

ماں اور اس کے بچے کے لیے صحت کا چیک اپ

پیارے ماں باپ،

یہ راستہ آپ کی اور آپ کے بچوں کی صحت کے انتخاب میں آپ کا ساتھ دے گا۔ ہم آپ کو آپ کے علم اور ASUIT کے پیشہ ورانہ افراد سے موصول ہونے والی معلومات کی بنیاد پر پُر کرنے کی دعوت دیتے ہیں جو حاملہ خواتین، ماؤں، باپ، خاندانوں، کمیونٹی کے ساتھ موضوعات کو اچھے طریقے سے جاننے کے لیے دستیاب ہیں۔

دودھ پھالنا اور کھانا

تاریخ			تاریخ			تاریخ			موضوع
نہیں	حصوں میں	ہاں	نہیں	حصوں میں	ہاں	نہیں	حصوں میں	ہاں	
									دودھ پالنے کی اہمیت اور بچے * اور ماں کے لیے دودھ نہ پالنے کے نتائج
									دودھ پالنے کی خصوصی اہمیت اور طبی اشارے کی غیر موجودگی میں دیگر کھانے یا ممانعت کے انتظام کے نتائج اور طبی مشوروں کی غیر موجودگی میں دیگر کھانے یا ممانعت کے انتظام کے نتائج
									بچے کی پیدائش کے بعد دودھ پالنے کا آغاز، 6 ماہ کے لیے خصوصی دودھ پالنا اور مسلسل دودھ پالنے کے ساتھ اضافی خوراک کا تعارف کرانا (جو WHO کی سفارشات ہیں)
									دودھ پالنے کی فزیالوجی، پیدائش کے بعد اسے کیسے شروع کیا جائے اور مضبوط کیا جائے اور سب سے عام مشکل کو کیسے روکا جائے
									بچے کے اشارہ پر متعلقہ غذائیت کی اہمیت اور اس کا انتظام
									بچے کے ساتھ بصری رابطے میں، دودھ پالنے کے لیے آرام دہ اور محفوظ مقامات
									لگانا اور مناسب چوسنا جس سے بچہ مناسب کافی دودھ پیے کے نشانیوں کی اہمیت اور اس کا پریکٹیکل
									مناسب دودھ پینے کی علامات (وزن میں اضافہ، پاخانہ اور پیشاب کا اضافہ ہونا)
									دودھ پھالنے کی زیادہ عام ردھم (24 گھنٹوں میں کم از کم 8 بار)
									رات کے وقت دودھ پھالنے کی اہمیت اور اس کا انتظام
									دستی چوسنے کی اہمیت اور پریکٹیکل
									دودھ کھینچنے والے آلے (دودھ پمپ) کا استعمال اور اس کی دیکھ بھال (ان ماؤں کے لیے جسے اس کی ضرورت ہے)



Provincia Autonoma di Trento



									ماں کے دودھ کو کیسے ذخیرہ کی جائے
									بچے سے علیحدگی کی صورت میں دودھ پالنے کا انتظام کرنا
									دودھ پالنے کے ناپنے کے نتائج ٹیسٹس، بوتلوں، پیسیفائرز اور نیپل شیڈز کے استعمال کرنے سے
									دودھ پالنے میں سب سے عام مشکلات کا بندوبست کرنا (درد، ہڑپ کرنے کا عمل، چھاتیوں کی سوزش، وغیرہ)
									دودھ پالنے کے دوران ادویات کا انتظام
									دودھ پالنے کو جاری رکھتے ہوئے تکمیلی کھانوں کا مناسب تعارف

متعلقہ دیکھ بھال

موضوع									تاریخ	تاریخ			تاریخ					
									ہاں	حصوں میں	نہیں	ہاں	حصوں میں	نہیں	ہاں	حصوں میں	نہیں	
پیدائش کے مثبت تجربے کے لیے اندرونی نگہداشت (WHO کی سفارشات، دوستانہ ماحول ماں کی دیکھ بھال)																		
پیدائش کے وقت اور ہر مفید موقع پر جلد سے جلد کے رابطے کی اہمیت																		
دن رات، ہسپتال (رومنگ ان) میں اور گھر میں بچے کو قریب رکھنے کی اہمیت، ور اس کے اشاروں کا جواب کیسے دیا جائے																		
پڑھنے اور موسیقی کی اہمیت، رابطہ رکھنا اور مساج، ڈیجیٹل ٹیکنالوجیز کا مناسب استعمال																		

صحت اور سیکورٹی

موضوع									تاریخ	تاریخ			تاریخ					
									ہاں	حصوں میں	نہیں	ہاں	حصوں میں	نہیں	ہاں	حصوں میں	نہیں	
زندگی کے طرز (حمل اور دودھ پالنے میں سگریٹ نوشی، شراب نوشی اور ڈرگ کے استعمال کے خطرات) اور صحت مند ماحول																		
حاملہ خواتین اور بچوں کے لئے ویکسین																		



									بچے کی دیکھ بھال (رونے، حفظان صحت، اسکریننگ، پروفیلیکسس (بیماریوں سے بچنا) کا انتظام، ...)
									بچے کی حفاظت، سونے کے دوران، گھر میں اور گاڑی میں
									بچے اور ماں کی علامات جو صحت کی دیکھ بھال کرنے والے پریکٹیشنر سے رابطہ کرنے کی ضرورت کی نشاندہی کرتی ہیں۔

سپورٹنگ نٹورک

موضوع									تاریخ	تاریخ			تاریخ			
									ہاں	نہیں	نہیں	نہیں	نہیں	نہیں	نہیں	نہیں
صحت کی خدمات اور کمیونٹی میں والدین اور بچوں کی صحت کے لیے نٹورک سپورٹ (والدین کے گروپ، ماؤں کے جوڑے، انجمنیں، تعلیمی خدمات وغیرہ وغیرہ)																
ماں کی کام پر واپسی کا انتظام																

* ہمیشہ لڑکے اور لڑکی کا حوالہ دیا جاتا ہے۔
تشریحات:

