

پھر

29

پچ کو دودھ پلانا

(Feeding)

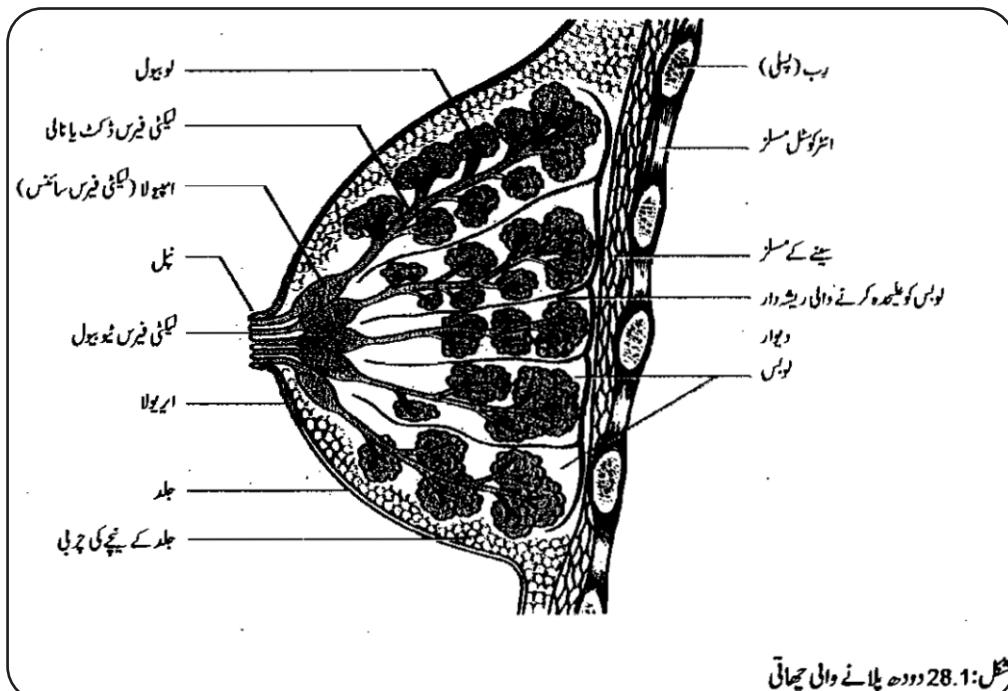
بچے کو دودھ پلانا

چھاتی اور چھاتی کا دودھ

پاکستان اور دوسرے ترقی پذیر ملکوں میں چھاتی سے بچے کو دودھ پلانے کی روایت ابھی تک برقرار ہے اور مائیں بچوں کو اپنادودھ پھلانا اپنا فرض سمجھتی ہیں۔ ان ملکوں میں مدد و انسف بھی ماں کی حوصلہ افزائی کرتی ہیں کہ وہ بچوں کو اپنادودھ پلانے میں کیونکہ ماں کے دودھ سے بچے کی جراحتیم سے زیادہ اچھی طرح حفاظت ہو سکتی ہے۔ قسمتی سے مغربی ملکوں میں بچوں کو ماں کا دودھ پلانے میں ناکامی کی شرح بہت زیادہ ہے۔ یہ بات اہم ہے کہ مدد و انسف کو بچوں کے لئے ماں کے دودھ کے فائدوں کا علم ہو کیونکہ اس سے وہ ماں کو زیادہ ہتھ طور پر پچے کو اپنادودھ پلانے کی ترغیب دے سکے گی۔

چھاتیوں کی پناوٹ اور فعل

چھاتیاں رطوبت خارج کرنے والے مرکب غدد ہوتی ہیں جو بنیادی طور پر غددی بافتوں سے بنی ہوتی ہیں۔ یہ بافین لوبس (lobes) کی شکل میں ہوتی ہیں جو 20 کے لگ بھگ ہوتے ہیں۔ ہر لوب، لو بیولز (lobules) میں تقسیم ہوتا ہے جو تھیلیوں (alveoli) اور نالیوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔ تھیلیوں میں ایسا نی (acini) خلیہ ہوتے ہیں اور ماپاہی تھیلیل (myoepithelial) خلیوں سے گھرے ہوتے ہیں۔ ماپاہی تھیلیل خلیے سکڑتے ہیں اور دودھ کو باہر نکالتے ہیں (شکل 28.2)۔ چھاتیوں کو خوب خون فراہم ہوتا ہے۔



شکل: 28.1 دودھ پلانے والی چھاتی

چھوٹی چھوٹی لکٹی فیس (lactiferous) نالیاں جو تھیلیوں سے دودھ لے کر آتی ہیں آپس میں مل کر بڑی نالیاں بناتی ہیں۔ ہر لوب سے ایک بڑی نالی نکلتی ہے اور چوڑی ہو کر لکٹی فیس سائی نس (lactiferous sinus) (ایمپولہ) یا امپولہ (ampulla) بناتی ہے جو دودھ کے لئے عارضی ذخیرے کا کام کرتی ہے۔ ہر سائی نس سے ایک لکٹی فیس ٹیوبول (lactiferous tubule) نیل کی سطح پر نکلتی ہے۔ دونوں چھاتیاں ایک دوسرے سے الگ کام کرتی ہیں۔ ان کا آپس میں تعلق نہیں ہوتا۔

نپل، کھڑی ہونے والی بافتوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کی سطح پر جھلیاں اور سادہ عضلاتی ریشے ہوتے ہیں۔ یہ عضلاتی ریشے کھلنے اور بند ہونے والے حلقات کی طرح کام کرتے ہیں اور اس طرح دودھ کے بہاؤ کو کنٹرول کرتے ہیں۔ نپل کے گرد گہرے رنگ کی جلد ہوتی ہے۔ اسے ایریولا (areola) کہتے ہیں۔ اس میں مونگمری (montgomery) غرد ہوتے ہیں۔ یہ ایک تیل جیسا مادہ پیدا کرتے ہیں جو حمل کے دوران اور دودھ پلانے کے تمام عرصے میں چکنائی (lubricant) پیدا کرنے کا کام کرتا ہے۔ مختلف عورتوں کچھ ایسوں نپلز اور ایریولا زکے سائز خاصے مختلف ہوتے ہیں۔

چھاتی کو اندروفنی اور بیرونی میمبری (mammary) شریانوں اور انترکوٹل (intercostal) شریانوں کی شاخوں سے خون فراہم ہوتا ہے۔ وریدیں، نپلز کے گردادریوں کی شکل میں ہوتی ہیں۔



فہل: 28.2 چھاتی کی تخلیاں جو مایاپی ٹھیلیں نیلے نیلے باہر نکلتے ہیں۔

لمف (lymph) دلوں پستانوں کے درمیان اور بغلوں اور میڈیا استھی نم (mediastinum) میں لمف نوڈز (nodes) کے اندر آسانی سے بہتا ہے۔ حمل کے دوران ایسٹروجن اور پروجسٹرون، تھیلیوں اور نالیوں کی افزائش کرتے ہیں اور کولوسترم (colostrum) کے اخراج کو تحریک دیتے ہیں۔ دوسرے ہارموں بھی اس کام میں شامل ہوتے ہیں جن سے ایک چیجیدہ عمل شروع ہوتا ہے اور چھاتی دودھ پلانے کے لئے تیار ہوتی ہے۔ جب تک پچہ پیدا نہیں ہو جاتا دودھ کی پیداوار کی رہتی ہے۔ زچگی کے بعد پلیسینٹا کے ہارموزن کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اس سے پرولیٹن (prolactin) کو جس کی مقدار پہلے ہی زیادہ ہوتی ہے دودھ کی پیداوار شروع کرنے کا موقع ملتا ہے۔ بچے کے دودھ پینے کی وجہ سے پرولیٹن مسلسل پیدا ہوتی رہتی ہے

اور رات کو دودھ پلانے کے دوران اس کی مقدار سب سے زیادہ ہوتی ہے۔

پرولیٹن، ہیضے بننے کے عمل کو دبادیتا ہے اس کی وجہ سے بعض عورتوں میں ہیضے بننے کا سلسلہ اس وقت تک بند رہتا ہے جب تک دودھ پلانا ختم نہیں کر دیتیں۔ تاہم کچھ عورتوں میں یہ اثر اتنے عرصے تک نہیں رہتا۔ اگر دودھ پلانے (یا چھاتی سے دودھ نکالنے) میں کچھ دن کی تاخیر ضروری ہو تو بھی دودھ پلانے کا عمل شروع کیا جاسکتا ہے کیونکہ پرولیٹن کی مقدار کم از کم ایک ہفتے تک زیادہ رہتی ہے چاہے بچہ چھاتی سے دودھ نہ پی رہا ہو۔

معلوم ہوتا ہے کہ پرولیٹن دودھ پلانا جاری رکھنے کے معاملے میں اتنا ہم نہیں ہے جتنا دودھ پلانے کی شروعات کرنے کے لئے ہے۔ جوں جوں دودھ پلانے کا عمل آگے بڑھتا ہے، بچے کے چھاتی چو سنے پر پرولیٹن کا عمل کم ہوتا جاتا ہے اور دودھ کی پیداوار دودھ کے استعمال کے لحاظ سے ہوتی رہتی ہے۔ اس کی ایک وجہ آٹو کرائی انہی ٹری فیٹر (autocrine inhibitory factor) (جسے بعض اوقات الیف آئی میں یعنی فیڈ بیک انہی ٹرائف لیکٹن feedback inhibitor of lactation کہتے ہیں) کا ختم ہو جانا ہے، جو رفتہ رفتہ بڑھتا اور اگر (بچے کو دودھ پلانے کا عمل بکری دو دو دھنکا لئے سے) ختم نہ ہو تو دودھ بننے کے عمل کو مزید روکتا ہے۔

دودھ خارج ہونا نیورو اینڈ کرائی کنٹرول (neuroendocrine control) میں ہوتا ہے۔ چھاتی کو چھونے سے آکسی ٹوسن خارج ہوتی ہے جس سے مایاپی ٹھیلیں خلیے سکڑ جاتے ہیں۔ اس عمل کو دودھ کے اخراج کا فیلیکس کہتے ہیں اور اسی سے بچے کو دودھ مہیا ہوتا ہے۔ عمل بچے کے دودھ پینے کے پورے وقت کے دوران الگ الگ وقفوں میں ہوتا ہے اور اس سے ایک دم بہت سادہ دھنی نکل سکتا ہے۔ دودھ پلانے کے ابتدائی

دنوں میں یہ یفلکس خود بخود ہوتا ہے اس لئے فکرمندی یا تشویش سے اس پر اثر نہیں پڑتا۔ بعد میں یہ مختلف محکمات کے نتیجے میں ہونے لگتا ہے جیسے بچے کا رونا (یا بچے کو دودھ پلانے سے متعلق دوسرے حالات)۔ اس مرحلے پر اگر ماں فکرمند ہو تو اس عمل میں کچھ رکاوٹ ہو سکتی ہے۔ اگرچہ اس سے دودھ پلانے کا عمل طویل ہو سکتا ہے لیکن بچے کو ملنے والی دودھ کی مقدار پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ بچے کو جو دودھ مل رہا ہوتا ہے اس کا معیار اور مقدار متعین کرنے میں بچے کی زبان اور جبڑے کی حرکت زیادہ کردار ادا کرتی ہے، دودھ کے اخراج کا اس میں کم کردار ہوتا ہے۔

چھاتی کے دودھ کے خواص اور اجزا

انسانی دودھ کے ترکیب مندرجہ ذیل پہلوؤں سے بنتی رہتی ہے:

- ☆ دودھ پلانے کے عمل کا مرحلہ
- ☆ ہر گورت کی اپنی انفرادی خصیت
- ☆ ماں کی غذا

دودھ پلانے کے آغاز میں جو دودھ پیدا ہوتا ہے (فور میل^k Fore-milk) وہ آخر کے دودھ (ہائند میل^k hind-milk) سے مختلف ہوتا ہے۔ تحقیق کے لئے دودھ کے جو نمونے حاصل کئے جاتے ہیں ضروری نہیں کہ بچے کو اسی طرح کی غذائی ہو کیونکہ نمونے حاصل کرنے کے طریقوں میں فرق ہو سکتا ہے۔ دوسرے ممالیہ حیوانات سے موازنہ کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ انسانی دودھ منفرد ہوتا ہے۔ یہ نوزائیدہ بچے کی تمام ضروریات پوری کرتا ہے اور اس کے علاوہ بھی بہت سے اہم خواص رکھتا ہے۔

چکنائی بچے کی کیوری کی 50 فیصد سے زیادہ ضرورت چکنائی سے پری ہوتی ہے۔ انسانی دودھ میں چکنائی کی مقدار دن کے مختلف اوقات میں مختلف ہوتی ہے، صبح کے وقت یہ سب سے کم ہوتی ہے جبکہ سہ پہر میں سب سے زیادہ۔ چکنائی کی مقدار دودھ پلانے کے دوران بڑھتی ہے اور بعض اوقات ابتداؤی مقدار کا پانچ گناہو جاتی ہے۔ انزائم لائپز (lipase) کے عمل کی وجہ سے یہ بہت تیزی سے استعمال ہوتی ہے۔ یہ انزائم دودھ میں ایسی شکل میں موجود ہوتا ہے جو صرف بچے کی آنٹوں میں جافعال ہوتی ہے۔ نومولود بچے میں لیلبی کالائپز و افر مقادر میں نہیں ہوتا۔

لیکھوڑ انسانی دودھ میں دوسرے ہر ممالیہ سے زیادہ لیکھوڑ ہوتا ہے۔ یہ انزائم لیکٹیس (lactase) کے عمل سے گلیکٹوز اور گلکووز میں تبدیل ہوتا ہے اور شکر کی یہ قسمیں بچے کے تیزی سے بڑھتے ہوئے دماغ کو توانائی پہنچاتی ہیں۔ لیکھوڑ سے جذب ہونے والے کیل کیلیشیم کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور اس سے جراشیم لیکٹو بیٹی لائلی (lactobacilli) بھی زیادہ تعداد میں پیدا ہوتے ہیں جو آنٹوں میں تیزابیت بڑھادیتے ہیں اور اس طرح بیماری پیدا کرنے والے جراشیم کو پرواہ نہیں چڑھنے دیتے۔

پروٹین انسانی دودھ میں پروٹین یا ہمیات تمام ممالیہ حیوانات سے کم ہوتی ہیں اور کسی حد تک اسی لئے انسانی دودھ اتنا شفاف نظر آتا ہے۔ انسانی دودھ میں چھاچھ (whey) بہت زیادہ ہوتی ہے (یہ چھاچھ زیادہ تر الfa لیکٹ البیوم alpha-lactalbumin ہوتی ہے) جس سے آنٹوں میں تیزابی عمل بڑھنے سے نرم اور جل جاوہ نی سا بن جاتا ہے۔ اس سے بچے کو مسلسل غذائی رہتی ہے۔

کولوسٹرم میں مکمل دودھ کے مقابلے میں تقریباً تین گناہ پروٹین ہوتی ہے اور اس میں تمام ضروری اماں نوایسٹ ہوتے ہیں۔ اس میں رطوبت خارج کرنے والا IgA اور لیکٹوفیرن (lactoferrin) بھی پایا جاتا ہے (یونچے دیکھئے)۔

ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں الرجی کا مسئلہ بول کا دودھ پینے والے بچوں سے کم ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ پروٹین 6 سے 9 ماہ کی عمر سے پہلے بچے کی آنٹوں کی جھلکی سے گزر سکتے ہیں اور گائے کے دودھ میں پائے جانے والے پروٹین الرجی پیدا کر سکتے ہیں۔ خصوصاً بیٹا لیکٹو گلوبولن

(beta-lactoglobulin) اینٹی جن کے طور پر عمل کر سکتی ہے۔ انسان میں بیٹا لیکٹو گلو بیلن جیسی کوئی پروٹین نہیں ہوتی۔

کبھی کبھار کسی بچے میں اپنی ماں کے دودھ میں موجود مادوں کی وجہ سے منفی عمل ہو سکتا ہے جو ماں کی غذا میں شامل ہوتے ہیں۔ لیکن ایسا بہت کم ہوتا ہے اگر ماں بچے کے لئے مشکل پیدا کرنے والی غذا میں ترک کر دے تو اس مسئلے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

چنانی میں حل ہونے والی حیاتیں یا وٹا منز

چنانی میں حل ہونے والی وٹا منز چار ہیں:

اے (A)، ڈی (D)، ای (E) اور کے (K)۔

وٹا من اے (A) مکمل انسانی دودھ میں وٹا من اے کے 280 انٹریشنل یونٹ (آئی یو) ہوتے ہیں اور کولوستریم میں یہ مقدار گنی ہوتی ہے۔ وٹا من ڈی (D) اب یہ سمجھا جاتا ہے کہ انسانی دودھ میں پانی میں حل ہونے والی اور چنانی میں حل ہونے والی دونوں قسم کے وٹا من ڈی ہوتے ہیں۔ اگر ماں کو کافی غذا اور بچے کو دھوپ مل رہی ہو تو بچے کے جسم میں وٹا من ڈی کی مقدار اطمینان بخش ہو گی۔ معتدل آب و ہوا والے علاقوں میں، گہری رنگ کی ماں کے بچوں یا وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں میں کمی ہو سکتی ہے جس کے لئے ماں کو وٹا من ڈی کی گولیاں وغیرہ دی جاسکتی ہیں۔

وٹا من ای (E) یہ وٹا من انسانی دودھ میں موجود ہوتی ہے لیکن یہ ٹھیک سے معلوم نہیں کہ اس کا کام کیا ہوتا ہے۔ خیال ہے کہ یہ پولی ان سچے ریٹیند فیٹی ایسٹر (polyunsaturated fatty acids) کے آسیجن سے تعامل کرو رکتا ہے اور اینہیا (حون کے سرخ خلیوں کی کی) کی بعض قسموں کی روک تھام کرتا ہے جو وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں میں ہو سکتی ہیں۔

وٹا من کے (K) یہ وٹا من خون میں پھیلکیاں پیدا کرنے والے عوامل کی تیاری کے لئے ضروری ہے۔ یہ انسانی دودھ میں موجود ہوتا ہے اور اچھی طرح جذب ہو جاتا ہے۔ حالیہ تحقیق کے مطابق ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو وٹا من کے اس سے زیادہ ملتا ہے جتنی پہلے سمجھا جاتا تھا کیونکہ اب دریافت ہوا ہے کہ کولوستریم میں اور شروع کے دونوں میں زیادہ چنانی والے ہائٹ ملک میں وٹا من کے کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ بعد میں اس کی مقدار کا انحصار ماں کی خوارک پر ہوتا ہے۔ جن بچوں میں جریان خون کا خطروہ ہو جیسے وقت سے پہلے، اچانک یا آلات کی مدد سے پیدا ہونے والے بچے، انہیں احتیاط و وٹا من کے کی ایک خوارک انٹر مسکولر نجکشنا کے ذریعے دے دی جاتی ہے۔ بچوں کے امراض کے بہت سے ماہرین کا خیال ہے کہ ماں کا دودھ پینے والے تمام بچوں کو ولادت کے بعد جلد ہی وٹا من کے دینی چاہئے۔ اگر ایسا کیا جائے تو دو ہفتوں کے بعد ماں کا دودھ پینے والے بچے کی آنٹوں میں پائے جائے والے جرثومے کافی مقدار میں وٹا من کے تیار کرنے لگیں گے۔ ماں کی حوصلہ افزائی کی جائے کہ وہ اپنی چھاتیاں نہ دھوئے یا بچے کو دودھ پلانے سے پہلے ان کی صفائی نہ کرے تو آنٹوں میں یہ سفید جرثومے پیدا ہونے میں مدد ملے گی۔

پانی میں حل ہونے والے وٹا منز

وٹا من بی (B) کمپلیکس تام بی وٹا من اتنی مقدار میں موجود ہوتے ہیں کہ بچے کی روزانہ کی ضرورت پوری کر سکیں۔

وٹا من سی (C) انسانی دودھ میں 43 ملی گرام فی 100 ملی لیتر و وٹا من سی ہوتا ہے۔ یہ وٹا من ہڈیوں میں پائی جانے والی ایک پروٹین کو لاجن (collagen) کی تیاری کے لئے لازمی ہوتا ہے۔

اگر ماں کی غذا بہت ناقص نہ ہو تو چھاتی کے دودھ میں تمام وٹامن کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ جو کہ زیادہ تر وٹامن غذاؤں کے مختلف اجزاء میں پھیلے ہوئے ہوتے ہیں اس لئے اگر کسی کھانے میں ایک وٹامن کی بہت کمی ہو تو دوسرے وٹامن کی بھی ہوگی۔ اس لئے مصنوعی طور پر وٹامن کی گولیاں وغیرہ استعمال کرنے سے بہتر یہ ہو گا کہ غذہ کو بہتر بنالیا جائے۔

معدنیات اور معمولی مقدار والے عناصر

آئرن (فولاد) نارمل اور پورے دنوں پر پیدا ہونے والے بچوں میں ہیموگلوبین کی مقدار زیادہ (16 سے 22 گرام فنی ڈبی لیٹر) ہوتی ہے جو ولادت کے بعد تیزی سے کم ہوتی ہے۔ ہیموگلوبین کے ٹوٹنے سے حاصل ہونے والا آئرن دوبارہ استعمال میں آتا ہے۔ بچوں میں آئرن کے ذخائر بھی خاصے ہوتے ہیں جو 4 سے 6 مہینے کے لئے کافی ہوتے ہیں۔ اگرچہ اس آئرن کی مقدار بولنے کے دودھ میں پائے جانے والے آئرن سے کم ہوتی ہے تاہم چھاتی کے دودھ سے جو آئرن ملتا ہے وہ کافی زیادہ ہوتا ہے۔ چھاتی کے دودھ کا 7 فیصد آئرن جسم میں جذب ہو جاتا ہے جبکہ ڈبے (فارمولے) کے دودھ کا صرف 10 فیصد آئرن جذب ہوتا ہے۔ یہ فرق یقیدہ کیمیائی تعاملات کی وجہ سے ہوتا ہے جو آنٹوں کے اندر ہوتے ہیں۔ جن بچوں کو گائے کا تازہ دودھ یا ڈبے کا دودھ دیا جاتا ہے ان میں آنٹوں میں تھوڑا اکھوڑا خون بنبے کی وجہ سے سرخ خلیوں کی کمی ہو سکتی ہے۔ وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں میں آئرن کے ذخیرے زیادہ نہیں ہوتے اور انہیں اضافی مقدار دینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

زنگ (جست) معمولی مقدار میں پایا جانے والا یہ عنصر انسان کے لئے لازمی ہے۔ اس کی کمی ہو تو نشوونما رک سکتی ہے اور جلد پر زخم پڑ سکتے ہیں۔ اگرچہ ڈبے کے دودھ میں زنک کی مقدار انسانی دودھ سے زیادہ ہوتی ہے تاہم انسانی دودھ کا زنک زیادہ جذب ہوتا ہے۔

دوسرا منزلہ (معدنیات) انسانی دود میں کیلشیم، فاسفورس، سوڈیم اور پوتاشیم کی مقدار فارمولے کے دودھ سے خاصی کم ہوتی ہے۔ کاپر (تانا)، کوبالت اور سلنیم زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔ ان منزلہ اور عناصر کے جذب ہونے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے اور ڈبے کے دودھ کے مقابلے میں بچے کے جگہ پر بوجھ بھی کم پڑتا ہے۔ اگر بچے کو اپر کا دودھ دیا جائے تو سوڈیم کی زیادہ مقدار کی وجہ سے اس کے اندر پانی کی کمی ہو سکتی ہے۔ ماں کا دودھ پینے والا بچہ ضرورت سے زیادہ نمکیات نہیں لیتا اس لئے اسے زیادہ تر حالات میں اضافی پانی کی حاجت نہیں ہوتی۔

جراثیم سے بچاؤ والے عوامل

لیکوسمائٹس ماں کے دودھ میں پہلے 10 دن میں فی ملی لیٹر سفید خلیوں کی تعداد عام خون کے خلیوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ میکرو فچر (neutrophils) اور نیوٹروفیلز (macrophages) انسانی دودھ میں سب سے زیادہ پائے جانے والے لیکوسمائٹس میں سے ہیں اور وہ نقصان دہ بیکٹیریا کو گھیر کر ختم کر دیتے ہیں۔

روبوت خارج کرنے والا IgA اور انٹر فیرون (interferon) یہ جراثیم کے خلاف عمل کرنے والے اہم عوامل ہیں اور ماں کے دودھ میں لمفوسمائٹس کے ذریعے وافر مقدار میں پیدا ہوتے ہیں۔

امیونو گلوبنر IgA اور IgM، IgG، IgD اسپ کے سب انسانی دودھ میں پائے جاتے ہیں۔ ان میں سب سے اہم IgA ہوتا ہے جو شاید چھاتی کے اندر تیار اور ذخیرہ ہوتا ہے۔ یہ آنٹوں کی جھلی پر ایک قسم کا نپینٹ، کردیتا ہے جو اس کی سطح کو نقصان دہ بیکٹیریا اور وائرس سوں سے بچاتا ہے۔ یہ ای کولائی، سالمونیلی، شکلی، اسٹرپیکو کوکائی، سٹیفیا نکوکو کائی، نیوموکو کائی، پولیوواائرس اور وٹاواائرس سوں سے ہفاظت کرتا ہے۔

لائیپوزاٹم (lysozyme) یہ گائے کے دودھ کے مقابلے میں ماں کے دودھ میں 5000 گنازیادہ ہوتا ہے۔ یہ جراثیم سے بچانے والا، ایک جانا پچانا ایجنس ہے اور خیال ہے کہ دودھ پلانے کے دوران اس کی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔

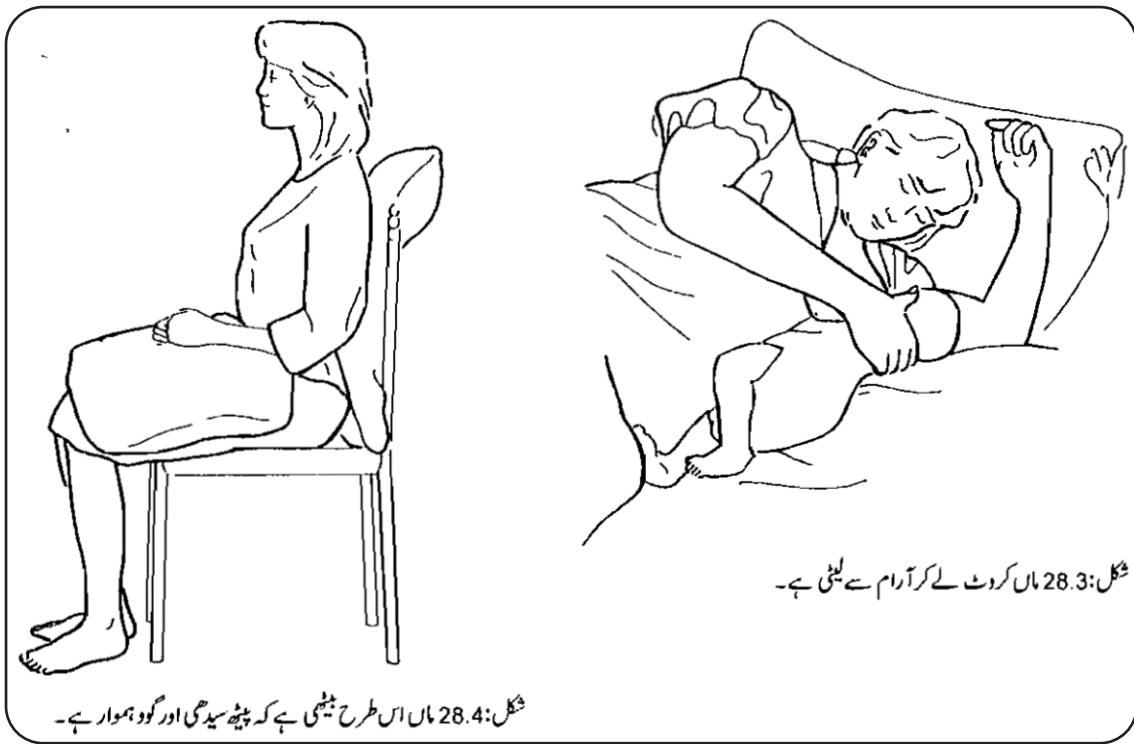
لیکٹو فیرین (lactoferrin) یہ ماں کے دودھ میں خوب ہوتا ہے لیکن گائے کے دودھ میں نہیں ہوتا۔ اس سے آنتوں کا آئرن جذب ہو جاتا ہے اور نقصان بچانے والے جرثومے ای کولائی کو وہ آئرن نہیں مل پاتا جو اس کی بقا کے لئے ضروری ہوتا ہے۔

بائی فیڈس فیکٹر (bifidus factor) اس سے آنتوں میں گرام پاپیو (gram-positive) جرثومے پیدا ہونتے ہیں جو خاص طور پر لیکٹو فیرین لس بائی فیڈس (lactobacillus bifidus) جیسے نقصان دہ جراثیم کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔ گائے کے دودھ پر پلنے والے بچوں کی آنتوں میں نقصان دہ جراثیم زیادہ ہو سکتے ہیں۔

چھاتی کا دودھ پلانے کی تیاری اور انتظام

پوری انسانی تاریخ میں بچے کو دودھ پلانے کے شعبہ کا عمل دخل رہا ہے۔ بیسویں صدی کی ابتداء میں جدید طب سائنسی دور میں داخل ہوئی جس کی بنابرہت سے طبی ماہرین یہ یقین کرنے لگے کہ ان کے پاس اتنا علم ہے کہ وہ فطرت کو بہتر بناسکتے ہیں، انہوں نے اپنے اس یقین کو دودھ پلانے کے طریقوں پر استعمال کیا۔ بدستوری سے انہیں یہ پتہ نہیں تھا کہ ہر ماں اور بچے کا جو امنفرد ہوتا ہے اور انہوں نے جو قواعد بنائے ہیں وہ اکثریت کے لئے ناموزوں ہوں گے۔

ماں کے دودھ کے بارے میں میڈیکل سائنس کے ماہرین کے خیالات کی بہت سی مثالیں ہیں جو بیسویں صدی کے پہلے بیس برسوں میں سامنے آئے تھے۔ ان تصورات کو کبھی مناسب طریقے سے پرکھا نہیں گیا۔ بعض ایسے تصورات ابھی تک نصابی کتابوں میں پائے جاتے ہیں۔ چند مغالطے جو عام ہیں، ان سے اس کلتے کی وضاحت ہو جائے گی:





شکل: 28.7 بچے کا سرماں کی کلی ہوئی الگیوں پر نکا ہوا ہے۔



شکل: 28.5 بچے کا جسم مام کے جسم کی طرف مڑا ہوا ہے۔

- ☆ 'دودھ پلانے کے پہلے چند دنوں میں ہر بار بس اتنی دیر تک دودھ پلانا چاہئے کہ نپلز سونج نہ جائیں۔ (اس کی بنیاد یہ غلط فہمی ہو سکتی ہے کہ بچہ چھاتی سے نہیں، نپل سے دودھ پیتا ہے۔)
- ☆ 'ہر بار دودھ پلانے میں دونوں چھاتیاں استعمال کرنی چاہیں۔'
- ☆ 'بچہ کو ہر چھاتی سے 10 منٹ دودھ پینا چاہئے، یا دودھ پینا صرف 20 منٹ جاری رہنا چاہئے۔'
- ☆ 'دودھ پلانے کے دوران چھاتی کو بچے کی ناک سے دور رکھنا چاہئے۔'
- ☆ 'بچے کو باقاعدہ وقوف سے دودھ پلانا چاہئے۔'

یہ وہ غلط فہمیاں ہیں جو 60 سال سے زیادہ عرصے تک عام رہیں۔ میڈیکل اور ٹاؤن فری کی کتابوں میں بھی انہیں دھرا یا گیا کیونکہ لکھنے والوں نے عقل سلیم یا تحقیقی شواہد کے بجائے دوسرے ماہرین کی تحریروں پر احصار کیا۔

پیدائش سے پہلے کی تیاری



عورتوں کی اکثریت کو جمل ٹھہر نے سپہلے ہی معلوم ہوتا ہے کہ وہ اپنے بچوں کو دودھ پلانے کی خواہش رکھتی ہیں۔ اس لئے تمام حاملہ خواتین کو چھاتی سے دودھ پلانے کے فوائد سے آگاہ کرنا ضروری ہے۔ کچھ عورتیں ایسی بھی ہو سکتی ہیں جو بچے کی ولادت تک کوئی فیصلہ نہ کر پائیں اس لئے ٹاؤن فری کو مقاطعہ انداز اختیار کرنا چاہئے اور کوئی حتمی فیصلہ کرنے پر زور نہیں دینا چاہئے۔ پیدائش سے پہلے اگر ترمیتی کلاسیں لی جا رہی ہوں تو ان میں بھی روزانہ کی پیشرفت اور دودھ پلانے کی ابتداء کے بارے میں بات چیت کرنی چاہئے۔ عورت کو کمز از کم اتنا

معلوم ہو جانا چاہئے کہ بچے کو دودھ پلانا سیکھنے کا کام ہے، اس کا یہ مطلب نہیں کہ پیدائش کے بعد اسے اس بارے میں موٹی موٹی باتیں نہیں سکھانی پڑیں گی کیونکہ بعض حاملہ عورتوں کو پیدائش سے پہلے سیکھی ہوئی چیزیں ولادت کے بعد استعمال کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔

حمل کے دوران چھاتیوں اور نپل میں تبدیلیاں آتی ہیں (دیکھئے باب 6)۔ سیبم (sebum) کے اضافی خرچ کی وجہ سے نپل پر چکنائی کے لئے کریم لگانے کی ضرورت نہیں رہتی۔ زائد وزن کو سہارنے کے لئے آرام دہ بریزیر پہنی جاسکتی ہے جو چھاتیوں کو دباۓ نہیں لیکن اس سے چھاتیوں کی شکل نہیں بدلتے گی جو حمل کے نتیجے میں بدلتی ہے۔ قدرتی طور پر چھوٹے نپل کسی دوسرے بڑے نہیں ہو سکتے لیکن ان سے طبیناں بخش طریقے سے دودھ پلانے میں کوئی رکاوٹ نہیں ہوتی۔ اٹھ اور غیر لپکدار نپل والی اکر عورتوں کے نپل حمل کے دوران خود بخوبی ہتر ہو جاتے ہیں۔ اگر ایسا نہ ہو تو پیدائش کے بعد بچے کو سینے سے لگانے میں مدد کر کے کامیابی سے دودھ پلانے کا سلسہ شروع کیا جاسکتا ہے۔

ماں کو تعلیم دینا کسی بھی جسمانی و روزش سے زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اگر وہ میل صحیح ہے کہ دودھ کس طرح تیار ہوتا ہے اور اگر اسے دوسری عورتوں کو اپنے بچوں کو دودھ پلاتے ہوئے دیکھنے کا موقع ملتا ہے تو وہ خود بھی کامیابی سے اپنے بچے کو دودھ پلانے کے قابل ہوگی۔

تیکنیک

چھاتی سے دودھ پلانے کی شروعت

پہلی بار دودھ پلانا میں اور بچے کے لئے انتہائی اہم تجربہ ہوتا ہے۔ اگر پہلی مرتبہ کسی تکلیف کے بغیر دودھ پینے کا سلسہ ہو جاتا ہے اور بچہ فطری طور پر دودھ پینا ختم کرتا ہے تو یہ دودھ پلانی سیکھنے کے عمل کا خوشگوار آغاز ہوگا۔ مڈوان اف کو پہلی بار دودھ پلانے کے عمل کی نگرانی کرنی چاہئے۔ پیدائش کے فوراً بعد بچے کو ماں کے پاس ہونا چاہئے سوائے ان انفرادی حالات کے جب ایسا ممکن نہ ہو۔ جلد اور دریٹک ماں بچے کا رابطہ ہے تو وہ علامات آسانی سے دیکھی جاسکتیں گی جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ اب بچہ دودھ پینے کو تیار ہے۔

پہلی بار جلدی دودھ پلا یا جائے تو دودھ پلانے کا عمل کامیاب ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے لیکن پہلی بار دودھ پلانے کے وقت کا انحصار زیادہ تر بچے کی ضرورت پر ہونا چاہئے۔ بعض بچے پیدا ہوتے ہی دودھ مانگنے لگتے ہیں۔ کچھ مدد و اکفیں اس موقعے کو زچل کے تیرے مرحلے کے دوران یوٹرس کے سکڑاؤ کو آسان بنانے کے لئے استعمال کرتی ہیں تاکہ خون کم سے کم بہے۔ بعض بچے ولادت کے ایک گھنٹے بعد تک دودھ پینے کی خواہش ظاہر نہیں کرتے۔ ان ماڈل کے بچے جنہوں نے لیبر کے دوران نشہ آور دوائیں استعمال کی ہوں دودھ مانگنے سے پہلے تھوڑی دیر کے لئے سو جاتے ہیں۔

پہلی بار جب بھی دودھ پلا یا جائے اس تجربے کی اہمیت بے پناہ ہے۔ جن عورتوں کو شروع میں ہی صحیح مدد اور معلومات فراہم کر دی جائیں انہیں بعد میں کم سہارے اور مدد کی ضرورت ہوگی۔

ماڈل کو نپلز کلپک جانے کی وجہ اور اس سے بچاؤ کے تدبیریں بتانی چاہئیں (ذیل میں دیکھئے)۔ ان پر زور دینا چاہئے کہ اگر کوئی مسئلہ ہو تو مدد طلب کریں۔ ان تبدیلیوں سے آگاہ کرنا چاہئے جو اگلے چند روز میں ان کی چھاتیوں میں ہونے والی ہیں۔ ماں کو دودھ پلانے کے اوقات وغیرہ میں تبدیلیوں کے بارے میں سمجھانا چاہئے تاکہ وہ ان تبدیلیوں کو اعتماد سے قبول کر سکے۔ اگر اسے یہ سمجھایا جائے کہ دودھ پلانے سیکھنے کی چیز ہے کوئی جبلت نہیں، تو وہ تخلی کا مظاہرہ کرے گی۔

ماں کی پوزیشن

بچے کو دودھ پلاتے وقت ماں کی دو پوزیشنیں ہو سکتی ہیں۔ پہلی پوزیشن کروٹ لے کر لینا ہے اور مختلف اوقات میں یہ پوزیشن مناسب ہو سکتی ہے (شکل 3.28)۔ اگر ماں کا سیزیرین سیکشن ہوا ہے یا پیری نیم میں بہت درد ہے تو ہو سکتا ہے کہ ولادت کے بعد پہلے چند دن تک وہ صرف یہی پوزیشن اختیار کر سکے۔ اسے بچے کو چھاتی سے لگانے میں مدد کی ضرورت ہو گی کیونکہ اسے بچے کو مہارت کے ساتھ سنبھالنے میں مشکل پیش آئے گی۔ چلی چھاتی سے دودھ پلاتے وقت اپنی پسلیوں کے نیچے تکیدہ رکھ کر جنم کو ٹھوڑا سا اٹھانے سے مدد سکتی ہے۔ بعد میں جب ماں کو دودھ پلانا اور بچے کو دودھ پینا آجائے تو وہ سیدھی لیٹ سکتی ہے چاہ دن کے وقت آرام کے لئے ایسا کیا جائے یا رات کے وقت۔

دوسری پوزیشن بیٹھنے کی ہے۔ شروع کے دنوں میں خاص طور پر اس بات کی اہمیت ہے کہ ماں کی بیٹھنا اس کی گود سے زاویہ قائمہ پر ہو (شکل 28.4)۔ اگر ہوسٹر پر ٹالکیں پھیلا کر بیٹھی ہوتی یہ ممکن نہیں ہوگا (تاہم آلتی پالتی مار کر بیٹھنے میں وہ ایسا کرنے میں کامیاب ہو سکتی ہے) یا اگر ہو چکھے گہری ٹنک والی کرسی پر بیٹھی ہے تو بھی یہ ممکن نہیں ہوگا۔

کروٹ سے لینے اور کرسی پر صحیح طریقے سے بیٹھنے (یعنی جب بیٹھ اور پیروں کو سہارا ملے) سے چھاتی کی شکل بہتر ہو جاتی ہے اور بچے کو سنبھالنے کے لئے کافی جگہ بھی مل جاتی ہے۔

بچے کے جسم کی پوزیشن

بچے کا جسم ماں کے جسم کی طرف مڑا ہونا چاہئے (شکل 28.5)۔ اگر بچے کو چھاتی تک لانے سے پہلے اس کی ناک پل کے سامنے ہوا اور گردن ٹھوڑی سے آگے کی طرف کھنچی ہوئی ہو تو منہ پل کے ساتھ صحیح پوزیشن میں ہوگا (شکل 28.6)۔

بچے کو چھاتی سے لگانا

بچے کو کندھوں سے سہارا دینا چاہئے تاکہ گردن آگے کی طرف کھنچی رہے۔ جس ہاتھ سے بچے کے کندھوں کو سہارا دیا ہوا ہو اسی ہاتھ کی انگلیاں کھول کر (شکل 28.7) یا کلاں سے (شکل 28.8) سر کو سہارا دیا جاسکتا ہے۔ بچے کو چھوٹی سی چادر میں مضبوطی سے لپیٹنے سے بھی مدد سکتی ہے، اس طرح کہ اس کے ہاتھ اس کے پہلووں میں ہوں (شکل 28.9)۔ اگر ماں کے پل کو نرمی سے بار بار بچے کے منہ میں دیا جائے تو وہ پورا منہ کھول دے گا (شکل 28.10)۔ جب وہ منہ کھولتا ہے (نچلا جبڑا گردیتا ہے اور زبان کو نیچے اور آگے کرتا ہے) تو اسے تیزی سے چھاتی تک لایا جاتا ہے۔ اس کا نچلا ہونٹ پل کی جڑ سے کم از کم آدھا انچ (1.5 سینٹی میٹر) دور ہونا چاہئے۔ اس طرح بچے چھاتی کا کچھ حصہ اور پل اپنے منہ میں آسانی سے ڈال سکتا ہے۔ اگر بچے کو صحیح طور پر چھاتی سے لگایا جائے تو چھاتی اور پل کے ساتھ بچے گویا ایک نکلی سی جوڑ لے گا۔ لیکن فریں سائی نیسیز اب بچے کے منہ میں ہوں گے (شکل 28.11)۔ پل سخت اور زمان تالوں کے سلسلہ تک پہنچ جائے گا۔ سخت تالوں سے مس ہونے سے چونسے کے ٹیلکیں کو تحریک ملتی ہے۔ زبان کی حرکت کے ساتھ بچے کا نچلا جبڑا اور پر نیچے ہوتا ہے۔ اگر بچے کو ٹھیک طریقے سے چھاتی سے لگایا گیا ہے تو منہ کے اندر نکلی، لگی رہنے میں کم سے کم کھینچنے کی ضرورت پڑے گی اور زبان یکساں وقوف میں تھوڑا تھوڑا دباو ڈال کر نالیوں سے دودھ کھینچ سکے گی۔ اگرچہ ماں کو اس جسمانی احساس سے جیرانی ہو سکتی ہے تاہم اسے تکلیف نہیں ہونی چاہئے۔

مڈواں کا کردار

شروع میں چند بار دودھ پلانے کے دوران مڈواں کا کردار دھراہے۔ پہلے تو اسے یہ بات لیکنی بناں چاہئے کہ بچے کو چھاتی سے کافی دودھ ملے۔ دوسرے اسے ماں کی مدد کرنی چاہئے کہ وہ خود بچے کو دودھ پلانا سیکھ جائے۔ بعض سورتوں کو زیادہ تربیت کی ضرورت ہوتی ہے، بعض کو کم۔ جو ماں میں پہلے بچوں کو دودھ پلانا چکی ہوں انہیں بھی بعض اوقات نئے بچوں کو دودھ پلانے میں مدد کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر بچے کو صحیح طور پر چھاتی سے لگادیا جائے تو دودھ پلانے کے بہت سے مسائل سے بچا جاسکتا ہے۔

شکل: 28.12 ماں بائیں کروٹ سے لیٹی ہے اور مڈواں بائیں چھاتی سے بچے کو دودھ پلانے میں مدد دے رہی ہے

شکل: 28.13 ماں ابھی تک بائیں کروٹ سے ہی لیٹی ہے اور مڈواں بچے کو دادیں چھاتی سے دودھ پلانے میں مدد دے رہی ہے

شکل: 28.14 بچہ ماں کے بازو کے نیچے ہے اور مڈواں مدد کر رہی ہے

ہو سکتا ہے کہ مڈواں کو شروع میں کئی بار بچے کو چھاتی سے لگانے میں عملی مدد کرنی پڑے۔ اس صورت میں اسے ماں اور بچے کے آرام کے علاوہ خود اپنے آرام کی بھی فکر کرنی چاہئے کیونکہ اگر ہوندوں تاؤ اور بے آرامی کا شکار ہے تو صحیح طور پر ماہر امام ادب انہیں دے سکتی۔ اسے یہ غور کرنا چاہئے کہ کس ہاتھ سے بچے کو زیادہ آسانی سے سنبھالا جاسکتا ہے، اسی ہاتھ کو ترجیح دینی چاہئے۔ مثال کے طور پر ماں بائیں کروٹ سے لیٹی ہے اور مڈواں نے کامیابی سے بچے کو سیدھے ہاتھ کی مدد سے بائیں چھاتی سے لگادیا ہے (شکل 28.12)۔ ماں سے یہ کہنے کے بجائے کہ وہ دادیں کروٹ سے لیٹ جائے مڈواں یہ کر سکتی ہے کہ اپنا دیاں ہاتھ استعمال کرتے ہوئے بچے کو سیکے پر اونچا کر کے دادیں چھاتی سے لگادے (شکل 28.13)۔ اگر ماں بیٹھی ہوئی ہے تو بچے کو ماں کے بازو کے نیچے اس پہلو پر لٹانے میں مدد دے سکتی ہے جس میں ماں کو مشکل پیش آتی ہے۔

شکل: 28.8 بچے کا سرماں کی کلائی پر لٹکا ہوا ہے

شکل: 28.9 بچہ مضبوطی سے چادر میں لپٹا ہے اور ہاتھ پہلوؤں میں ہیں

شکل: 28.10 منہ کھلا ہے، زبان نیچے اور آگے کی طرف ہے

شکل: 28.11 بچے نے چھاتی اور نپل کے ساتھ ایک ننکی سی بناں ہے جو نبیل کوخت اور نرم تالو کے سلگم تک کھینچ کر لے جاتی ہے۔ لیکن فیر سائی نس بچے کے منہ میں ہیں۔ ایریولا کا خاص حصہ نچلے ہونٹ تلتے ہے

(شکل 28.14)۔ بعض مڈواں کو ماں کے پیچھے کھڑا ہونا بہتر محسوس ہوتا ہے تاکہ انہیں بھی چہ اسی طرح نظر آسکے جیسے ماں کو آرہا ہے۔ ایک بار بچہ ٹھیک سے دودھ پی لے تو امید ہوتی ہے کہ اگلی بار بھی صحیح طور پر پی لے گا اور اسی مرحلے پر ماں خود دودھ پلانا سیکھنے کی ابتدا کر سکتی ہے۔

مڈواں کو ماں کو مثبت اور درست مشورے دینے چاہئیں۔ اگر بچہ نپل کے بجائے چھاتی سے دودھ پیتا ہے، تو ماں کو اپنی چھاتی کی شکل بگاڑے بغیر بچہ کو چھاتی تک لے جانا چاہئے۔ بچے کی گردان ٹھوڑی سے کھنچی ہوئی ہونی چاہئے اور ٹھوڑی چھاتی سے مس ہونی چاہئے۔ ایریولا کا خاص حصہ نچلے جبڑے کے اندر چلا جاتا ہے لیکن بچہ اکثر پورا ایریولا منہ میں نہیں لے سکتا۔

دودھ پینے میں بچ کارویہ

جب بچہ ماں کا دودھ پینا شروع کرتا ہے تو بہت انہاک سے اور بہت کم وقوف کے ساتھ پیتا ہے۔ جوں جوں اس کا پیٹ بھرتا ہے و قلنے بڑھتے جاتے ہیں اور لمبے ہوتے جاتے ہیں۔ دودھ پینے کے دوران رک جانا بچے کا فطری انداز ہوتا ہے، اس میں مداخلت نہیں کرنی چاہئے۔ مٹوانف کو صرف ماں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہئے کہ وہ خود کو بچے کی رفتار سے ہم آہنگ کرے۔ دودھ پینے کے دوران بچے کے رویے میں یہ تبدیلی غالباً دودھ کے بہاؤ کے وجہ سے ہوتی ہے۔ فور ملک جو شروع میں آتا ہے مقدار میں بہت ہوتا ہے لیکن اس میں چکنائی کم ہوتی ہے جبکہ باسند ملک میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے اس لئے کیلو ریز بھی زیادہ ہوتی ہیں۔

اگر بچے کو فور ملک ضرورت سے زیادہ مل جائے (بچے کو غلط انداز میں چھاتی سیلگا نے یا وقت سپہلے چھاتی بدلتے ہیں) تو آنتوں میں خیر بننے کا عمل بڑھ سکتا ہے جس سے پیٹ کا درد، ریاح اور زیادہ پاخانے ہو سکتے ہیں۔

یہ ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں پیٹ کے درد کی سب سے بڑی وجہ ہے اور بچے کو چھاتی سے لگانے کا طریقہ بہتر بنانا کراس مسٹنے کو حل کیا جاسکتا ہے۔

پہلی چھاتی کو چھوڑنا اور دودھ پینا ختم کرنا

جب بچے کو چھاتی سے کافی دودھ مل جائے گا تو وہ چھاتی کو چھوڑ دے گا۔ یہ بات اسے اپنی کیلو ریز کے ذریعے یا دودھ کی مقدار کے ذریعے پڑھ جائے گی۔ بچے کو ڈکار دلانے کے بعد ہی دوسرا چھاتی سے دودھ پلانا چاہئے۔ پورا دودھ پینے سے پہلے بچے کو چھاتی سے ہٹا لینے سے دونقصانات ہوتے ہیں۔ ایک تو یہ کہ بچہ زیادہ کیلو ریز والے ہائنسڈ ملک سے محروم ہو جاتا ہے اور دوسرا اگر کافی دودھ نہیں نکلا ہے تو دودھ کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے جس کے نتیجے میں چھاتیاں سوچ جاتی ہیں یا دودھ کی مقدار کھٹ جاتی ہے۔ اگر بچے کو ہر بار دودھ پلانا شروع کرتے وقت چھاتی بدلتے ہیں تو دونوں تھاتیاں ٹھیک کام کریں گی۔ اگر بچہ چھاتی نہیں چھوڑتا یا دودھ پینے کے بعد پر سکون نہیں ہوتا تو اس کی وجہ ہونے کا امکان سب سے زیادہ ہے کہ اسے صحیح طور پر چھاتی سے لگایا نہیں گیا اور وہ ٹھیک سید و دھ پینے میں کامیاب نہیں ہو سکا۔

چھاتی چھوڑنے کی دوسرا وجہات

☆ ہو سکتا ہے بچے کو درست طریقے سے چھاتی سے لگایا گیا ہو

☆ اگر دودھ کا بہاؤ بہت تیز ہے تو ہو سکتا ہے کہ بچے کو وقفہ دینے کی ضرورت پڑے

☆ دودھ کے دافر بہاؤ کے ساتھ، جو دودھ پینے کے شروع میں ہوتا ہے، ہوا بھی پیٹ میں چلی گئی ہو اور بچے کو ڈکار لینے کی ضرورت ہو

بچے کو کتنی بار دودھ پلایا جائے اور کس وقت

اگر ابتداء سے یہ بات بچے پر چھوڑ دی گئی ہو کہ وہ لکنی دری دودھ پینے کے عرصے خاصے لمبے ہوں گے اور ان کے درمیان و قلنے بھی طویل ہوں گے۔ اسے گنگریزی میں baby-led feeding (یعنی بچے کی مرسمی سے اسے دودھ پلانا) کہا جاتا ہے۔ پہلے اور دوسرا دن اچھی طرح دودھ پینے کے بعد چھ سے آٹھ گھنٹے کے وقٹے غیر معمولی نہیں ہوتے۔ یہ ایک عام بات ہے اور اس سے ماں کو آرام کرنے کا موقع مغل جاتا ہے۔ دودھ کا جنم بڑھتا ہے تو بچہ زیادہ بار اور کم دری تک دودھ پیتا ہے۔ تیسرا دن سے 24 گھنٹوں میں چھ بار سے کم دودھ پینا غیر معمولی نہیں۔ اگر ہو کم مرتبہ دودھ مانگتا ہے تو ہو سکتا ہے کہ اسے ہر بار اپنی ضرورت سے کم دودھ مل رہا ہو۔ اس کی وجہ غنوگی، ناچنتگی اور بیماری ہو سکتی ہے۔ ہر امکانی وجہ کی چھان

بین ہونی چاہئے۔ دودھ پلانے کی تکنیک اور وزن کا جائزہ لینا چاہئے۔ ماں اور بچے کا ہر جوز ادودھ پینے پلانے کا اپنا طریقہ بنالیتا ہے اور اگر بچھے طور پر پروان چڑھ رہا ہو تو اس طریقے کو بدلنے کی کوئی ضرورت نہیں۔

دودھ کی مقدار

وقت پر پیدا ہونے والی صحبت مند بچوں میں گلائیکو جن اور پیشاب کی مقدار کم کرنے والے ہار موں کے زیادہ ذخیرہ ہوتے ہیں۔ چنانچہ انہیں دودھ یا کولوسترم اسی وقت درکار ہوتا ہے جب جسمانی طور پر پستیاب ہو، اسے بہت زیادہ جلدی نہیں ہوتی۔ پہلے 24 گھنٹے میں بچھے ہر دفعہ اوسطًا 5 ملی لیٹر دودھ پینا ہے۔ دوسرے 24 گھنٹوں میں یہ مقدار 14 ملی لیٹر تک بڑھ جاتی ہے۔

اس بارے میں صحیح صحیح معلومات موجود نہیں کہ کسی بچے کو اطمینان بخش طور پر پروان چڑھنے کے لئے دودھ کی کتنی مقدار درکار ہوتی ہے۔ اگر ابتداء میں بچے کے وزن میں کمی 10 فیصد سے بڑھ جاتی ہے تو یہ واضح ہے کہ وہ کافی مقدار میں دودھ نہیں پی رہا اور ماں کو مدد کی ضرورت ہے۔ اگر 10 ویں دن تک بچے کا وزن اس کے پیدائشی وزن کے برابر ہو گیا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ وہ کافی مقدار میں دودھ پی رہا ہے۔

چھاتی دبا کر دودھ نکالنا

چھاتی دبا کر دودھ خارج کرنے کو معمول نہیں بنانا چاہئے۔ دن میں بیش کو جتنی بار دودھ پلایا گیا اور جتنے وقت پلایا گیا، اگر اسے محدود نہیں رکھا گیا اور بچے کو درست طریقے سے چھاتی سے لگایا جا رہا ہے تو دودھ کی مقدار اس کی ضرورت کے مطابق ہوگی۔ اس سے ان مسائل (جیسے چھاتی کا بھر جانا) سے بچا جاسکے گا جن میں مصنوعی طور پر دودھ چھاتی سے نکالنے کی ضرورت پڑتی ہے۔

دو صورتیں جن میں چھاتی دبا کر دودھ نکالنا موزوں ہوتا ہے یہ ہیں:

- ☆ جب پیدائش کے ابتدائی دنوں میں دودھ پلانے کے درمیان وقوف کے بارے میں تشویش ہو (صحبت مندا اور وقت پر پیدا ہونے والے بچوں کے لئے چھاتی سے نکالے ہوئے کولوسترم کو ہمیشہ یوتل کے دودھ پروفیشنل دینا چاہئے)
- ☆ جب بچے کو چھاتی سے لگانے میں بڑے مسائل سامنے آ رہے ہوں
- ☆ جب وقت سے پہلے ولادت یا پھر اس کے باعث بچے کو ماں سے علیحدہ کر دیا جائے
- ☆ بعد کے دنوں میں جب ماں دوسرے کاموں کی وجہ سے بچے سے دور ہو

ہاتھ سے دبا کر دودھ نکالنا جہاں بریسٹ پپ وستیاب ہوں وہاں یہ طریقہ عام نہیں لیکن میکانیکی پہنچنگ کے مقابلے میں اس کے کئی فائدے ہیں اور تمام ماڈلوں کو یہ طریقہ سکھانا چاہئے۔ اس پر کوئی خرچ نہیں آتا اور اسے کہیں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس سے بہت سا پرلیٹشن خارج ہو جاتا ہے جس سے طویل عرصے تک دودھ پلانے کا عمل جاری رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ کولوسترم حاصل کرنے کا سب سے موثر طریقہ ہے۔

بریسٹ پپ کے ذریعے دودھ نکالنا بریسٹ پپ کی کئی فوائد میں ہیں:

ایکیٹر یکل یا بچلی سے کام کرنے والے اس میں کئی طرح کے ڈیزائن آتے ہیں۔ بعض پیپوں میں دودھ کھینچنے کی قوت مختلف درجوں کی ہوتی ہے۔ بعض سادہ ماڈلوں میں صرف مسلسل کھینچنے کا عمل ہوتا ہے اور ماں کو یہ عمل روکنے کے لئے اپنی انگلی ایک سوراخ سے ہٹانی پڑتی ہے یا ایک بٹن دینا پڑتا ہے۔ عورتیں مختلف حالات میں خود کو ڈھانے کی امہلیت رکھتی ہیں اور یہ سارا کام کر سکتی ہیں۔ کامیابی کا دار و مدار بریسٹ کپ کے سائز پر ہوتا ہے، ماں کی حوصلہ افزائی کرنی چاہئے کہ وہ تجربہ کرے۔

ہاتھ سے چلنے والے بریسٹ پپ اس کے بھی بہت سے ڈیزائن ہوتے ہیں۔ ہاتھ سے چلنے والے زیادہ تر پپ اتنے اچھے نہیں ہوتے کہ ان کی مدد سے پورے طور پر دودھ پلانے کا عمل شروع کیا جاسکے لیکن جب دودھ پلانا باقاعدہ شروع ہو چکا ہوا اور دودھ دبا کرنے کی ضرورت ہو تو یہ پپ کا رامد ہوتے ہیں۔ ماڈل کو یہ بتانا چاہئے کہ وہ پپ، بہترین کام کرتے ہیں جن کا ویکیومن فیر (چھاتی سے دودھ کھینچنے کا وفق)، ریلیز فیر (وہ وقفہ جب پپ دودھ نہیں کھینچ رہا ہوتا) سے زیادہ طویل ہو۔

چھاتیوں کی دلکشی بھال

چھاتیوں کی تندرستی کے لئے انہیں روزانہ دھونا کافی ہے۔ جلد پر جو عام جرثومے ہوتے ہیں وہ بچے کے لئے مفید ہوتے ہیں۔ آرام اور سہارے کے لئے بریزیر پکنی جاسکتی ہے اور اگر چھاتیوں سے دودھ بہتا رہتا ہوا بریسٹ پیڈ استعمال کئے جا رہے ہوں تو بریزیر پکننا فائدہ مند ہوتا ہے۔ بریزیر اتنی بڑی ہوئی چاہئے کہ چھاتیاں دبی رہیں۔

اگر ماں چھاتیاں یا نیلز پک جانے کی شکایت کرے تو اس سلسلے میں ضروری اقدامات کرنے چاہئیں۔

چھاتیوں کے مسائل

پکے ہوئے اور ناقص نیلز

ترقی یا فتنہ ملکوں میں یہ دونوں مسائل اتنے عام ہیں کہ بعض طبی ماہرین انہیں ناگزیر سمجھنے لگے ہیں۔ ان کی وجہ تقریباً ہمیشہ بچے کے منہ اور زبان کا زخم ہوتا ہے جو بچے کو چھاتی سے درست طریقے سے نہ لگانے کا نتیجہ ہوتا ہے۔ یہ طریقہ ٹھیک کر لیا جائے تو درود سے فوری آرام آجائے گا اور زخم بھی تیزی سیاچھا ہونے لگے گا۔ خیال ہے کہ تازہ انسانی دودھ اور ٹھوک میں بیماری کو دور کرنے کی خاصیتیں ہوتی ہیں جو اس عمل میں مدد دیتی ہیں۔ نیلز کو آرام دیئے، سیبھی زخمر نے میں مدلوقیے لیکن اس سے دودھ پلانا جاری رکھنے میں مشکل پیش آتی ہے اور عیل پیچیدہ ہو جاتا ہے کیونکہ چھاتی دبا کر دودھ نکالنا ضروری ہو جاتا ہے اور بچے کو کسی اور طریقے سے خوارک پہنچانی پڑتی ہے۔

مذکور ان مسائل کی وجہ سمجھتی ہو تو عورت کی زیادہ اچھی طرح مدد کر سکتی ہے۔

نپل پکنے کے دوسرے اسباب

کینڈیڈا لیکنیز کا انفلکشن پہلے ہفتے کے دوران چھالے ہونا عام شکایت نہیں مگر ہو سکتے ہیں۔ اگر ماں کسی مسئلے کے بغیر دودھ پلانی رہی ہو تو اچانک درد ہونا تھرش کی علامت ہو سکتا ہے۔ نپل اور ایریولا سوچے ہوتے ہیں، ان میں چمک ہوتی ہے اور جب تک دودھ پلایا جاتا رہے درد ہوتا رہتا ہے۔ بچے کے منہ یا مقعد میں تھرش کی علامات نظر آ سکتی ہیں۔ ماں اور بچے دونوں کو انفلکشن دور کرنے کی دوادی ہو گی، نپل کا درختم ہونے میں کئی دن لگ سکتے ہیں۔ تھرش کی یہ شکایت بڑھتی ہوئی معلوم ہوتی ہے اور شاید اس کی وجہ ایٹھی بائیکس کا وسیع پیانا پر استعمال ہے۔

جلد میں کریم، مرہم یا اسپرے سے حساسیت پیدا ہو سکتی ہے۔ جس ماں کے نپل پکے ہوئے ہوں اس سے ان مصنوعات کے استعمال کے بارے میں پوچھ لینا چاہئے۔

ماں کی وجہ سے دودھ پلانے کی مشکلات

ابناء مل نپلز

لبے نپلز اس سے دودھ پنے کا عمل متاثر ہو سکتا ہے کیونکہ بچہ چھاتی کے عضلات کو چھوڑ کر نپل کو منہ میں لے سکتا ہے۔ اس صورت میں ماں کو یہ بتانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے کہ وہ چھاتی کا کچھ حصہ منہ میں دینے میں بچے کی مدد کرے۔

چھوٹے نپلز چونکہ بچے کو چھاتی ایک نکلی سی بنائی ہوتی ہے اس لئے چھوٹے نپلز میں کوئی مسئلہ نہیں ہوتا۔ اس بارے میں ماں کو تسلی دینی چاہئے۔

بہت زیادہ بڑے نپلز اگر بچہ چھوٹا ہے، تو ہو سکتا ہے کہ اس کا منہ نپل سے آگے نہ جاسکے اور وہ چھاتی تک شکنچ سکے۔ دودھ پلانے کا عمل چھاتی کو دبا کر دودھ نکالنے کے ذریعے شروع کیا جا سکتا ہے گو کہ ضروری نہیں کہ پپ سے کوئی فائدہ ہو کیونکہ ہو سکتا ہے کہ نپل بریسٹ کپ میں فٹ نہ آئیں۔ بچے کے بڑا ہونے اور چھاتی اور نپل کے چکدار ہو جانے پر چھاتی سے دودھ پلانا ممکن ہو جاتا ہے۔

الٹے اور غیر چکدار نپلز جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے، اس بارے میں کوئی واضح شواہد موجود نہیں کہ حمل کے دوران جسمانی تیاری سے نپل میں کوئی تبدیلی آسکتی ہے۔ زیادہ تر بچے چھاتی تک شکنچ جاتے ہیں چاہ نپل کی بناوٹ نامناسب ہو، اور کافی مقدار میں دودھ پنے کے قابل ہوتے ہیں۔ مشکل کیسوں میں چھاتی دبا کر دودھ نکالا جا سکتا ہے یا اس کی ضرورت پڑ سکتی ہے کہ اس وقت تک بچے کو چھاتی سے نہ لگایا جائے جب تک دودھ آنا شروع نہ ہو جائے اور چھاتیاں نرم نہ پڑ جائیں۔

چھاتی سے دودھ پلانے کی چیجیدگیاں

خون کا جمنا

یہ کیفیت پیدائش کے تیسرے یا چوتھے دن کے آس پاس ہو سکتی ہے۔ چھاتیاں سخت (اکثر سوچی ہوئی)، ہوتی ہیں، ان میں تکلیف ہوتی ہے اور بعض اوقات سرخ ہو جاتی ہیں۔ ماں کے جسم کا درج حرارت بڑھ سکتا ہے۔ چھاتیوں کا دودھ سے بھر جانا بعض اوقات اس بات کی نشانی ہوتی ہے کہ بچہ دودھ آنے کے عمل کے ساتھ ساتھ نہیں چل رہا۔ پیدائش کے بعد، شروع کے دنوں میں بغیر کسی پابندی کے دودھ پلانے سے اس شکایت سے بچنے میں مدد ملتی ہے۔ بچے کو چھاتی سے درست طریقے سے نہ لگانے کے باعث اسے ٹھیک سے دودھ نہ مل رہا ہو تب بھی یہ شکایت ہوتی ہے۔

انتظام اس بات کا ہونا چاہئے کہ بچہ مناسب طریقے سے دودھ پی سکے۔ ہو سکتا ہے کہ صرف ایویولا کے نیچے کے عضلات کو دبا کر سیال کو ہٹانے سے کام چل جائے۔ بعض اوقات اس مقصد کے لئے بریسٹ پپ استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر بچے کو دوسرا چھاتی سے لگانے سے قبل پہلی چھاتی سے پوری طرح دودھ پی لینے دیا جائے تو یہ مسئلہ جلد حل ہو سکتا ہے۔ سنگین کیسوں میں واحد حل یہ ہو گا کہ زرمی سے پپ کا استعمال کیا جائے۔ اس سے چھاتی میں تناوکم ہو گا اور ضرورت سے زیادہ دودھ پیدا نہیں ہو گا۔ ماں کے سیال چیزیں پینے پر کوئی پابندی نہیں ہونی چاہئے کیونکہ اس سے چھاتی کے فعل پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

میٹا میٹس (mastitis)

میٹا میٹس کا مطلب چھاتی کا درمیان میں یہ نفیکشن کا نیبیں بلکہ دودھ کے بہاؤ میں رکاوٹ کا نتیجہ ہوتا ہے گو کہ نفیکشن بھی ہو سکتا ہے۔ عام طریقہ حصول پر درمیان ہوتا ہے جن میں سرفی اور سوجن ہوتی ہے۔ عورت کی بنس کی رفتار اور ٹمپریچر بڑھ سکتا ہے اور بعض صورتوں میں فلوجیسی علامتیں نظر آتی ہیں جیسے سردی لگنا یا کپکپانا۔

بغیرا نفیکشن کا میٹا میٹس یہ کیفیت دودھ کے بہاؤ میں رکاوٹ کی وجہ سے ہوتی ہے۔ شروع کے دنوں میں دودھ کے بھرنے کا مسئلہ حل نہ ہونے یا کسی اور وقت دودھ پلانے کی ناقص تکمیل کے استعمال کی وجہ سے یہ کیفیت پیدا ہوتی ہے جس میں چھاتی کے ایک یا ایک سے زیادہ حصوں سے دودھ صحیح طور پر باہر نہیں نکلا ہوتا۔ یہ کیفیت زیادہ تر اس چھاتی میں پیدا ہوتی ہے جس سے ماں کم دودھ پلاتی ہے۔

یہ انتہائی ضروری ہے کہ متاثرہ چھاتی سے دودھ پلانے کا سلسلہ جاری رکھا جائے ورنہ دودھ کے بہاؤ میں رکاوٹ بڑھ جائے گی اور نقصان دہ تکمیل یا کوچکنے پھولنے کا موقع ملے گا۔ اس کے بعد جراشیم حملہ کر سکتے ہیں اور اگر علاج نہ کیا جائے تو پھوڑا بن سکتا ہے جس سے تکلیف بڑھ جائے گی اور ماں کو پریشانی ہوگی۔

اگر توجہ کے ساتھ گرانی کرنا ممکن ہو تو 6 سے 8 گھنٹے کا وقت گزرنے دینا چاہئے تاکہ یہ اندازہ ہو سکے کہ ماں کو تکمیلیک سمجھا کرو اور اسے پہلی چھاتی سے بچ کو دودھ پلانا ختم کرنے کے بعد دوسرا چھاتی سے شروع کرنے کا مشورہ دے کر مسئلہ حل کیا جاسکتا ہے یا نہیں۔ اگر یہ گرانی نہ کی جاسکے یا اس عرصے میں کوئی بہتری سامنے نہ آئے تو اینٹی بایوکس (سینیا لیکس، فلوكوکسامی لین یا ایری تھرمومائی سین) دینی چاہئیں۔

نفیکشن والا میٹا میٹس چھاتی کی سطح نفیکشن کی اصل وجہ اپنی تھیلیم کو نقصان پہنچانا ہوتا ہے جس سے بیکٹیریا کو اندر کے ٹوش تک پہنچنے کا موقع ملتا ہے۔ اس نقصان کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بچ کو درست طریقے سے چھاتی سے لگایا نیبیں گیا ہوتا جس سے نپل میں زخم آ جاتا ہے۔ اس صورت میں ماں کو اپنی تکمیلیک بہتر بنانے کے لئے ہنگامی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ بریسٹ پیدا یا شیل کے استعمال سے بیکٹیریا کی تعداد میں اضافہ ہو سکتا ہے اور اینٹی بایوکس کے استعمال کے باوجود پھوڑا بن سکتا ہے۔ اگر دودھ کے بہاؤ کی رکاوٹ کا مسئلہ حل نہ کیا جائے تو دودھ کی نالیوں کے راستے جراشیم چھاتی میں بھی داخل ہو سکتے ہیں۔

بریسٹ ایب سس جس جگہ پہلے سوجن رہی ہو وہاں ادھ پکے مواد والا پھوڑا ایب سس (abscess) بن جاتا ہے۔ نپل سے پیپ بھی خارج ہو سکتی ہے۔ سادے طریقے سے سوئی سے مواد کالانا کافی ہو سکتا ہے یا ہو سکتا ہے کاٹ کر کنکان لئے کاٹ کر کنکان لئے کی ضرورت پڑے۔ چند روز تک ممکن ہے متاثرہ چھاتی سے دودھ نہ پلایا جاسکے لیکن دودھ نکالنے کا سلسلہ جاری رہنا چاہئے اور جو نہیں عملی طور پر ممکن ہو دودھ پلانا شروع کر دینا چاہئے کیونکہ اس سے مزید پھوڑے بننے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ کوئی نالی بن سکتی ہے جس سے دودھ خارج ہو جائے لیکن امکان ہے کہ کچھ عرصے بعد یہ بند ہو جائے۔ بعض اوقات دو یا کئی منہ والے پھوڑے بن جاتے ہیں۔

بچے کی وجہ سے دودھ پلانے کی مشکلات

کثرا ہوا ہونٹ

اگر پیلیٹ (palate) ٹھیک ہے تو کٹھے ہوئے ہونٹ (کلیفت لپ / cleft lip) سے بچے کو دودھ پینے میں کوئی مشکل پیش نہیں آتی کیونکہ بچے کے چھاتی سے لگنے کے لئے جو خلا ضروری ہوتا ہے وہ زبان اور تالوں کے درمیان ہوتا ہے، چھاتی اور ہونٹوں کے درمیان نہیں ہوتا۔

اگرچہ ایسی مثالیں سامنے آئی ہیں جن میں کٹھے ہوئے تالو (کلیفت پیلیٹ / cleft palate) والے بچے کا دودھ پینے میں کامیاب رہے ہیں تاہم قریبی جائزہ لینے پر معلوم ہوتا ہے کہ ایسے بچے ماں کے دودھ کے اخراج کے ریفلکس کی وجہ سے کامیاب رہے۔ اس کا مطلب ہوا کہ ایسے بچوں کے ماں کا دودھ پینے میں کامیابی کا امکان کم ہوتا ہے۔ تاکہ ہوا ہونے کی وجہ سے بچہ خلاپید انہیں کر پاتا اور چھاتی اور نیپل سے نکلی ہٹانے میں کامیاب نہیں ہوتا۔ آرٹھودونٹک (orthodontic) پلیٹ کے استعمال سے فائدہ ہونے کا امکان نہیں کیونکہ بچہ سخت تالو پر چھاتی کو محسوس نہیں کر پاتا جو چونے کا عمل پیدا کرنے کے لئے ضروری ہے۔

بندناک

بچے عام طور پر ناک سے سانس لیتے ہیں۔ اگر ناک میں کوئی رکاوٹ ہو تو انہیں دودھ پلانے میں ہممشکل پیش آتی ہے کیونکہ انہیں سانس لینے کی خاطر عمل روکنا پڑتا ہے۔ اگر میوکس کی وجہ سے ناک بند ہو گئی ہو تو دودھ پلانے سے پہلے نارمل سیلان کے قطرے ڈپا کرنا کھولی جاسکتی ہے۔ اس میں ناک کا راستہ بند ہو جاتا ہے اور جب تک آپریشن سے نہ کھولا جائے بچہ کامیابی سے دودھ نہیں پی سکتا۔

ڈاؤن سینڈروم

جن بچوں کو یہ عارضہ ہے انہیں کامیابی سے دودھ پلایا جاسکتا ہے گو کہ ابتدا میں مدد اور حوصلہ افزائی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

وقت سے پہلے پیدائش

وقت سے پہلے بیدار ہونے والے جو بچے اس قابل ہوں کہ چوسنا اور زگنا سیکھ جائیں وہ کامیابی سے ماں کا دودھ پی سکتے ہیں۔ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ وقت سے پہلے بیدار ہونے والے بچوں کے لئے ماں کا دودھ موزوں ہوتا ہے کیونکہ بوتل سے دودھ پینے کے مقابلے میں اس میں کم تھکن ہوتی ہے اور دودھ بچے کی جسمانی ضروریات سے مطابقت رکھتا ہے۔ اگر بچے کٹھیک سے چوسنا اور زگنا نہ آتا ہو تو وہ پورا دودھ پینے سے پہلے تھک جاتا ہے اور ٹیوب کے ذریعے اضافی دودھ دینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

جو بچہ ناپختہ ہوں اور انہیں چوسنا اور زگنا بالکل نہ آتا ہو انہیں ٹیوب اور اسٹراونس کے ذریعے خوارک پہنچانے جیسے مصنوعی طریقوں سے غذائی ہو گی۔

بیماری یا آپریشن

بیماری یا آپریشن کے بعد بچے جلدی صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ اگر انہوں نے کمی چھاتی سے دودھ نہیں پیا یا اگر بہت دنوں تک ماں کا دودھ نہیں پیا تو ماں کو دوبارہ دودھ پلانا شروع کرنے کے لئے ماہانہ مدد کی ضرورت ہو گی۔

چھاتی سے دودھ پلانے کی مخفی علامات (دواں میں)

بعض دواؤں کے استعمال کے بعد چھاتی کا دودھ پلانا رونکنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

بعض تشخیصی طریقوں کے بعد بھی جن میں تابکار آئسوٹوپس استعمال ہوتے ہیں، چھاتی سے دودھ پلانا روک دینا چاہئے۔ کچھ دوائیں (جیسے سرطان کی ادویات) اور بعض ہارمونز بچوں کو اپنادودھ پلانے والی مااؤں کے لئے سخت نامناسب ہوتے ہیں۔

کینسر

اگر ماں کو کینسر ہے تو اسے جودوادی جارہی ہے اس کی وجہ سے بچے کو نقصان پہنچائے بغیر دودھ پلانا ممکن نہ ہوگا۔ تاہم وہ یہ کر سکتی ہے کہ جب تک علاج جاری رہے چھاتی دبا کر دودھ نکالتی اور پھینکتی رہے اور بعد میں بچے کو دودھ پلانا شروع کر دے۔ اگر رسولی کی وجہ سے ایک چھاتی نکال دی گئی ہے تو دوسری چھاتی سے کامیابی سے دودھ پلاسکتی ہے۔ کینسر کی وجہ سے چھاتی کا کچھ حصہ نکالا گیا ہوتا بھی بچے کو دودھ پلانا جاسکتا ہے۔ اس بارے میں اسے سرجن سے مشورہ کرنا چاہئے۔

چھاتی کی سرجری

چھاتی کے بڑھنے یا چھوٹا ہونے سے دودھ پلانے پر اثر پڑنا لازمی نہیں۔ زیادہ تردار و مدار ان طریقوں پر ہوتا ہے جو استعمال کئے جائیں۔ جہاں تک ممکن ہو سرجن سے مشورہ کرنا چاہئے۔ اگر نپل جگہ سے ہٹ گیا ہے تو خدشہ ہے کہ نالیوں کا نظام صحیح نہیں ہوگا۔ اگر آزمائش کے طور پر بچے کو دودھ پلانے کی کوشش کی جائے تو کوئی نقصان نہیں ہوگا۔

چھاتی کا زخم

بچپن میں جلنے کے باعث زخم آنے سے نشانات اتنے شدید تھم کے ہو سکتے ہیں کہ چھاتی سے دودھ پلانا ناممکن ہو جائے۔ جلنے اور دوسرے حادثات سے چھاتیوں کو ٹکرائیں نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔

انج آئی وی انفیکشن

ایڈز کا وائرس انج آئی وی چھاتی کے دودھ کے ذریعے منتقل ہو سکتا ہے۔ ترقی یافتہ ملکوں میں جہاں اوپر کا دودھ پلانے کے طریقے نسبتاً محفوظ ہیں، ماں کو یہ مشورہ دیا جا سکتا ہے کہ اگر وہ ایڈز وائرس کا شکار ہے تو بچے کو اپنا دودھ نہ پلانے۔ البتہ ایسے ملکوں میں جہاں اوپر کا دودھ پلانا بچوں کی اموات کا بڑا سبب ہے، ایڈز وائرس کی صورت میں چھاتی کا دودھ پلانا زیادہ محفوظ ہوگا۔

دودھ پلانا ختم کرنا

دودھ کی پیداوار کو دبانا

اگر ماں یہ فیصلہ کرتی ہے کہ بچے کو اپنا دودھ پلانے یا اگر آخري دنوں میں حمل ساقط ہو گیا ہے یا مردہ بچہ پیدا ہوا ہے تو بھی دودھ آنا شروع ہو جائے گا۔ ماں کو ایک دون تک کچھ بے چینی ہو گی لیکن اگر پستانوں کو چھیڑانے جائے تو وہ قدرتی طور پر دودھ پیدا کرنا بند کر دیں گے۔ بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ شدید بے چینی کے ساتھ چھاتی میں دودھ بھرنے کی شکایت ہوتی ہے۔ ایکیا دوبار تھوڑی تھوڑی مقدار میں چھاتی دبا کر دودھ نکالنے سے بہت آرام ملے گا۔ اگر چھاتیوں کو سہارا ملا ہوا ہوتا ہے آرام محسوس ہو گا لیکن یہ بات مشکوک ہے کہ چھاتیاں باندھنے سے دودھ کی پیداوار دبانے میں ملتی ہے۔ ٹڈوانے کو یہ مشورہ ہرگز نہیں دینا چاہئے کہ عورت پینے کی چیزیں کم استعمال کرے اور اسے پیشاب آور دوالکھوانے سے گریز کرنا چاہئے۔ ان اقدامات سے صرف عورت کی بے آرامی بڑھے گی اور وہ پیاس محسوس کرے گی۔

چھاتی سے دودھ پلاناروک دینا

جب ماں بچے کو اپنا دودھ پلانے لگے تو اس سلسلے کو اچانک روکنے سے ماں کے لئے نئی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اسے چھاتی میں دودھ بھرنے اور چھاتی پر دودم کی شکایت ہو سکتی ہے بلکہ بچوڑا بھی ہو سکتا ہے۔ اسے یہ مشورہ دینا چاہئے کہ دودھ چھڑانے کے نال طریقے کی نقل کرے، چھاتی دبا کر دودھ نکالے اور دودھ نکالنے کے موقع رفتہ رفتہ کم کرتی جائے۔ جتنا دودھ نکالا جا رہا ہے اس کے جنم میں رفتہ رفتہ کی سے دودھ کی پیداوار بھی اسی لحاظ سے کم ہوتی جائے گی۔ چند روز بعد صرف اس صورت میں چھاتی دبا کر دودھ نکالا جائے جب وہ بے چینی محسوس کر رہی ہو۔ اس مشورے کی ضرورت بعض اوقات انتہائی المناک حالات میں پڑتی ہے جیسے بچے کی موت۔

دودھ چھڑانا

جب ماں دودھ چھڑانے کا فیصلہ کرے تو دودھ پلانارفتہ رفتہ ختم کرنا چاہئے۔ یہ کیا جاسکتا ہے کہ پہلے بچے میں ایک بار چھاتی کا دودھ نہ دیا جائے، اس کے بعد دودھ نہ دینے کا وقفہ آہستہ بڑھایا جائے۔ 4 سے 6 مہینے کی عمر سے پہلے اضافی غذا کیں دینا شروع نہیں کرنا چاہئیں۔

چھاتی کے دودھ کے ساتھ اوپر کا دودھ دینا

اضافی خوارک چھاتی سے دودھ پلانے کے بعد جو مزی دودھ دیا جاتا ہے اسے اضافی خوارک (کمپلی میٹری فیڈر) کہتے ہیں۔

اگر ایسے مسئلے پیدا ہوتے ہیں جن کی وجہ سے اضافی خوارک دینی ضروری ہو (بچہ بہت چھوٹا، ست یا یرقان کا شکار ہو یا اسے چھاتی سے لگانا مشکل ہو) تو ماں کی چھاتی دبا کر نکالا ہوادھ استعمال کیا جانا چاہئے۔

دوسری صورت یہ ہے کہ اور عورت کا دودھ دیا جائے۔ اس عورت کا ایڈز وائرس کا ٹیسٹ ہونا چاہئے اور دودھ دینے سے پہلے اس ٹیسٹ کا یہ نتیجہ آ جانا چاہئے کہ اس کے جنم میں واپس موجود نہیں ہے۔ اس بات کا کوئی ثبوت نہیں کہ ان حالات میں پانی یا گلکوکوز کا محلوں مفید ہوتا ہے۔

ہسپتال میں اضافی دودھ کی یہ خوارکیں بوتل کے بجائے پیالے میں دینی چاہیں جس سے بچہ دودھ کی مقدار لینے میں اپنی مرضی استعمال کر سکتا ہے۔ اگر ماں کی ہسپتال سے چھٹی ہونے کے بعد بھی مسئلہ (جیسے بچے کو چھاتی سے لگانا) برقرار رہتا ہے تو ممکن ہے کہ ماں کے لئے چھاتی دبا کر نکالا ہوادھ بوتل سے دینا زیادہ آسان اور موثر ہو۔ اسے یہ لی دینی چاہئے کہ بچہ بعد میں چھاتی سے دودھ پینے سے انکار نہیں کرے گا۔

جہاں تک ممکن ہو گائے کہ دودھ یا سویا (soya) دودھ سے بننے ہوئے فارموں نہیں دینے چاہیں۔ ان فارموں کے اجزاء سے حساسیت پیدا ہو سکتی ہے اور بڑا ہونے پر بچے کی زندگی میں مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ اس کے علاوہ بچے کی آنٹ میں پائے جانے والے جراثیم میں بھی تبدیلیاں آسکتی ہیں جنہیں ٹھیک ہونے میں کچھ وقت لگے گا۔ اس سے بچے کو اپنا دودھ خود پلانے کے سلسلے میں ماں کا اعتماد بھی کم ہو گا۔

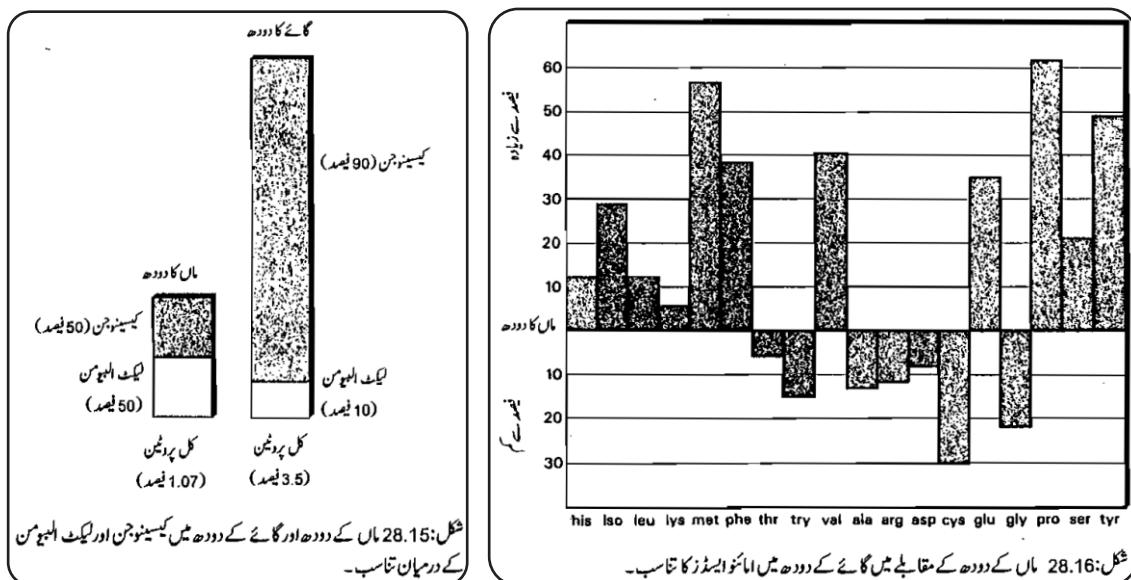
متداول خوارک چھاتی کے دودھ کی جگہ جو دودھ دیا جائے اس کو تبادل خوارک (سپلیمنٹری فیڈر) کہتے ہیں۔ انتہائی قسم کے حالات کے سوا (جیسے شدید یماری یا بے ہوشی) اس کا کوئی جائز نہیں کیونکہ بچہ جتنی بار ماں کا دودھ پینے سے محروم ہو گا دودھ اترنے میں اتنی ہی مشکل پیش آئے گی اور ماں کی خود اعتمادی کم ہو گی۔

اگر بچے کو دودھ پلانے والی ماں ملازمت کرتی ہو تو بچے کو اس کی غیر موجودگی میں دودھ پلانا ہوگا (سوائے اس کے کہ خوش قسمتی سے ملازمت کی جگہ پر بچے کو رکھنے کا انتظام ہو یا قریب میں کوئی بچے کی دلیل بحال کرنے والا مل جائے)۔ ممکن ہے ماں چاہے کہ بچے کو صرف اسی کا دودھ مل اور اس مقصد کے لئے وہ چھاتی دبا کر اپنا دودھ نکالے۔ یہ ہو سکتا ہے کہ بچہ بوتل سے دودھ پینے سے انکار کر دے لیکن اسے پیالی یا چمچ سے دودھ دیا جاسکتا ہے۔ دوسری طرف اس کے لئے اپنا دودھ فراہم کرنا دشوار ہو سکتا ہے اور اس کی غریب موجودگی میں بچے کو اپر کا دودھ دینا پڑے لیکن جب وہ موجود ہو تو اپنا دودھ پلا سکتی ہے۔ مذوائقہ کو یہ بات ماؤں کو سمجھانی چاہئے کہ ملازمت کا مطلب یہ ہیں کہ بچے کو اپنا دودھ پلانے کا سلسلہ ختم کر دیا جائے۔

اوپر کا دودھ پلانا

انسان کے بچے میں مطابقت کی حیرت انگیز صلاحیت اس بات سے ثابت ہوتی ہے کہ وہ دوسرے حیوانات کے دودھ پر گزارہ کر کے جنمی پروان چڑھ سکتا ہے چاہے اس دودھ میں وہ سارے خواص اور اجزاہ بھی ہوں جو انسانی دودھ میں ہوتے ہیں۔

بچے کو اپر کا دودھ پلانے والی زیادہ تر عورتیں دو قسم کی ہوتی ہیں اور مذوائقوں کو دونوں کا فرق ذہن میں رکھنا چاہئے۔ ایک گروپ ان عورتوں کا ہے جو بچے کو اپر کا دودھ ہی دینا چاہتی ہیں۔ دوسرے گروپ میں وہ عورتیں شامل ہیں جو بچے کو اپنا دودھ پلانا چاہتی تھیں لیکن ان کے لئے بچے کو اپنا دودھ پلانا مناسب نہیں ہوتا یا وہ دودھ پلانے کے مسائل پر قابو نہیں پاسکیں۔



تکلیف: 15 ماں کے دودھ اور گائے کے دودھ میں کیسینو جن اور ایک ایجمن کے درمیان تباہ۔

تکلیف: 28 ماں کے دودھ کے مقابلے میں گائے کے دودھ میں ایک ایڈز کا تباہ۔