

ان حاملہ عورتوں کی لئے معلومات جنہیں ذیابیطس ہے۔

حمل کے دوران چھاتی کے دودھ کی تحریک

ذیابیطس والی تمام حاملہ خواتین کو حمل کے 0+36 ہفتہ سے چھاتی کے دودھ کی تحریک کی سفارش کی جاتی ہے۔ دودھ پلانے کے مثبت اثرات ماں اور بچے دونوں پر مرتب ہوتے ہیں۔ دودھ کے متبادل کے مقابلے کولسٹرم (پہلا ماں کا دودھ) بچے کے مدافعتی نظام اور آنتوں کے پودوں پر مثبت اثر ڈالتا ہے۔ دودھ پلانا ماں اور بچے دونوں میں ٹائپ 2 ذیابیطس کا خطرہ کم کرتا ہے اور بچے میں ٹائپ 1 ذیابیطس کا خطرہ کم کرتا ہے۔ اس کو کولسٹرم کے ساتھ ملانا فائدہ مند ہے۔ اگر چھاتی کے دودھ کو متحرک کرتے وقت کولسٹرم باہر آجاتے ہیں، تو آپ اسے منجمد کر کے، اسے پیدائش تک رکھ سکتے ہیں اور دودھ کی بجائے اسے استعمال کر سکتے ہیں۔

اگر آپ کو ذیابیطس ہے جس کے لیے انسولین اور/یا میٹفارمین کے ساتھ علاج کی ضرورت ہے تو پیدائش کے بعد پہلے 12-48 گھنٹوں کے دوران دودھ پلانے اور خوراک کی سفارش کی جاتی ہے، کیونکہ ایسے حالات میں بچے کے خون میں شوگر کم ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ اگر آپ کو غذا کے ذریعہ علاج شدہ حمل والا ذیابیطس ہے، تو عام طور پر دودھ پلانا کافی ہوتا ہے، لیکن بعض اوقات بچے کو بھی دودھ پلانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

آپ یوں کریں

1. اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئے۔
2. اپنے سینوں کو آہستہ سے مساج کریں، یہ آپ کو آرام کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔ پسلی کے پنجرے سے نکل کر نپل کی طرف سینے پر ہلکے سے ضرب لگائیں۔
3. انگلیوں کو ایرولا کے بیرونی کنارے کے بالکل باہر "C" کی شکل دیں۔ "C" کی گرفت کو سینے کی طرف واپس لائیں، پھر انگلیوں کو ایک ساتھ دبائیں اور نپل کی طرف آگے لائیں۔ اپنی انگلیوں کو آرہیولا کے گرد گھمائیں تاکہ آپ پوری چھاتی کو متحرک کریں، برائے مہربانی نیچے دیے گئے لنکس میں سے ایک کو دیکھیں۔
4. اس عمل کو سختی سے انجام نہ دیں، اسے تکلیف نہیں ہونی چاہیے۔
5. چھاتی کا دودھ دن میں 2 بار متحرک کریں، 6-10 منٹ فی چھاتی۔

چاہے آپ اظہار کریں یا یہ کہ آپ کتنا ہی اظہار کریں، آپ کے مستقبل کے دودھ کی پیداوار اور دودھ پلانے کے بارے میں کچھ نہیں کہہ سکتے۔ یہ چھاتی کے دودھ کے لئے ہمیشہ فائدہ مند ہے۔

کولسٹرم کو سنبھالنا اور ذخیرہ کرنا

- کولسٹرم کو ایک صاف کنٹینر میں ایک ڈھکن کے ساتھ جمع کیا جاتا ہے (مثلاً دوا کا کپ یا سرنج میں) جو منجمد ہے۔
- سوشل سیکورٹی نمبر اور تاریخ کے ساتھ لیبل کریں۔
- جب بھی آپ دودھ دینا چاہیں تو ہر بار ایک نیا ڈبہ لیں۔
- جب ڈیلیوری پر جانے کا وقت ہو، تو منجمد کولسٹرم کو کولر بیگ میں رکھیں جہاں اسے 24 گھنٹے تک محفوظ کیا جا سکتا ہے۔
- ڈیلیوری کے وقت اپنی دایہ کو مطلع کریں کہ آپ کے پاس کولسٹرم ہے۔
- دایہ سے پوچھیں کہ بچے کی پیدائش کا انتظار کرتے ہوئے وارڈ میں کولسٹرم کو کہاں رکھا جا سکتا ہے۔

کولسٹرم کا کھانا کھلانا

- جب بچہ پیدا ہوتا ہے، تو یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ بچہ پہلے دو گھنٹے تک آپ کے ساتھ جلد سے جلد لگا کے لیٹے۔
- ان دو گھنٹوں کے دوران، بچے کو چھاتی تلاش کرنے اور دودھ پینے دیں اس سے پہلے کہ باقاعدہ دودھ پلانا شروع کریں۔
- بنیادی طور پر تازہ کولسٹرم اور پگھلا ہوا کولسٹرم ثانوی طور پر کھلائیں۔
- کولسٹرم ایک چائے کے چمچ یا دوائی کے کپ کے ساتھ بچے کو دیا جاتا ہے۔

چھاتی کے دودھ کے بارے میں مزید معلومات یہاں دریافت کریں

- <https://www.1177.se/barn--gravid/att-skota-ett-nyfott-barn/amning-och-flaskmatning/handmjolka-och-pumpa-ur-brostmjolk/>
- [Babybaby.se http://www.babybaby.se/2018/03/handmjolka-ramjolk/](http://www.babybaby.se/2018/03/handmjolka-ramjolk/)
- www.laleche.org.uk/antenatal-expression-of-colostrum/

اگر آپ کے پاس سوال ہے
اپنی دایہ سے دایہ سنٹر یا ریجن اسٹاک ہوم میں ماہر زچگی کی دیکھ بھال کے مرکز سے رابطہ کریں۔

سٹاک ہوم ریجن میں Amning Vårdkedjan کی طرف سے جاری کیا گیا، اگست 2022