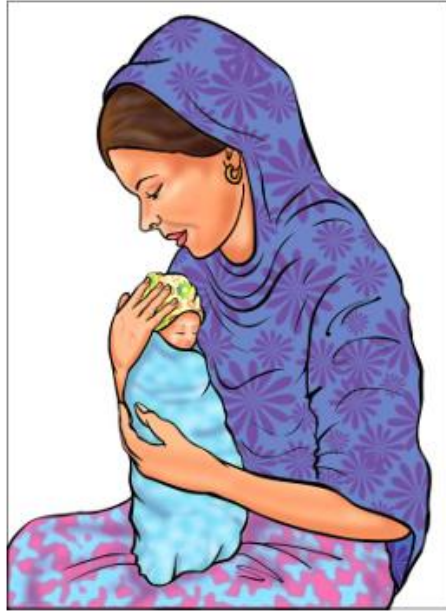
- ☆ بچے کا چھاتی سے درست انداز میں لگانا اس بات کو یقینی بنانا ہے کہ بچہ اچھی طرح سے دودھ چوستا رہے اور دودھ کی فراوانی رہے۔
- ☆ بچے کا چھاتی سے درست انداز میں لگانا نپل کو زخمی ہونے اور پھٹنے سے بچانا ہے۔
- ☆ دودھ پلانے کا عمل تکلیف دہ نہیں ہونا چاہیے
- ☆ اگر آپ کو دودھ پلانے میں درد محسوس ہو تو بچہ کو چھاتی سے درست انداز میں لگانے کیلئے مدد لیں۔
- ☆ بچے کا منہ چھاتی سے درست انداز میں لگے ہونے کی چار علامات ہیں:
- 1- بچے کی تھوڑی چھاتی سے پھور رہی ہے یا بہت قریب ہے۔ 2- منہ اچھی طرح سے کھلا ہوا ہے۔ 3- بچے کا نچلا ہونٹ باہر کو مڑا ہوا ہے۔
- 4- نپل کے گرد ہالہ بچے کے منہ میں اوچھل رہا ہے۔ ہالہ کا زیادہ حصہ منہ کے اوپر سے نظر آتا ہے۔
- ☆ دودھ موثر طریقے سے چوسنے کی علامتیں حسب ذیل ہیں:
- اس کی نشانی یہ ہے کہ بچہ آہستہ سے اور دیر لگا کر چوستا ہے۔ (آہستہ آہستہ گہری چسکیاں) اکثر اوقات بچہ درمیان میں وقفے بھی دیتا ہے۔
- ممکن ہے آپ کو بچہ دودھ لگتا دکھائی بھی دے اور دودھ اس کے حلق سے گزرنے کی آواز بھی سنائی دے۔
- جب بچہ جی بھر کر دودھ پلے تو اس کی نشانی یہ ہے وہ خود بخود چھاتی کو چھوڑ دیتا ہے (یعنی ماں کو اسے الگ نہیں کرنا پڑتا)۔
- بچہ مطمئن اور اوجھٹا نظر آتا ہے اور چھاتی میں اسکی دلچسپی ختم ہو جاتی ہے۔
- بچے کے موثر طریقے سے دودھ پینے کے بعد ماں کا سینہ نرم ہو جاتا ہے۔
- موثر چوسنا دودھ لاتا ہے اور آپ کا بچہ زیادہ مطمئن محسوس کرتا ہے۔
- جب آپ کا بچہ ایک چھاتی چھوڑ دے تو اسے دوسری چھاتی سے دودھ پلائیں۔ یہ اس بات کو یقینی بنائے گا۔ بچے کے ذریعے آپ کے دونوں چھاتیوں میں دودھ کی فراوانی ہو اور بچہ غذائیت سے بھرپور اور مطمئن بخش دودھ حاصل کر سکے۔



Counselling Card 8:

کم وزن اور بہت چھوٹے بچوں کو دودھ پلانا

- ☆ ماں کا دودھ کم وزن بچوں کی غذائی ضروریات کے لئے بطور خاص مناسب ہے۔
- ☆ کم وزن نیز وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں کے لئے اپنی ماں کا دودھ بہترین خوراک ہے۔
- ☆ پنگوڑے اور بازو کے نیچے پوزیشن کم وزن بچوں کو دودھ پلانے کے لئے بہترین ہیں۔
- ☆ بچے کو دودھ پینے کی عادت ڈالنے نیز دودھ کی فراوانی کے لئے زیادہ بار دودھ پلائیں۔
- ☆ آرام سے لمبے وقفہ کے لئے دودھ پلانا مناسب ہے۔ یہ اہم ہے کہ بچے کو چھاتی پر رہنے دیا جائے۔
- ☆ اگر بچہ زیادہ دیر تک سوتا رہے تب بچے کو کھولنے یا جزدی طور پر اس کے کپڑے اتارنے ہونگے تاکہ وہ اپنی خوراک لینے کے لئے جاگ پڑے۔
- ☆ بچے کو رونے سے پہلے دودھ دیں۔ بہت کم وزن یا چھوٹے بچے کے جسم پر کچھ کپڑے رہنے دیں کیونکہ وہ بہت جلد ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔
- ☆ بھوک کی ابتدائی علامات یہ ہیں۔ بیداری اور بے قراری، منہ کھولنا اور سر موڑنا، زبان کو اندر باہر کرنا، ہاتھ یا انگلی چوسنا۔



Counselling Card 9:

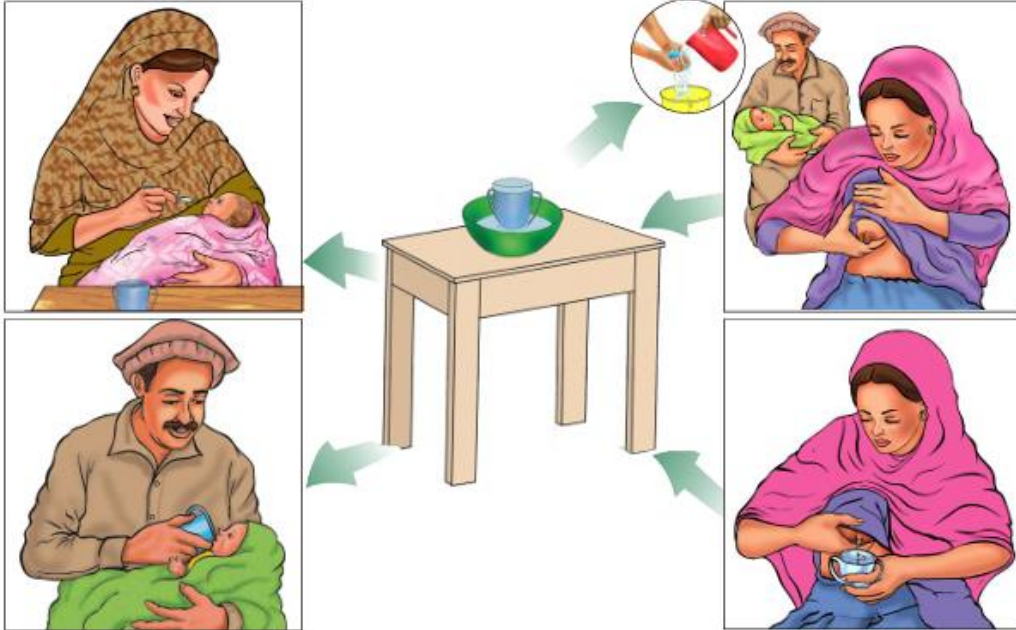
ہاتھ کی مدد سے چھاتیوں سے دودھ نکالنا اور کپ سے پلانا

- ☆ یعنی بنائیں کہ آپ کے ہاتھ اور برتن صاف ہوں۔
- ☆ اپنے ہاتھوں کو صابن اور پتے پانی سے صاف کریں۔
- ☆ آرام دہ طریقے سے بیٹھیں۔
- ☆ چھاتیوں پر گرم کپڑا رکھنا دودھ کی فراوانی میں مدد دیتا ہے۔

آرام دہ طریقے سے بیٹھ جائیں اور برتن کو اپنی چھاتیوں کے قریب رکھیں۔ ہاتھ کے انگوٹھے کو چھاتی پر نیل اور ہالہ سے اوپر رکھیں۔ انگوٹھے کی مخالف سمت میں چھاتی کے نچلے حصے پر نیل اور ہالہ کے پیچھے اپنی شہادت کی انگلی رکھیں اور چھاتی کو دوسری انگلیوں کے ساتھ پکڑیں۔ اب انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کو اندر کی طرف دبائیں بہت زیادہ نہ دبائیں کیونکہ اس سے دودھ کی نالیاں بند ہو سکتی ہیں۔ نیل اور ہالہ سے پہلے شہادت کی انگلی اور انگوٹھے کے درمیان چھاتی کے حصے کو دبائیں۔ ہالہ کے نیچے دودھ کی بڑی نالیوں کو دبائے۔ کبھی کبھار دودھ والی چھاتیوں میں ان نالیوں کو محسوس کیا جاسکتا ہے۔ وہ مڑکی پھلیاں یا مسوگ پھلی کی طرح ہوتی ہے۔ اگر آپ انہیں محسوس کر سکتے ہیں تو انہیں دبائیں۔ دبائیں اور چھوڑیں۔ دبائیں اور چھوڑیں۔ اس سے درد نہیں ہوتا اور اگر درد ہو تو اس کا مطلب ہے کہ طریقے میں کوئی غلطی ہے۔ مناسب مقدار میں دودھ نکالنے کے لیے 20 سے 30 منٹ لگ سکتے ہیں۔ خاص طور پر شروع کے دنوں میں جب بہت کم دودھ پیدا ہو رہا ہو۔ یہ بات اہم ہے کہ تھوڑے وقت میں دودھ نکالنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

ایک چھاتی کو کم از کم تین سے پانچ منٹ تک دبائیں یہاں تک کہ دودھ کا بہاؤ کم رہ جائے۔ اس کے بعد دوسری چھاتی پر یہ عمل دہرائیں۔ (اس طرح دودھ نکالنے میں تین سے تیس منٹ لگائیں) چھاتی کے دودھ کو ایک صاف اور ڈھکے ہوئے برتن میں جمع کریں۔ دودھ کو ٹھنڈی جگہ پر 8 گھنٹے تک اور فریج میں 24 گھنٹے تک رکھا جاسکتا ہے۔ صاف ڈھکے ہوئے برتن سے مناسب مقدار میں دودھ پیمانی میں ڈالیں۔

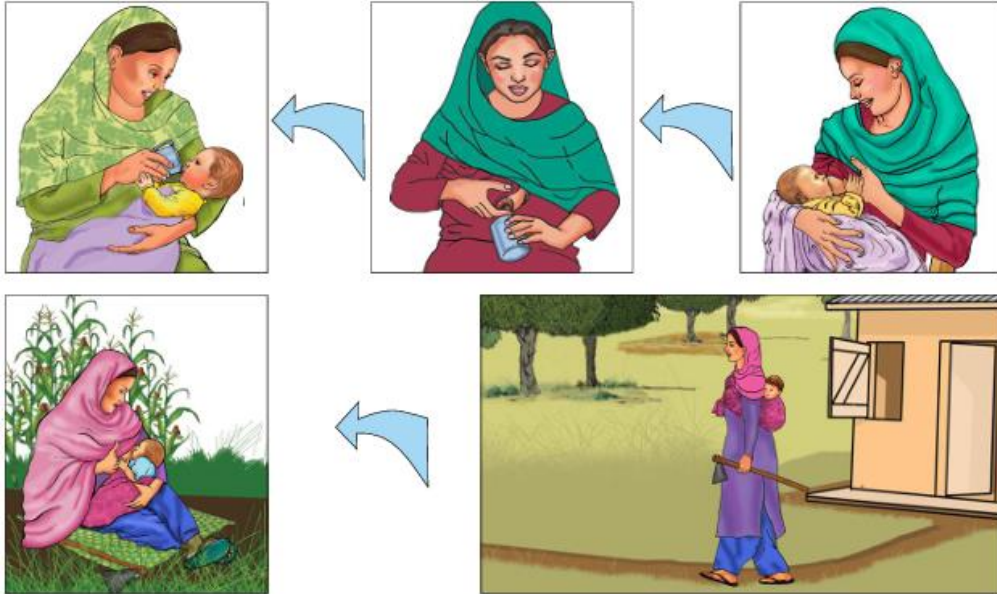
ہاتھ کی مدد سے نکالا گیا دودھ بچے کو کپ کے ذریعے دیں۔ پیمانی کو بچے کے نچلے ہونٹ کے قریب لائیں اور بچے کو آہستہ آہستہ زبان کی مدد سے دودھ چوسنے دیں۔ دودھ کو بچے کے منہ میں نہ داخل نہیں۔ صراحی دار بوتل اور تنگ منہ والی پیمائیاں استعمال نہ کریں کیونکہ ان کا صاف کرنا آسان نہیں اور با آسانی آلودہ ہو سکتے ہیں۔



Counselling Card 10:

کام کرنے والی ماؤں کا بچے کو دودھ پلانا

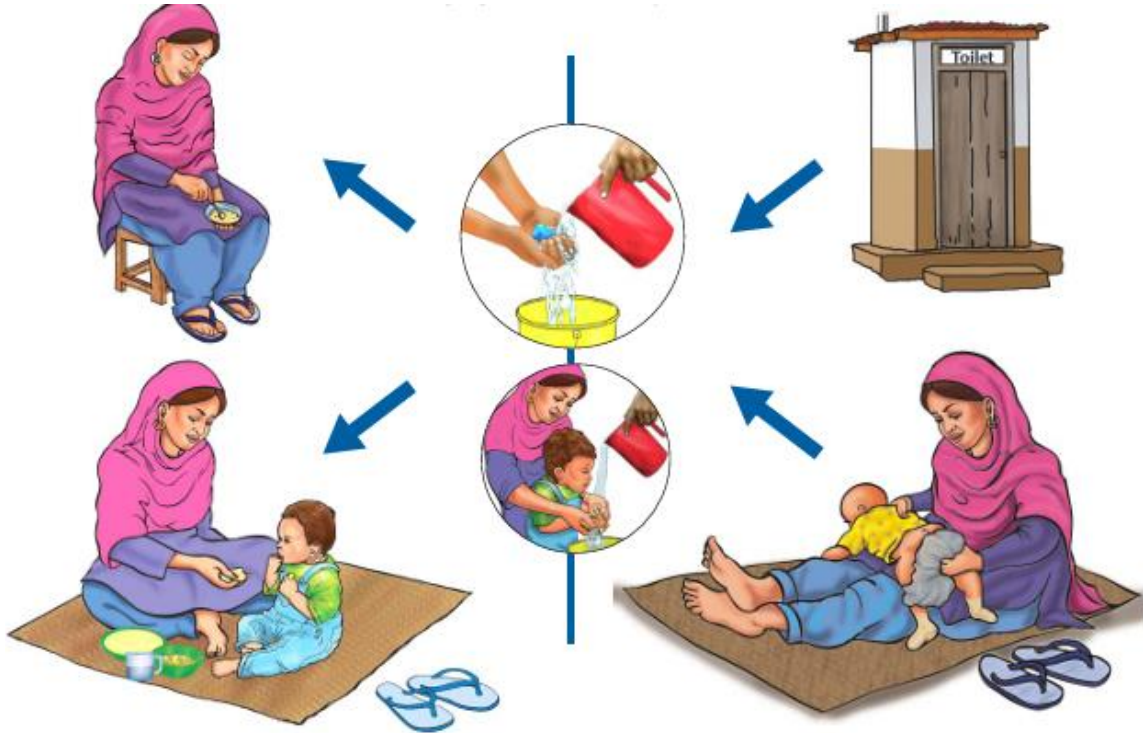
- ☆ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد ہاتھ کی مدد سے دودھ نکالنا سیکھیں۔ (کارڈ نمبر 9 دیکھیں)
- ☆ اس تمام عرصے میں جب آپ اپنے بچے کے ساتھ ہوں اسے بار بار اپنا دودھ پلائیں اگر ممکن ہو تو بچے کو اپنے ساتھ کام کی جگہ پر لے جائیں اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو کام کے وقفے کے دوران اس بات کا بندوبست کریں کہ کوئی بچے کو دودھ پلانے کیلئے آپ کے پاس لائے۔
- ☆ کام پر جانے سے پہلے اپنا دودھ نکال کر اسے محفوظ مناسب جگہ پر رکھ لیں تاکہ آپ کے جانے کے بعد آیا بچے کو دودھ پلا سکے۔
- ☆ بچے سے دوری کے اوقات میں وقتاً فوقتاً دودھ نکالنی رہیں تاکہ دودھ آتارہے اور چھاتیوں کا درم نہ ہو۔
- ☆ آیا یا بچے کی دیکھ بھال کیلئے گھر میں موجود کوئی بھی خاتون کو سکھائیں کہ آپ کی غیر موجودگی میں کس طرح صاف اور کھلے مندالے کپ سے بچے کو دودھ پلانے کے لئے استعمال کرے۔
- ☆ نکالا گیا دودھ اگر غلطی جگہ، ڈھانپ کر ذخیرہ کیا جائے تو گرم آب و ہوا میں بھی 8 گھنٹے تک ٹھیک رہتا ہے۔
- ☆ گھر چھوڑنے سے پہلے اور واپسی کے بعد بچے کو دودھ پلانے کے لئے خصوصی وقت نکالیں۔
- ☆ ان اوقات میں جب آپ بچے کے ساتھ ہوں دودھ پلانے کی تعداد بڑھائیں اس کا مطلب ہے رات کو اور چھٹی والے دن زیادہ پلائیں۔
- ☆ ممکن ہو تو اپنے نوزائیدہ، دیگر بچوں کی دیکھ بھال اور گھر کے کام کاج میں خاندان کے افراد خانہ کا مزید تعاون حاصل کریں۔



Counselling Card 11:

حفظان صحت کے اچھے طرز عمل

- ☆ اچھی صفائی مختلف بیماریوں مثلاً دست واسہال سے بچانے کے لئے اہم ہے۔
- ☆ کھانا پکانے سے پہلے اور بچے کو کھانا کھلانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- ☆ اپنے اور بچے کے ہاتھ اور چہرہ کھانا کھانے سے پہلے دھوئیں۔
- ☆ رفع حاجت یا بچے کی گندگی صاف کرنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- ☆ اپنے بچے کو کھانا کھلاتے وقت ہاتھ، برتن اور کپ صاف رکھیں۔
- ☆ اپنے بچے کو خوراک یا مائعات دینے کے لئے صاف چمچ اور کپ کا استعمال کریں۔
- ☆ بوس اور تنگ منہ والے کپ وغیرہ استعمال نہ کریں کیونکہ ان کی صفائی مشکل ہوتی ہے اور بچہ بیمار پڑ سکتا ہے۔
- ☆ بچے کو دی جانے والی خوراک کو صاف اور محفوظ جگہ میں ذخیرہ کریں۔



Counselling Card 12:

چھ ماہ کی عمر سے بچے کو اضافی خوراک شروع کروائیں

☆ چھ ماہ کی عمر سے اضافی خوراک شروع کروائیں کیونکہ ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ بچے کو اضافی خوراک کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

☆ دن اور رات جس وقت بھی بچے کو دودھ پینے کی خواہش ہو اسے دودھ پلائیں۔

☆ اضافی خوراک کے ساتھ بچے کو ماں کا دودھ جاری رکھنا ضروری ہے، کیونکہ ماں کا دودھ بچے کی اہم غذا ہے۔

☆ کوئی اور غذا دینے سے پہلے بچے کو ماں کا دودھ دیں۔

☆ اضافی خوراک دیتے وقت ان نکات کا خیال رکھیں:

تعداد، مقدار، گاڑھا پن، مختلف اقسام، مطالبہ پر خوراک اور صفائی

تعداد: بچے کو دن میں دو بار اضافی خوراک دیں۔

گاڑھا پن: غذا اتنی گاڑھی ہو کہ ہاتھ سے دی جاسکے۔

مقدار: ہر خوراک کی مقدار 2 سے 3 بڑے کھانے کے چمچے دیں۔ (خوراک دینے سے پہلے کچھ لیں)

مختلف اقسام: شروع میں عام خوراک جسے دلیہ (مکئی، گندم، چاول، آلو، سوئی) اچھی طرح سے مسلا ہوا کیلا اور آلو کھلائیں۔

مطالبہ پر خوراک:

☆ ماں کے دودھ کے ساتھ بچے کو اضافی خوراک لینے میں وقت لگے گا۔

☆ صبر و تحمل کا مظاہرہ کریں اور اپنے بچے کی اضافی خوراک لینے پر حوصلہ افزائی کریں۔

☆ اپنے بچے کو بروتی اضافی خوراک نہ دیں۔

☆ بچے کا اپنا الگ کپ یا تھالی وغیرہ رکھیں تاکہ آپ کو معلوم ہو سکے کہ اس نے کتنی خوراک کھائی ہے۔

صفائی:

☆ دست اور دوسری بیماریوں سے بچنے کے لئے صفائی اہم ہے۔

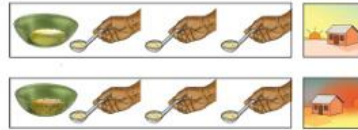
☆ بچے کو خوراک یا مائع دینے کے لئے صاف چمچ اور کپ کا استعمال کریں۔

☆ بچے کو دی جانے والی خوراک کو محفوظ اور صاف جگہ ذخیرہ کریں۔

☆ کھانا بنانے اور بچے کو کھلانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔

☆ رفع حاجت یا بچے کی گندگی صاف کرنے یا جانوروں کی دیکھ بھال کے بعد اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں۔

چھ ماہ کی عمر سے بچے کو اضافی خوراک شروع کروائیں



Counselling Card 13:

6 سے 9 ماہ کی عمر تک اضافی خوراک

- ☆ اپنے بچے کی خواہش پر دن اور رات اپنا دودھ پلانا جاری رکھیں، یہ اسکی صحت اور توانائی کو برقرار رکھے گی کیونکہ ماں کا دودھ بدستور بچے کیلئے بہت اہم خوراک رہے گا۔
- ☆ 6 سے 9 ماہ کی عمر تک ماں کا دودھ بچے کی توانائی کی ضرورت کا نصف فراہم کرتا ہے۔
- ☆ دیگر خوراک دینے سے پہلے بچہ کو اپنا دودھ پلائیں۔
- ☆ اگر آپ بچے کے لئے ایسی خوراک تیار کریں جس میں تیل یا چربی کا استعمال ہو تو دن میں آدھے چائے کے چمچ سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔
- ✎ جب بچے کو اضافی خوراک دیتے ہیں تو ان باتوں کا خیال رکھیں:
 - تعداد و مقدار، گاڑھا پین، مختلف اقسام، مطالبے پر خوراک اور صفائی۔
 - تعداد: بچے کو دن میں 3 اضافی خوراکیں اور ایک ہلکی خوراک دیں۔
 - مقدار: مقدار کو بتدریج آدھا یا الٹیک لے چائیں (250ml گلاس، اس کی مقدار ماں کو دکھائیں)۔ طحیدہ قطالی یا پلیٹ استعمال کریں تاکہ اندازہ ہو کہ بچے نے تیار کی ہوئی ساری خوراک لے لی ہے۔
 - گاڑھا پین: مسلی ہوئی گھریلو خوراکیں بچے کو دیں۔ 8 ماہ کی عمر میں آپ کا بچہ یہ خوراکیں اپنی انگلیوں کی مدد سے کھانے لگے گا۔
 - مختلف اقسام: ہر کھانے میں مختلف قسم کی خوراکیں آزمائیں، مثلاً حیوانی ذرائع کی خوراک (تازہ گوشت، انڈے، بکھن، پیڑروسی اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء)، اناج اور دھان سے بھری ہوئی مٹریاں، دھیل اور میوے۔
 - مطالبے پر خوراک:
 - مہر کریں اور بچے کو اضافی خوراک لینے پر آمادہ کریں۔
 - بچے کو مجبور نہ کریں۔
 - طحیدہ قطالی یا پلیٹ استعمال کریں تاکہ اندازہ ہو سکے کہ بچے نے ساری خوراک لے لی ہے۔
- ☆ صفائی:
 - ☆ دستوں اور دوسری بنیاریوں سے بچانے کیلئے بہتر صفائی ضروری ہے۔
 - ☆ بچے کو دی جانے والی خوراک کو صاف اور محفوظ جگہ ذخیرہ کریں۔
 - ☆ رفع حاجت یا بچے کی گندگی صاف کرنے یا جانوروں کی دیکھ بھال کے بعد اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں۔

6 سے 9 ماہ کی عمر تک اضافی خوراک



Counselling Card 14:

9 سے 12 ماہ تک اضافی خوراک

☆ اپنے بچے کی خواہش پر دن اور رات اپنا دودھ پلانا جاری رکھیں، یہ اسکی صحت اور توانائی کو برقرار رکھے گی کیونکہ ماں کا دودھ بدستور بچے کیلئے بہت اہم خوراک رہے گا۔

☆ ماں کا دودھ 6 سے 12 ماہ تک بچے کی توانائی کی ضروریات کا نصف مہیا کرتا ہے۔

☆ دیگر اضافی خوراک دینے سے پہلے اپنا دودھ پلائیں۔

☆ اگر آپ بچے کے لئے ایسی خوراک تیار کریں جس میں تیل یا چربی کا استعمال ہو تو دن میں آدھے چائے کے چمچ سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔

بچے کو اضافی خوراک دینے وقت ان باتوں کا خیال رکھیں:

تعداد، مقدار، گاڑھا پن، مختلف اقسام، مطالبے پر خوراک اور صفائی

- تعداد: بچے کو دن میں 3 سے 5 مرتبہ اضافی خوراک بشمول مائعات دیں اور بتدریج انکی تعداد اور مقدار بڑھائیں۔

- مقدار: مقدار کو بتدریج 1/2 چالری تک لے جائیں (250ml گلاس، اس کی مقدار اس کو کھائیں)۔ علیحدہ تھالی یا پلیٹ استعمال کریں تاکہ اندازہ ہو کہ بچے نے تیار کی ہوئی ساری خوراک لے لی ہے۔

- گاڑھا پن: اچھی طرح تسلی ہوئی گھرلو خوراک اور خوراک کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بچے کو دیں۔

- مختلف اقسام: ہر کھانے میں مختلف قسم کی خوراکیں آزمائیں، مثلاً خشک والی خوراک: چاول، گندم، کھجور، آلو، دلیہ، جوار، کھجور، مچھلیاں، دالیں، مٹر، مونگ، پھلی، دودھ، دہی، پنیر، گوشت، مرغی، انڈا۔
جیاتین و معدنیات والی خوراک: گہرے سبز پتے والی سبزیاں، ٹماٹر، گاجر، مالے، آم، پھل، کدو، کیلا، خربوزہ، گجر، پھل۔ پختائی والی خوراک: سویا بین، کھجور، تیل، سورج مکھی کا تیل، مونگ، پھلی کا تیل، بھن، کھجور، مارجرین، چربی، جگر۔

- مطالبے پر خوراک:

● مہر کریں اور بچے کو اضافی خوراک لینے پر آمادہ کریں۔ ● بچے کو مجبور نہ کریں۔ ● علیحدہ تھالی یا پلیٹ استعمال کریں تاکہ اندازہ ہو سکے کہ بچے نے ساری خوراک لے لی ہے۔

- صفائی:

☆ دست اور دوسری بیماریوں سے بچنے کے لئے صفائی اہم ہے۔ ☆ بچے کو خوراک یا مائعات دینے کیلئے صاف چمچ یا پیالی استعمال کریں۔

☆ بچے کو دی جانے والی خوراک کو صاف اور محفوظ جگہ ذخیرہ کریں۔ ☆ کھانا بنانے اور بچے کو کھلانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔

☆ رفع حاجت یا بچے کی گندگی صاف کرنے یا جانوروں کی دیکھ بھال کے بعد اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں۔

9 سے 12 ماہ تک اضافی خوراک



Counselling Card 15:

12 سے 24 ماہ کی عمر تک اضافی خوراک

- ☆ اپنے بچے کی خواہش پر دن اور رات اپنا دودھ پلانا جاری رکھیں، یہ اسکی صحت اور توانائی کو برقرار رکھے گی کیونکہ ماں کا دودھ بدستور بچے کیلئے بہت اہم خوراک رہے گا۔
- ☆ ماں کا دودھ 12 سے 24 ماہ تک بچے کی توانائی کی ضرورت پارت کا ایک تہائی مہیا کرتا ہے۔
- ☆ اپنے بچے کی نشوونما اور مضبوطی کیلئے ماں کا دودھ جاری رکھیں نیز نئے حمل سے بچنے کے لئے مائع حمل ذرائع اختیار کریں۔ اگر اس دوران آپ حاملہ ہو جائیں تو بھی بچے کو اپنا دودھ پلانا جاری رکھنا محفوظ ہے۔

بچے کو اضافی خوراک دیتے وقت ان باتوں کا خیال رکھیں:

تعداد، مقدار، گاڑھا پن، مختلف اقسام، مٹا لے پر خوراک اور صفائی

- تعداد: بچے کو دن میں 5 مرتبہ اضافی خوراک بشمول مائعات وغیرہ دیں اور بتدریج اسکی مقدار بڑھائیں۔
- مقدار: مقدار کو 3/4 سے ایک کپ تک بڑھا دیں (ماں کو مقدار کا پیمانہ بتائیں) علیحدہ قہالی یا پلیٹ استعمال کریں تاکہ اندازہ ہو کہ بچے نے تیار کی ہوئی ساری خوراک لے لی ہے۔
- گاڑھا پن: بچے کو گھریلو خوراک ٹکڑوں میں کاٹ کر دیں۔
- مختلف اقسام: ہر خوراک مختلف نوعیت کی دیں جیسے نشاستہ والی خوراک: چاول، گندم، کئی، آلو، دلی، جوار، کئی۔ لمبیات والی خوراک: مچھلیاں، دالیں، مٹر، مونگ، پھلی، دودھ، دہی، پنیر، گوشت، مرغی، انڈا۔
- حیاتین و معدنیات والی خوراک: گہرے سبز پتے والی سبزیاں، ٹماٹر، گاجر، مالے، آم، پپیتا، کدو، کیلا، خربوز وغیرہ کھل۔ پختہ کی والی خوراک: سویا بین، کئی کا تیل، سورج بکسی کا تیل، مونگ پھلی کا تیل، بھن، سبزی، مارجرین، چربی، شکر۔
- مٹا لے پر خوراک:
- مبر کریں اور بچے کو اضافی خوراک لینے پر آمادہ کریں۔
- بچے کو مجبور نہ کریں۔
- علیحدہ قہالی یا پلیٹ استعمال کریں تاکہ اندازہ ہو سکے کہ بچے نے ساری خوراک لے لی ہے۔
- صفائی:
- ☆ دست اور دوسری بیماریوں سے بچنے کے لئے صفائی اہم ہے۔
- ☆ بچے کو دئی جانے والی خوراک کو صاف اور محفوظ جگہ پر خیرہ کریں۔
- ☆ رفع حاجت یا بچے کی گندگی صاف کرنے یا جانوروں کی دیکھ بھال کے بعد اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں۔

12 سے 24 ماہ کی عمر تک اضافی خوراک



Counselling Card 16:

مختلف اقسام کی خوراکیں

☆ کم از کم دو سال کی عمر تک بچے کو ماں کا دودھ پلائیں۔ یہ اہم ہے کہ اپنے بچے کو روزانہ مختلف قسم کی خوراکیں دیں۔ مندرجہ ذیل گروپوں میں سے کھانے کو دیں۔

- نشاستہ والی خوراک: چاول، گندم، مکی، آلو، دلیہ، جوار
 - لحمیات والی خوراک: مچھلیاں، دالیں، مٹر، مونگ پھلی، دودھ، دہی، پنیر، گوشت، مرغی، انڈا
 - حیاتین و معدنیات والی خوراک: گہرے سبز پتے والی سبزیاں، ٹماٹر، گاجر، مالٹے، آم، پپیتا، کدو، کیلا، خربوز اور دیگر پھل
 - پکٹائی والی خوراک: سویا بین، مکی کا تیل، سورج مکھی کا تیل، مونگ پھلی کا تیل، مکھن، گھی، مارجرین، چربی، شکر
- ان گروپوں میں سے ملا کر دیں۔



Counselling Card 17:

خوراک میں مائیکرو نیوٹریٹ پاؤڈر (MNP) کیسے ملایا جائے؟

- ☆ مائیکرو نیوٹریٹس کی مقدار میں کم خوراک 6 ماہ سے 24 ماہ تک کی عمر کے بچوں کی صحت اور نشوونما پر بُرے اثرات ڈالے گی۔
- ☆ مائیکرو نیوٹریٹ پاؤڈر روٹا سن اور معدنیات کے سفوف ہیں جن کو نرم یا ٹھوس غذا میں براہ راست شامل کر کے چھوٹے بچوں کیلئے ان کی غذائیت کو بڑھایا جاسکتا ہے۔
- ☆ مائیکرو نیوٹریٹ پاؤڈر کا ایک پیکٹ بچے کی غذا کو مناسب اور محفوظ حد تک طاقت ور بنانے میں مددگار ہوتا ہے۔

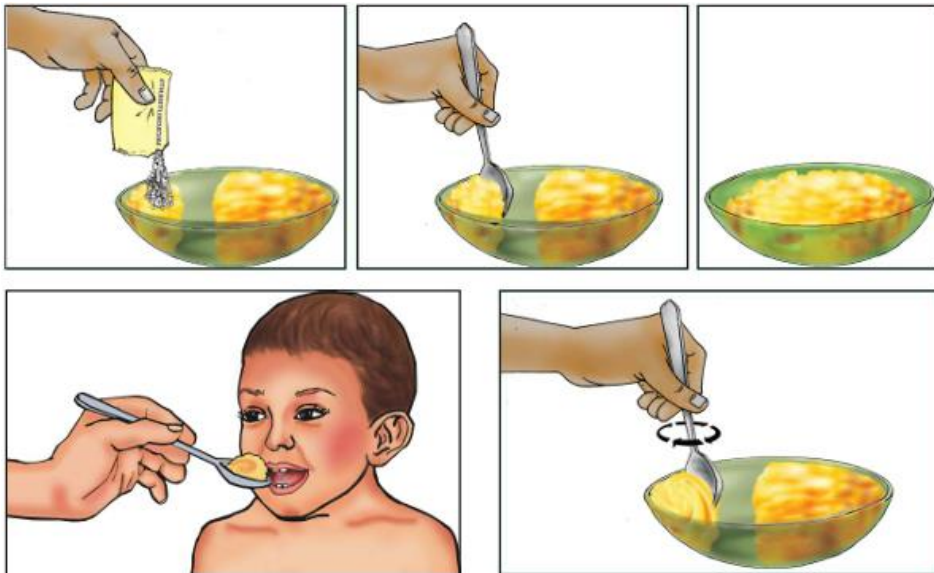
مائیکرو نیوٹریٹس (MNPs) کو اضافی خوراک میں کیسے شامل کیا جائے؟

1. بچے کے لئے خوراک بنانے اور کھانا کھلانے سے پہلے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں۔
2. تیار شدہ خوراک مثلاً گاڑا دلیہ، مسلا ہوا آلو یا کوئی نرم، نیم ٹھوس یا ٹھوس غذائیں۔
3. برتن میں بچے کیلئے خوراک کا چھوٹا حصہ علیحدہ کریں اور مائیکرو نیوٹریٹ پاؤڈر اس میں شامل کریں۔ تھوڑی مقدار میں خوراک میں مائیکرو نیوٹریٹ پاؤڈر ملانے سے چند چمچوں میں ہی بچے کو ساری غذائیت دستیاب ہو جائے گی۔

4. اس کے بعد بچے کو باقی خوراک (حسب خواہش) کھانے کو دیں۔

مائیکرو نیوٹریٹ پاؤڈر کے استعمال کی احتیاطی تدابیر

- مائیکرو نیوٹریٹس (MNPs) کو گرم غذا میں نہ ملائیں کیونکہ آئرن کا رنگ اور ذائقہ خوراک میں آجائے گا۔
- مائیکرو نیوٹریٹس (MNPs) کو ٹھنڈے مائع یا غذائیں میں بھی نہ ڈالیں کیونکہ حل نہیں ہوگا جس کی وجہ سے خوراک میں آئرن کا رنگ اور ذائقہ آجائے گا۔
- یقینی بنائیں کہ خوراک کھانے کے لئے تیار اور مناسب گرم ہو۔
- مائیکرو نیوٹریٹ پاؤڈر (MNP) ملانے کے آدھ گھنٹے کے اندر خوراک بچے کو کھلائیں۔
- آپ مائیکرو نیوٹریٹ پاؤڈر (MNP) کو کسی بھی خوراک میں ملا سکتے ہیں تاہم دن میں صرف ایک پیکٹ ہی استعمال کریں۔
- اس پاؤڈر کے استعمال کے شروع کے 4-5 دن تک بچے کو قبض یا گہرے رنگ کا پاخانہ ہو سکتا ہے۔
- اس کے برے اثرات بہت ہی کم اور مختصر دورانیہ کے ہیں۔



Counselling Card 18:

چھ ماہ سے کم عمر بیمار بچے کو کھلانا

- ☆ بیماری اور دستوں کے دوران بچے کو ماں کا دودھ زیادہ پلائیں تاکہ بچہ بیماری کا مقابلہ کر سکے، وزن کی کمی کا تدارک ہو اور جلد صحت یاب ہو۔
- ☆ ماں کا دودھ بچے کے لئے اطمینان بخش ہے اگر وہ دودھ نہ لے تو اسے دودھ لینے کی رغبت دلائیں۔
- ☆ صرف ماں کا دودھ اور ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوائیں دیں۔
- ☆ اگر بچہ اتنا کمزور ہو کہ دودھ نہ چوس سکے تو نکال کر پلائیں۔ یہ عمل ماں کے دودھ کو بڑھائے گا اور چھاتیوں کے مسائل کو کم کرے گا۔
- ☆ ہر بیماری کے بعد بچے کو اکثر اپنا دودھ پلائیں تاکہ آپ کے بچے کی صحت اور وزن جلد لوٹ آئے۔
- ☆ جب آپ بیمار ہوں تب بھی آپ بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔ اس دوران آپ کو زیادہ خوراک اور مدد دینا ضروری ہوگی۔



Counselling Card 19:

چھ ماہ سے زیادہ عمر کے بیمار بچے کو کھلانا

- ☆ بیماری اور دست کے دوران بچے کو ماں کا دودھ زیادہ پلانا نہیں تاکہ بچہ بیماری اور وزن کی کمی کا مقابلہ کر سکے اور جلد صحت یاب ہو۔
- ☆ جب آپ کا بچہ بیمار ہو تو اسے زیادہ خوراک اور مائع شمول نمکول کی ضرورت ہوتی ہے۔
- ☆ بیماری کے دوران کھانے سے پہلے بچہ کی صورت میں وقفے سے ہلکی خوراک کا استعمال کروائیں۔
- ☆ بچے کو سادہ خوراک مثلاً دلیہ، کیلا وغیرہ دیں اور مصلحہ دار، مرغن خوراک نہ دیں۔ اگر بچے کو دست ہوں تب بھی اسکے لئے کھانا بہتر ہے۔
- ☆ جب آپ کا بچہ صحت مند ہونے کے بعد بھی اگلے دو ہفتوں تک معمول سے ایک زائد اضافی خوراک لینے کیلئے بچے کی حوصلہ افزائی کریں یہ عمل آپ کے بچے کا وزن بڑھانے میں مددگار ثابت ہوگا۔

✽ گھر پر دستوں کے علاج کے لئے یہ چار مراحل ہیں۔

- بچے کو دست کے دوران ماں کا دودھ جاری رکھیں
- زک + نمکول (6 ماہ سے 5 سال کی عمر کے بچوں کو)
- 6 ماہ سے زائد عمر کے بچے کو روزانہ زک (20mg) کی ایک گولی 10 دن تک دیں
- زک کی گولیوں کو چاکر صاف پانی یا ماں کے دودھ میں حل کیا جاسکتا ہے
- بچے کو خصوصی نمکول کا ایک پیکٹ روزانہ 3 دن تک دیں پیکٹ پر درج ہدایات کے مطابق نمکول بنائیں
- اگر بچے کو دست کے دوران بچہ بیمار ہو جائے تو اسے کھانے کو دیں۔ معمول کی اضافی خوراک مثلاً کیلا، دہی، بھجڑی وغیرہ دیں۔ ٹافیاں اور میٹھی چیزیں نہ دیں کیونکہ یہ دستوں کو بڑھا سکتی ہیں۔

☆ اگر بچے کی حالت درج ذیل ہو:

- زیادہ پانی والے دست کرے
- بہت زیادہ پیاس محسوس کرے
- پاخانے میں خون آنا شروع ہو جائے
- تین دن کے بعد بھی بیمار رہے
- اگر آپ جلد کی چٹکی لیں اور چند سیکنڈوں میں واپس اپنی جگہ نہ آئے
- آنکھیں اندر کو کھینچ جائیں
- معمول کے مطابق کھانا پینا نہ کرے

تو فوراً اپنے قریبی ڈاکٹر یا مرکز صحت سے رجوع کریں۔



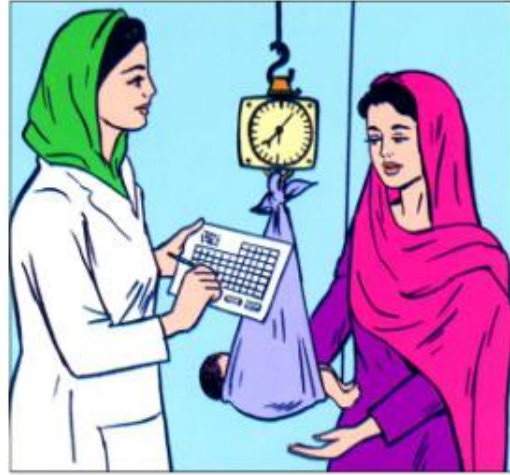
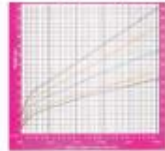
Counselling Card 20:

بچے کی نشوونما کا جائزہ لینے کی اہمیت

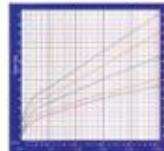
- ☆ بچے کی نشوونما کی نگرانی کیلئے باقاعدگی سے وزن، قد اور درمیانہ بازو (MUAC) کی پیمائش کروائیں۔
- ☆ ایک سال تک بچے کی نشوونما کا ہر ماہ جائزہ لیں۔
- ☆ ایک صحت مند بچے کا وزن ہر ماہ بڑھتا ہے۔ وزن کا نہ بڑھنا یا مسلسل کم ہونا بچے میں موجود کسی مسئلے کی نشاندہی کرتا ہے۔
- ☆ بچے کی نشوونما کا جائزہ لینے کیلئے کئے جانے والے سیشن میں شرکت کرنے سے آپ کے بچے میں موجود غذائیت کے مسائل (مثلاً سوکھا پن یا سوجن وغیرہ) کی بروقت نشاندہی ہو سکتی ہے۔ ناقص غذائیت سے متعلق ان مسائل کا فوری علاج خصوصی خوراک سے ہی ممکن ہوتا ہے۔
- ☆ چھ ماہ سے زیادہ عمر کے بچوں میں درمیانہ بازو کی پیمائش (MUAC) سوکھے پن کی شناخت میں مددگار ہوتا ہے۔
- ☆ بچے کی نشوونما سے متعلق ہونے والے سیشن میں آپ اپنے بچے کی نشوونما، صحت اور غذا کے حوالے سے سوالات پوچھ سکتی ہیں۔
- ☆ بچے کی نشوونما میں کمی یا ناقص غذائیت کی دیگر علامات کی بروقت تشخیص بہت اہم ہوتی ہے تاکہ شدید مسئلے کی صورت میں بچے کو فوراً قریبی ہسپتال بھیجا جاسکے۔
- ☆ بچے کی نشوونما کی نگرانی کیلئے جب آپ مرکب صحت چائیں تو خاندانی منصوبہ بندی سے متعلق معلومات بھی حاصل کریں۔
- ☆ اپنے بچے کے خاٹھی نیکوں کے شیڈول سے متعلق معلومات لیں کیونکہ خاٹھی نیکے بچوں کو مختلف جان لیوا بیماریوں سے بچاتے ہیں۔



لڑکیوں کا عمر کے حساب سے صحت کارڈ



لڑکوں کا عمر کے حساب سے صحت کارڈ



بچوں کی نشوونما کا صحت کارڈ

Counselling Card 21:

بچوں کی پیدائش میں وقفہ صحت اور زندگی کو بڑھاتا ہے

- ☆ پیدائش میں مناسب وقفہ ماں اور بچے دونوں کی صحت اور زندگی کے لئے مفید ہے۔
- ☆ صحت مندانہ وقفے سے مراد دوبارہ حاملہ ہونے میں کم از کم 2 سے 3 سال کا وقفہ دیتا ہے۔

☆ پیدائش میں وقفے کے فوائد یہ ہیں:

- بچوں کو دودھ پلانے اور نگہداشت کے لئے زیادہ وقت دستیاب ہونا
- ایک کے بعد دوسرے حمل تک جسم کو نارمل حالت پر آنے کے لئے زیادہ وقت کی دستیابی
- زیادہ آمدن کیونکہ کم بچوں کی وجہ سے اخراجات (فیس، کپڑوں اور خوراک پر اٹھنے والے اخراجات) محدود ہوں گے
- ☆ ابتدائی چھ ماہ تک صرف ماں کا دودھ پیدائش میں مناسب وقفہ دینے میں مددگار ہے۔
- ☆ ابتدائی چھ ماہ تک صرف ماں کا دودھ پلانے کا عمل حمل سے حفاظت صرف اُس صورت میں یقینی بنائے گا کہ:
- آپ چھ ماہ تک بچے کو صرف اور صرف اپنا دودھ دیں۔
- آپ کی ماہواری لوٹ کر نہ آئی ہو۔
- آپ کا بچہ 6 ماہ سے کم عمر کا ہو

خاندانی منصوبہ بندی کے اس طریقے کو LAM کہتے ہیں۔

- ☆ اگر درج بالا 3 نکات میں سے کوئی بھی صورت تبدیل ہو تو حمل کے خلاف حفاظت یقینی نہیں۔
- ☆ یہ اہم ہے کہ آپ قریبی مرکز صحت سے خاندانی منصوبہ بندی کے طریقوں خاص طور پر آپ کیلئے موثر طریقوں کے بارے میں معلومات لیں۔



بچے کو صرف اور صرف اپنا دودھ پلانا



کنڈوم



آپس میں بات کریں



مانع حمل نیچے



مانع حمل گولیاں



نور پلانٹ



عس بندی



نس بندی



مانع حمل چمچہ

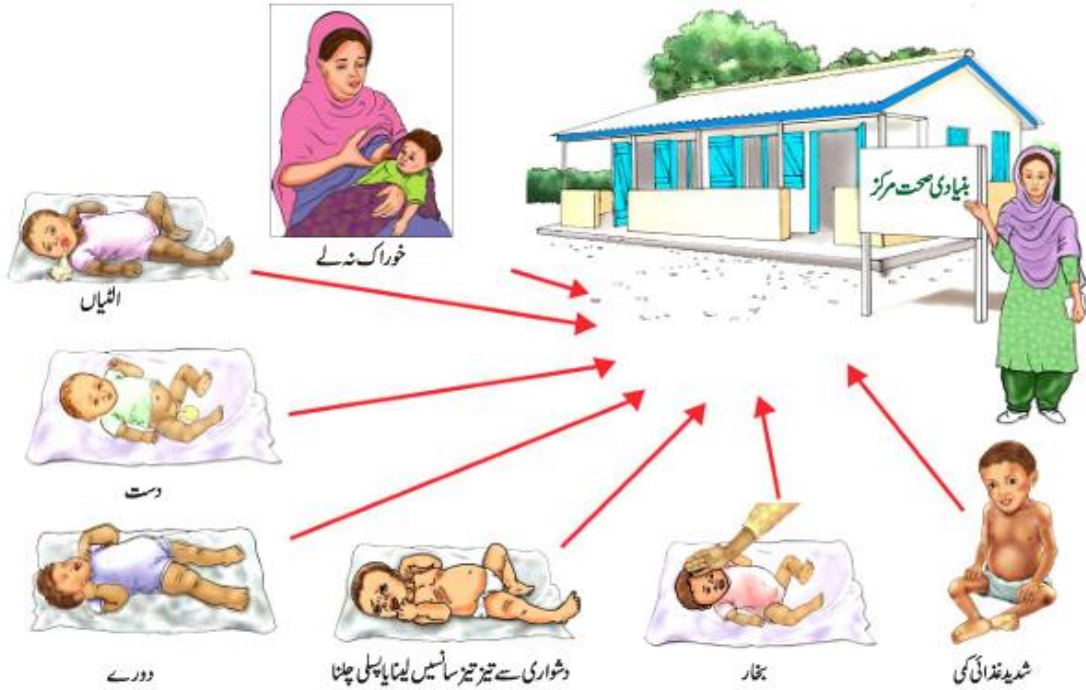


Counselling Card 22:

بچہ کو کن صورتوں میں مرکز صحت لے جائیں؟

مندرجہ ذیل علامات کی صورت میں بچے کو فوراً اپنے قریبی ڈاکٹر یا مرکز صحت لے جائیں:

- بچہ بہت کمزور ہو اور خوراک نہ لے
- التلیاں
- دست و سہال (دن میں تین سے زیادہ دست و دونوں تک یا زیادہ یا پھر پاخانے میں خون آئے، دھنسی ہوئی آنکھیں)
- دورے پڑنا (جسم کا بار بار مسلسل سکڑنا، جھٹکے)
- سانس لینے میں دشواری یا پہلی چلنا (سانس لیتے ہوئے نچلا دھڑ اندر کو دھنسنے جانے یا یوں محسوس ہو کہ معدہ اوپر نیچے جا رہا ہے)
- بخار (لمبر یا کاغذ)
- شدید غذائی کمی / ناقص غذائیت (وزن کم ہونا یا جسم پھول جانا)



Counselling Card 23:

گھر میں سبزیاں اگانا اور پھل دار درخت لگانا

اپنے پاورچی خانہ کے ساتھ باغ بنائیں جس میں آپ سارا سال سبزیاں مثلاً کدو، ٹماٹر، گاجر، پاکب وغیرہ اگائیں۔ ان سبزیوں میں جسم کو پیاریوں سے بچانے والے اہم غذائی اجزاء حیاتین اور نمکیات کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ یہ اجزاء چھوٹے بچوں کی اہم غذائی ضرورت ہیں۔

☆ اگر آپ کے گھر میں اور جگہ موجود ہو تو پورے سال کے دوران آپ 2 سے 3 مرتبہ موٹی سبزیاں اگا سکتی ہیں۔

☆ اس قسم کے باغات سادہ آلات، کم سے کم سامان اور محنت کے ساتھ آسانی سے بنائے جاسکتے ہیں۔

☆ البتہ ان کی حفاظت، صفائی و تھرائی اور سیرابی کیلئے باقاعدگی سے دیکھ بھال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

☆ پھل دار درخت (کیلا، آم، مالٹا وغیرہ) لگانا بھی مستقبل کیلئے ایک شاندار سرمایہ کاری ہے۔



Counselling Card 24:

گھر میں مال مویشی اور مرغیاں پالنا

گھریلو مرغ بانی کا عمل آپ اور آپ کے چھوٹے بچوں کی ضروری غذائی اجزاء اور لمبیا کی فراہمی کو یقینی بناتا ہے۔

☆ دیگر جانور مثلاً بکرا، دنبہ وغیرہ بھی گھروں میں آسانی رکھے جاسکتے ہیں لیکن ان کو رکھنے کیلئے زیادہ جگہ درکار ہوتی ہے۔

☆ اگر ممکن ہو تو گھروں میں دودھ دینے والی گائے اور بھینس بھی رکھی جاسکتی ہیں۔ ان سے حاصل ہونے والا دودھ بچوں کی نشوونما کیلئے اہم غذائی اجزاء اور لمبیا کی فراہم کرتا ہے۔

☆ ان جانوروں سے حاصل ہونے والا اضافی گوشت، انڈے اور دودھ وغیرہ فروخت کر کے اپنے خاندان کی ضرورت کے مطابق اشیاء خوردنی بھی خریدی جاسکتی ہے۔

