Urdu

ماں کا شراب پینا اور بچےکو دودھ پلانا

ماں کا دودھ پلانےکے دوران شراب نوشی کے بارے میں ماؤں اور والدین کیلئے کتابچہ

ماں کا دودھ پلانے کی اہمیت

نو زائیدہ بچوں کیلئے ماں کا دودھ ایک قدرتی غذا ہے- اس میں وہ تمام غذائیت شامل ہوتی ہے جس کی آپ کے بچےکو ضرورت ہے- پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا، ڈائیٹیشنز آف کینیڈا، کینیڈین پیڈیاٹرک سوسائٹی اینڈ کالج آف فیملی فزیشنز آف کینیڈا تمام اس بات پر متفق ہیں کہ:

- پہلے 6 ماہ بچوں کو صرف ماں کے دودھ کی ضرورت ہوتی ہے-
- 6 ماہ کی عمر میں، بچے ٹھوس غذائیں کھانا شروع کر دیتے ہیں اور 2 سالوں تک یا اس مدت کے بعد بھی ماں کا دودھ پیتے رہتے ہیں-

کیا خصوصی تقریبات پر تھوڑی سی شراب پی لینا صحیح ہے؟

- اگر آپ کا حاملہ بننےکا منصوبہ ہے، آپ حاملہ ہیں، یا آپ بچےکو اپنا دودھ پلا رہی ہیں، تو شراب نہ پینا محفوظ ترین انتخاب ہے- اس کی بجائے آپ شراب سے پاک مشروب پینےکا انتخاب کریں-

شراب دودھ کی سپلائی پرکیا اثر ڈالتی ہے؟

- شراب لیٹ ڈاؤن ریفلیکس (letdown reflex) کو کم کرتی ہے اوراس کا مطلب ہو سکتا ہےکہ دودھ پینےکے اوقات کے دوران بچہ کم دودھ حاصل کرتا ہے-
- شراب پینا دودھ کی پیداوارکو نہیں بڑھاتا- حقیقت میں، کثرت شراب نوشی دودھ کی سپلائی کو کم کر سکتی ہے-

ماں کا شراب ملا دودھ بچے پرکیا اثر مرتب کر سکتا ہے؟

- ممکن ہےکہ ماں کے شراب ملے دودھ کو بچہ پسند نہ کریں- بچہ کم دودھ پی سکتاہے-
- شراب کو برداشت کرنے میں بچوں کو بالغ افراد سے زیادہ وقت درکار ہوتا ہے- بچہ جتنا چھوٹا ہوتا ہے، اس بچی/ بچےکا جسمانی نظام اتنا ہی ناپختہ ہوتا ہے، اور اس بچی/بچےکو اپنے جسم سے شراب خارج کرنے میں اتنی ہی زیادہ مشکل درپیش ہوتی ہے- شراب پینےکی مقدارکو محدودکریں، خاص طور پر جب نو زائیدہ بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہوں (پہلے 3 ماہ)-
- مائیں جو بچوں کو اپنا دودھ پلانےکے دوران کثرت سے شراب نوشی کرتی ہیں وہ اپنے بچوں کو ان کا وزن بڑھنے میں کمی، نشوونما میں کمی، اور ممکنہ افزائشی تاخیر والےخطرہ میں ڈال دیتی ہیں-

شراب کے استعمال اور ماں کا دودھ پلانےکے حوالے سے ماؤں اور ان کے والدین کو خاندان، دوست و احباب اور صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والوں سے متنازع مشورے مل سکتے ہیں- جب آپ اپنا دودھ بچےکو پلا رہی ہوں تو شراب پینےکے بارے میں باخبر چوائس اختیار کریں- ماں کا دودھ آپ کے بچےکیلئے بہترین انتخاب ہے، اور یہ آپ کی صحت کیلئے بھی اچھا ہے-

اس وسیلے کی ترقی و تشکیل میں مدد دینے کیلئے ہم ایل سی بی او (LCBO) کا شکریہ ادا کرتے ہیں- نظر ثانی شدہ 2016ء

اگر آپ بچےکو اپنا دودھ پلا رہی ہیں، اور خصوصی تقریبات کے مواقع پر شراب پینےکے بارے میں سوچ رہی ہیں، تو اپنے بچےکیلئے خطرات کم کرنےکیلئے مندرجہ ذیل سادہ سے اصولوں پر عمل کریں:

- ☑ اپنی شراب پینےکی مقدارکو 1 یا 2 عدد ڈرنکس فی تقریب تک محدود کریں-*
- ☑ بچےکو اپنا دودھ پلانےکے بعد شراب پیئیں، اپنا دودھ پلانےسے پہلے نہ پیئیں-
- ☑ کبھی کبھار شراب پینا بچےکو اپنا دودھ پلانا بند کر دینےکی وجہ نہیں ہے- بچےکو ماں کا دودھ پلانےکی اہمیت وسیع اور جانی پہچانی ہے-
- ☑ اپنے شریک حیات کو اپنی مدد کیلئے شراب کو محدود کرنےکی دعوت دیں-

* شراب ملے ڈرنکس کو ہمیشہ ماپیں

- ☑ ایک عام ڈرنک مندرجہ ذیل ہوتا ہے:
  - بیئر (5%): 341 ملی لٹر (12 اونس)
  - وائن (12%): 142 ملی لٹر (5 اونس)
  - اسپرٹس (40%): 43 ملی لٹر (1.5 اونس)
- ☑ لیبل چیک کریں - الکوحل کی مقدار مختلف ہوتی ہے- سرونگ سائز (serving size)کو اس کے مطابق بنائیں-
- ☑ یہ جاننا ضروری ہےکہ آپ کتنی پی رہے ہیں- اگر آپ ایک بڑا گلاس پیتی ہیں تو آپ مقررہ حدود سے تجاوز کر رہی ہیں-

اگر آپ 2 ڈرنکس فی تقریب سے زیادہ پینےکے بارے میں سوچ رہی ہیں، تو مندرجہ ذیل سادہ سے اصولوں پر عمل کریں- یہ آپ کے بچےکیلئے خطرات کم کرنے میں مدد دیں گے:

- ☑ اپنے ازدواجی ساتھی یا اپنے کسی قابل اعتماد فرد کو اس وقت تک اپنے بچےکا خیال رکھنےکا کہہ دیں جب تک آپ مکمل ہوش میں نہ آجائیں-
- ☑ اگلی مرتبہ دودھ پلانے سے پہلے اپنے جسم سے شراب کو خارج ہو جانےکیلئے مناسب وقت دیں- اوسطاً ایک ڈرنک جسم سے خارج ہونے میں 2 گھنٹوں تک اور 3 ڈرنکس تقریباً 6 گھنٹے لیتےہیں-
- ☑ دودھ کی سپلائی برقرار رکھنے میں مدد اور کسی انجماد کی تکلیف سے نجات کیلئے اپنے دودھ کو نکال دیں-
- ☑ پیشگی منصوبہ بندی کریں- اپنے دودھ کو نکالیں اور اسے ان اوقات کے لئے ذخیرہ کرلیں جب آپ کا شراب پینےکا ارادہ ہو اور آپ اپنے بچےکو اپنا دودھ نہ پلا سکتی ہوں-

کیا شراب ماں کے دودھ میں منتقل ہو جاتی ہے؟

- ☑ جی ہاں، جب کوئی ماں شراب پیتی ہے، تو وہ شراب اس کے دودھ میں چلی جاتی ہے-
- ☑ صرف وقت ہی ماں کے دودھ سے شراب کو نکالےگا- ایسی ترکیبیں جیسےکہ پانی زیادہ پینا، کھانا، دودھ کو پمپ کے ذریعے سے باہر نکال کر ضائع کرنا، اور ورزش کرنا شراب کو ماں کے دودھ سے ذرا جلدی نکالنے میں بدن کی مدد نہیں کرتا-

کیا آپ کو مشورے یا معلومات کی ضرورت ہے؟
کیا آپ کو شراب ترک کرنے کیلئے مدد کی ضرورت ہے؟

- Motherisk, 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636)
- آپ کو صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والا
- ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو، 24/7 بریسٹ فیڈنگ سپورٹ ہاٹ لائن، 1-866-797-0000
- کم خطرے سے شراب پینےکے رہنما اصول، www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk- Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf

شراب سے پاک نسخے استعمال کریں:

ماں کیلئے ماک ٹیلز (Mocktails)
www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf

:LCBO
www.lcbo.com/content/lcbo/en/responsibility.html

ایک امبریلا یا کسی پھل کا ٹکڑا ڈال کر اپنے شراب سے پاک مشروبات کو تفریحی بنائیں!

best start meilleur départ
by/par health nexus santé