Australian Breastfeeding Association

ماں کا دودھ پلانا:
اور رمضان

breastfeeding.asn.au

Urdu - اُردُو

Australian Breastfeeding Association (آسٹریلین بریسٹ فیڈنگ ایسوسی ایشن) ان ماؤں کو دودھ پلانے سے متعلق مندرجہ ذیل معلومات دیتی ہے جو رمضان میں روزے رکھنے کا ارادہ رکھتی ہیں۔

کئی نسلوں سے عورتیں اپنے بچوں کو روزے رکھنے کے ساتھ ساتھ دودھ پلاتی آ رہی ہیں، بغیر اس کے کہ انہیں خود یا انکے بچوں کو کوئی نقصان پہنچے۔

اگر آپ اپنی کمیونٹی میں ایسی خواتین کو جانتی ہیں جنہوں نے ماضی میں دودھ پلانے کے ساتھ ساتھ روزے رکھے ہیں، ممکن ہے آپ ان سے انکے تجربات کے بارے میں پوچھنا چاہیں۔

اگر آپ کو رمضان سے پہلے اپنی صحت یا اپنے بچے کی صحت کے حوالے سے کوئی فکر ہو تو روزے رکھنا شروع کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ طلب کریں۔

آپکے دودھ کی پیداوار

روزہ رکھنے کی وجہ سے آپکے دودھ کی پیداوار کم ہونے کا امکان نہیں ہے۔ رمضان میں دودھ پلانے کو آسان بنانے کیلئے یہاں کچھ مشورے دیے جا رہے ہیں:

- روزانہ روزہ شروع کرنے سے پہلے کافی پانی وغیرہ پیئیں - پانی کی کمی سے آپکے دودھ کی پیداوار کم ہو سکتی ہے[1]
- افطاری اور سحری کے درمیان غذائیت سے بھرپور چیزیں کھائیں[1]
- بچے کو ہر دفعہ بھوک لگنے پر اسے اپنا دودھ پلائیں - اس سے آپکے بچے کو اسکی ضرورت کے مطابق دودھ لینے میں مدد ملے گی
- جب ہو سکے، آرام کریں
- گرمی سے بچیں

آپکو کیسے پتہ چل سکتا ہے کہ بچے کو کافی دودھ مل رہا ہے یا نہیں:

- بچہ 24 گھنٹوں میں پیشاب سے کم از کم 5 نیپی بھاری کر رہا ہے
- بچے کا پیشاب بے رنگ اور بے بو ہے
- بچے کو باقاعدگی سے پاخانہ آ رہا ہے اور یہ نرم یا بہنے والا ہے
- آپکے بچے کی جلد کا تناؤ اور رنگت مناسب ہے
- بچہ بالعموم مطمئن اور ہوشیار ہے
- بچے کی بڑھوتری اچھی جا رہی ہے اور اس کا وزن بڑھ رہا ہے

اگر آپکو روزوں کے دوران اپنے دودھ کی پیداوار کے بارے میں فکر ہے تو آپ بچوں کی نرس یا جی پی سے مشورہ کر سکتی ہیں۔

روزے رکھنا اور آپکا بچہ

کچھ عورتیں اس بارے میں سوچتی ہیں کہ کیا روزے رکھنے سے انکے دودھ کا معیار بدل جائے گا لیکن ماں کے دودھ پلانے سے متعلق تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ آپکے دودھ میں روزے رکھنے کے دوران بھی وہ سب چیزیں موجود ہوتی ہیں جن کی آپکے بچے کو ضرورت ہے۔[2]

تحقیق سے سامنے آیا ہے کہ ماں کا دودھ پینے والے جن بچوں کی ماؤں نے رمضان میں روزے رکھے، ان کی نشوونما رمضان میں بھی اور اسکے بعد کے مہینوں میں بھی نارمل رہی۔[1]

اگر آپکو لگے کہ آپکے روزے رکھنے کے دوران بچہ معمول سے زیادہ تنگ کر رہا ہے تو آپ چیک کر سکتی ہیں کہ آیا بچے کو کافی دودھ مل رہا ہے۔

اگر یہ نارمل ہو تو بچے کے تنگ کرنے کی کوئی دوسری وجوہ ہو سکتی ہیں۔

ممکن ہے آپکے بچے کی طبیعت خراب ہو، اسکے دانت نکلنے والے ہوں یا وہ نشوونما کے ایک نارمل مرحلے سے گزر رہا ہو۔

کچھ بچے اپنے نارمل معمول کے تبدیل ہونے کی وجہ سے تنگ کرتے ہیں۔

مزید معلومات کیلئے مذہب کے مطابق روزے رکھنے کے بارے میں ہمارا مضمون دیکھیں *breastfeeding.asn.au/fasting*

حوالے

1. Haratipour, H., Sohrabi, M. B., Ghasemi, E., Karimi, A., Zolfaghari, P., & Yahyaei, E. (2013). Impact of maternal fasting during Ramadan on growth parameters of exclusively breastfed infants in Shahroud, 2012. *Journal of Fasting and Health*, *1*(2), 66-69.

2. Bener, A., Galadari, S., Gillett, M., Osman, N., Al-Taneiji, H., Al-Kuwaiti, M. H. H., & Al-Sabosy, M. M. A. (2001). Fasting during the holy month of Ramadan does not change the composition of breast milk. *Nutrition Research*, *21*(6), 859-864.

Australian Breastfeeding Association

Breastfeeding Helpline

1800 mum 2 mum

1800 686 268

آسٹریلین بریسٹ فیڈنگ ایسوسی ایشن ماں کا دودھ پلانے سے متعلق معلومات اور مدد دینے والی آسٹریلیا کی سب سے بڑی سروس ہے۔ ہم 1964 سے عورتوں کو دودھ پلانے کیلئے سہارا فراہم کر رہے ہیں۔

TIS TRANSLATING AND INTERPRETING SERVICE

Interpreter

نیشنل بریسٹ فیڈنگ ہیلپ لائن کو فون کرنے کیلئے آپ تحریری اور زبانی ترجمے کی سروس کو فون (131 450) کر سکتی ہیں۔ یہ دونوں خدمات مفت ہیں۔

نیشنل ہیڈ آفس

فون: 03 9690 4620

خط لکھنے کا پتہ: PO Box 33221, Melbourne VIC 3004

پتہ: Level 3, Suite 2,
150 Albert Road,
South Melbourne VIC 3205

breastfeeding.asn.au
breastfeeding.asn.au/membership

ہر ماں کو ایک زیادہ تجربہ کار ماں کے سہارے کی ضرورت ہوتی ہے۔

- Mary Paton، آرڈر آف آسٹریلیا اعزاز یافتہ، بانئ تنظیم

ACT Government Health

نیشنل بریسٹ فیڈنگ ہیلپ لائن کو آسٹریلین حکومت سے مالی وسائل ملتے ہیں۔

ABN 64 005 081 523
RTO: 21659

Printed June 2018
جون 2018 میں چھاپا گیا