



Funded by
European Union
Humanitarian Aid



HUMANATARIAN ASSISTANCE TO TEMPORARILY DISPLACED PERSONS (TDPs) IN PAKISTAN



unicef 



پیدائش کے فوراً بعد (یعنی ایک گھنٹے کے اندر اندر) نوزائیدہ کو ماں کا دودھ شروع کروادیں۔



۱۔ بچے کی پیدائش کے ایک گھنٹہ کے اندر بچے کو ماں کا دودھ پلائیں۔

۱۔ پیدائش کے فوری بعد اپنے بچے، بچی کو اپنے سینے سے چمٹا کر گرم رکھا کریں۔

۲۔ ماں کا سب سے پہلا دودھ آپ کے بچے کیلئے بہت اچھا ہے۔ یہ حفاظتی ٹھیکوں کی طرح کام کرتا ہے اور آپ کے بچے کو بہت سی بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔

۳۔ جلد اور بار بار دودھ پلانے سے ماں کے جسم کو دودھ کی کافی مقدار پیدا کرنے میں مدد دے گی اور ماں کے چھاتیوں کو ورم سے محفوظ رکھے گی۔

۴۔ اگر آپ کا بچہ روزانہ کم از کم ۶ مرتبہ پیشاب کرے تو آپ جان لیں گی کہ آپ کے بچے کو کافی دودھ مل رہا ہے۔

۵۔ بچے کا منہ چھاتی کی طرف کرتے ہوئے بچے کو اپنے جسم سے اس طرح قریب کریں کہ اس کی گردن اور جسم سیدھے رہیں اور انہیں سہارہ ملا رہے۔

۶۔ چھاتی کے نچلے حصے پر سینے کے ساتھ اپنی انگلیوں کو سہارہ دیتے ہوئے چھاتی کو پکڑے رکھیں۔ آپ کی پہلی انگلی چھاتی کو سہارہ دے رہی ہو اور آپ کا انگوٹھا اوپر کی جانب ہو۔ اپنی انگلیاں نیل کے زیادہ قریب نہ رکھیں۔

۷۔ یاد رکھیں: ماں کا دودھ محفوظ طریقے سے پلانے کا مطلب ماں کا دودھ پلانا ہے۔ کھانے، پینے کی کوئی چیز حتیٰ کہ پانی بھی نہیں دیا جاتا۔ دودھ پلاتے وقت بچے کی آنکھوں میں دیکھنا چاہیے۔



۲۔ ضروری ہے کہ بچے کو چھ ماہ تک صرف ماں کا دودھ پلائیں۔

۱۔ چھ ماہ کی عمر تک بچے کو صرف اور صرف ماں کا دودھ پلانا چاہیے۔ اس عرصہ کے دوران ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوائیوں، حفاظتی ٹھیکو اور پولیو کے قطرے کے علاوہ کچھ نہ دیں۔

اس کا مطلب نہ پانی، نہ شربت، نہ چائے، نہ چاول صرف ماں کا دودھ۔

جب آپ کے بچے/بچی کی عمر 6 ماہ ہو جائے تو اسے آپ کے دودھ کے علاوہ کھانے پینے کی دیگر چیزوں کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔



۳۔ غذائی کمی کو پورا کرنے کے لئے بچے کو چھ ماہ تک کی عمر کے بعد ماں کا دودھ پلانے کے عمل کو جاری رکھنے کے ساتھ ساتھ نرم غذائیں شروع کروائی جائیں۔

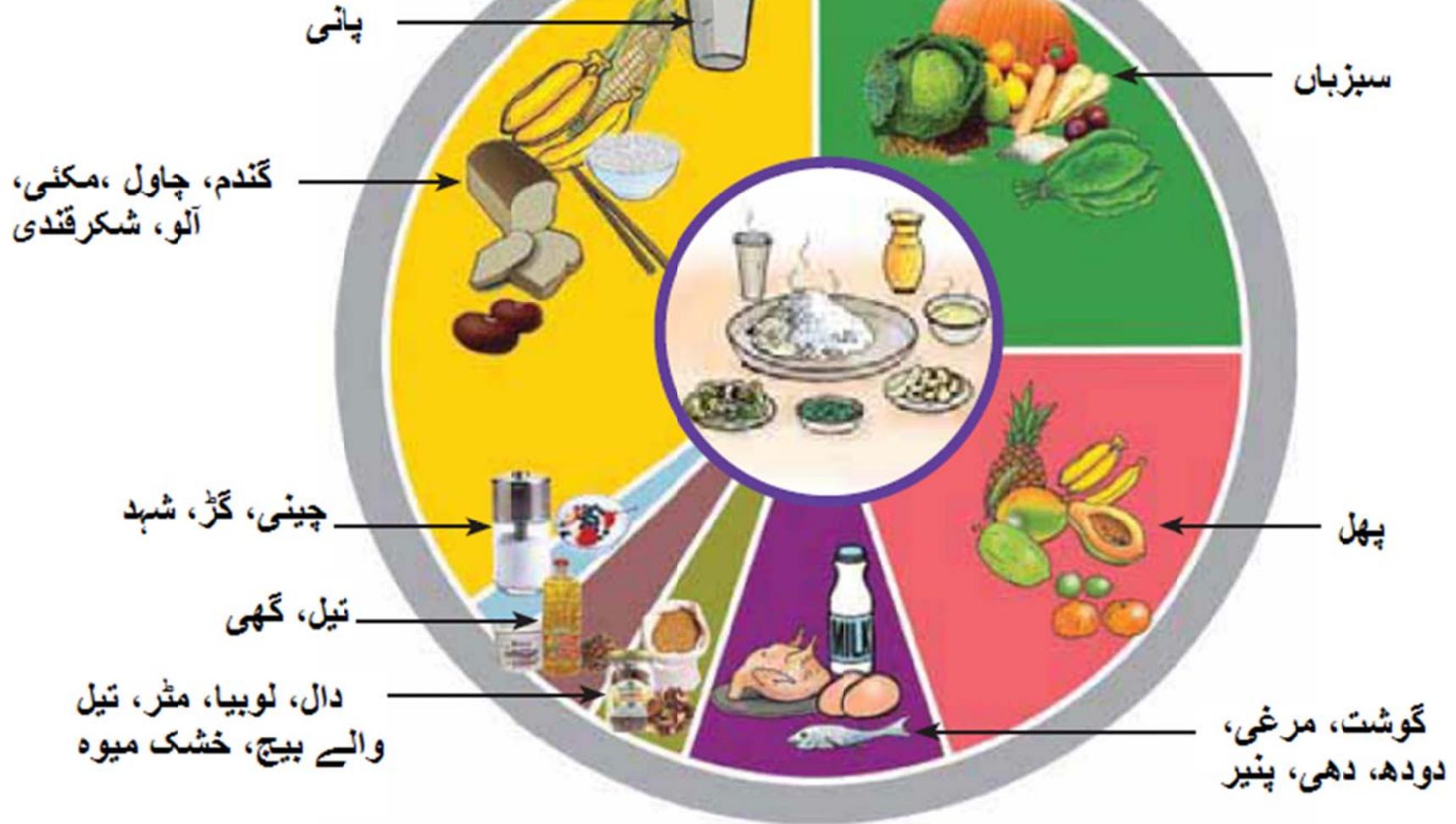
۱۔ چھ مہینے کے بعد صرف ماں کا دودھ بچے کی نشونما کے لئے کافی نہیں ہوتا۔

۲۔ ایک وقت پر بچے کو ایک نئی غذا دینی چاہئے جیسے کے چاول، انڈہ، شکر قندی، اور تھوڑا سا تیل۔

۳۔ خوراک اچھی طرح سے پکایا اور نرم ہو لیکن گاڑی ہونی چاہیے۔



unicef



۳۔ کم از کم دو سال تک بچے کو ماں کا دودھ پلانے کا عمل جاری رکھیں۔

پلیٹ میں آپکو مختلف غذائیں ایک خاص مقدار میں نظر آرہی ہیں۔ ضروری ہے کہ آپ دن میں دو سے تین بار کھانا کھالیں۔ تاکہ آپ صحت مند رہے اور بچے کو دودھ پلانے میں کمی نہ ہو۔

۱۔ گندم، چاول، آلو، شکر قندی آپکو زیادہ مقدار میں نظر آرہی ہیں۔ یہ آپکے خوراک کا زیادہ حصہ ہونا چاہیں۔

۲۔ پھل اور سبزیاں پلیٹ کا ایک تہائی حصہ ہیں۔ اس میں سے آپکو مختلف پھل اور سبزیاں کھالینی چاہیے۔ ان کو کھانے کے ساتھ، یا دو کھانوں کے بیچ میں کھالینا چاہیے۔

۳۔ گوشت، انڈہ، مچھلی، دودھ سے بنی ہوئی اشیاء، دالیں اور تیل والے بیج پلیٹ میں کم نظر آرہی ہیں۔ روزانہ ان میں سے کوئی ایک چیز کھالینی چاہیے۔

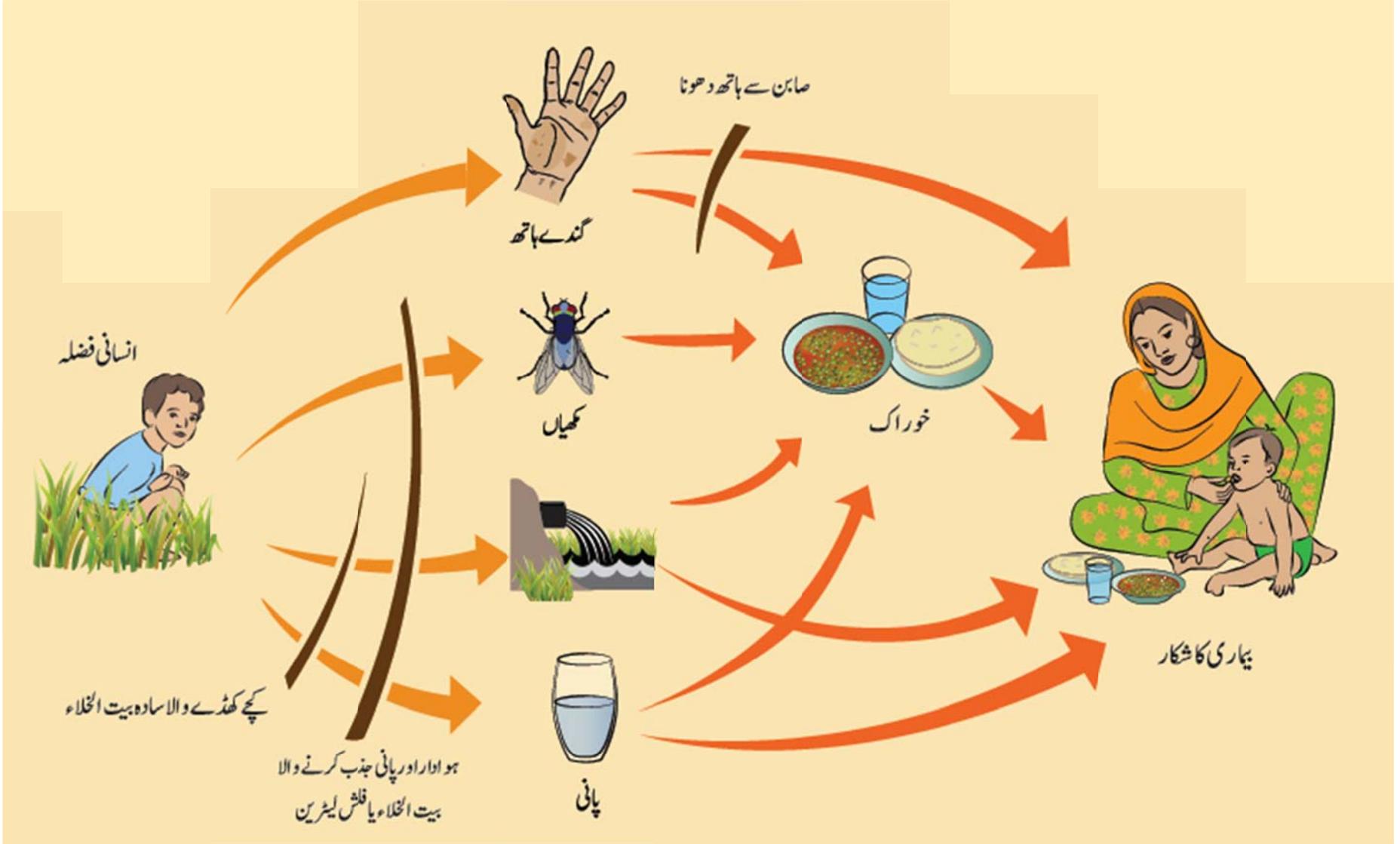
۴۔ گھی اور تیل پلیٹ میں کم نظر آرہی ہیں۔ ان کا استعمال فی کس روزانہ تین سے چار کھانے کے چمچ ہونا چاہیے۔

۵۔ میٹھا پلیٹ کا سب سے کم حصہ ہے۔ ان کو اعتدال میں کھالینا چاہیے۔

۶۔ پانی زیادہ مقدار میں پینا چاہیے مثلاً روزانہ آٹھ گلاس پانی پینا چاہیے



unicef



جراثیم کا پھیلاؤ

انسانی فضلہ ہماری خوراک میں گندے پانی، گندے ہاتھوں، مکھیوں اور آلودہ پانی کے ذریعے شامل ہو کر مختلف بیماریوں کا باعث بنتے ہیں جیسا کہ دست اور پیچس کی بیماریاں وغیرہ جو کہ خصوصاً پانچ سال سے کم عمر بچوں کیلئے انتہائی خطرناک ہیں۔

جراثیم کی روک تھام

جراثیم کی روک تھام کیلئے دو آسان اور سستے اقدامات کیے جاسکتے ہیں۔

☆ صابن کے ساتھ ہاتھ دھونا

- لیٹرین کے استعمال کے بعد
- کھانا کھانے اور پکانے سے پہلے
- چھوٹے بچوں کا پاخانہ صاف کرنے کے بعد
- بچوں کو دودھ، کھانا کھلانے اور دوائی پلانے سے پہلے

☆ لیٹرین کا باقاعدہ استعمال



unicef



<p>5</p>	<p>4</p>	<p>3</p>	<p>2</p>	<p>1</p>
دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں رگڑیں۔	ایک ہاتھ کی ہتھیلی کو دوسرے ہاتھ کی پشت پر رگڑیں۔ یہی عمل دوسرے ہاتھ پر بھی دہرائیں۔	دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو آپس میں اچھی طرح رگڑیں۔	صابن کو ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں۔	ہاتھوں کو پانی سے اچھی طرح گھسیا کریں۔
<p>10</p>	<p>9</p>	<p>8</p>	<p>7</p>	<p>6</p>
ہاتھوں کو اچھی طرح ہوا میں خشک کریں۔	کھلے پانی کے نیچے ہاتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈ تک اچھی طرح دھوئیں۔	انگلیوں کو اکٹھا کر کے دائرے کی شکل میں ہتھیلی پر رگڑیں۔	دونوں انگوٹھوں کو باری باری ہتھیلی سے پکڑ کر اچھی طرح رگڑیں۔	انگلیوں کو بند کر کے دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر رگڑ کر صاف کریں۔

۵۔ کھانے سے پہلے، بچے کا پاخانہ صاف کرنے کے بعد اور لیٹرین سے آنے کے بعد صابن سے اچھی طرح ہاتھ دھولیں۔

ہاتھ دھونے کا طریقہ کار

- ہاتھوں کو پانی سے اچھی طرح گیلا کریں
- صابن کو ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں
- دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو آپس میں اچھی طرح رگڑیں
- ایک ہاتھ کی ہتھیلی کو دوسرے ہاتھ کی پشت پر رگڑیں۔ یہی عمل دوسرے ہاتھ پر بھی دہرائیں
- دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں رگڑیں
- انگلیوں کو بند کر کے دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی پر رگڑ کر صاف کریں
- دونوں انگوٹھوں کو باری باری ہتھیلی سے پکڑ کر اچھی طرح رگڑیں
- انگلیوں کو اکٹھا کر کے دائرے کی شکل میں ہتھیلی پر رگڑیں
- کھلے پانی کے نیچے ہاتھوں کو کم از کم 20 سیکنڈ تک اچھی طرح دھوئیں
- ہاتھوں کو اچھی طرح ہوا میں خشک کریں



- پانی ابا لنے کیلئے سٹیل کا برتن استعمال کریں
- پانی کو کم از کم 3 سے 5 منٹ تک ابا لیں
- ابا لنے کے بعد پانی کو صاف برتنوں میں محفوظ کر لیں
- پانی کو ہمیشہ صاف ستھرے برتنوں میں ڈھانپ کر رکھیں
- پانی نکالنے کیلئے ہمیشہ پورا استعمال کریں
- صاف ستھرے برتن میں پانی پیئیں