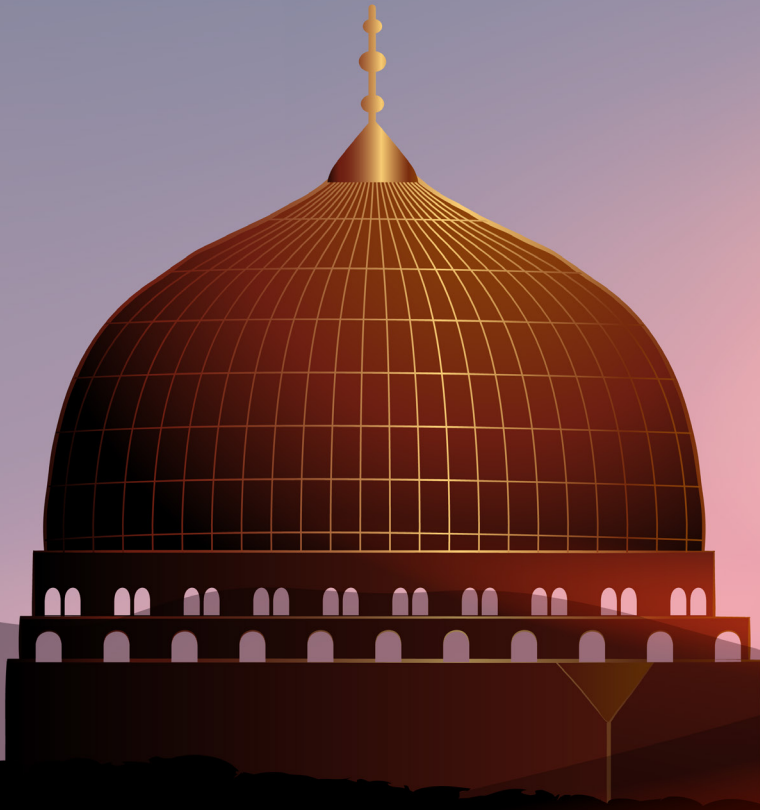


س طی با ی ذ ی م لمح



ڈکی جورپ DIP



”مقالع یڈرابمول“ پورگ گنکرو قلعتم س لمح AMD - SID
"Regione Lombardia"



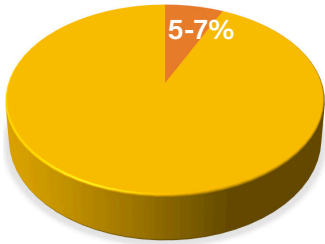
SID-AMD حمل سے متعلق ورکنگ گروپ ”لومبارڈی علاقہ“ ”Regione Lombardia”

دوران حمل ہونے والا ذیابیطس



یہ ایک قسم کا ذیابیطس ہے جو حمل کے دوران، عام طور پر 24 سے 28 ہفتوں کے درمیان ہوتا ہے۔

بہت سے خطرے کے عوامل والی خواتین میں، 16ویں اور 18ویں ہفتوں کے درمیان بھی ہوتا ہے۔



یہ بیماری 5 سے 7 فیصد حاملہ خواتین کو ہوتی ہے اور ایک ایسی بیماری ہے جو زیادہ تر صورتوں میں وضع حمل کے بعد ٹھیک ہو جاتی ہے۔

دوران حمل ہونے والا ذیابیطس ماں کی درج ذیل سطح میں اضافہ کرتا ہے:

- جاگنے پر بلڈ شوگر (گلیسیمیا)
- کھانے کے بعد بلڈ شوگر



ایسا اس لیے ہوتا ہے کیونکہ، حمل کے دوران ہارمون کی تبدیلیوں کی وجہ سے، انسولین (ایک ہارمون جو بلڈ شوگر کو کم کرتا ہے) کی کمی ہو جاتی ہے۔

اگر ماں کا گلیسیمیا اس سے زیادہ ہے جتنا ہونا چاہیے، تو جنین تک بہت زیادہ شکر پہنچ جاتی ہے، لیکن اس بات بھروسہ رکھنا چاہیے: دوران حمل ہونے والا ذیابیطس براہ راست جنین میں منتقل نہیں ہوتا۔

یہ خون میں اضافی شکر ہے جو بچے کو نقصان پہنچا سکتا ہے! اس وجہ سے دوران حمل ہونے والی اس بیماری کا احتیاط سے علاج کرانا بہت ضروری ہے۔



اگر دوران حمل ہونے والے ذیابیطس کا اچھی طرح سے علاج نہیں کیا جاتا ہے اور بلڈ شوگر کی سطح بہت زیادہ رہتی ہے، تو اس کی وجہ سے درج ذیل چیزیں ہو سکتی ہیں:

- بچے کی ضرورت سے زیادہ نشوونما (فیٹل میکروسومیا، اس کی وجہ سے پیٹ کاٹ کر بچے کو نکالنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے)



- جنین کی خرابیاں

- اسقاط حمل اور رحم کے اندر موت کا خطرہ بڑھ جاتا ہے

- بچے کی پیدائش کے فوراً بعد نوزائیدہ کو ہائپوگلیسیمیا ہونا

- بچے کی زندگی کے دوران اس کو ذیابیطس ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے

اگر خون میں گلیسیمیا مناسب طور پر کم رہے تو یہ تمام خطرات کم ہو جاتے ہیں!

دوران حمل ہونے والا ذیابیطس ان عورتوں کو زیادہ آسانی سے ہوتا ہے جن کو ان میں سے ایک یا زیادہ خطرے کا عارضہ ہوتا ہے :



- ذیابیطس میں مبتلا رشتہ دار

- زیادہ وزن یا موٹاپا

- 35 سال سے زیادہ عمر

- قومیت خطرے میں ہوتی ہے (جنوبی ایشیا، مشرق وسطیٰ، کیریبین)

- پچھلے حمل میں دوران حمل ہونے والا ذیابیطس یا میکروسومک جنین (4 کلو گرام سے زیادہ وزن)

زیادہ تر صورتوں میں، دوران حمل ہونے والا ذیابیطس وضع حمل کے بعد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ تاہم، یہ بعد کے حمل میں دوبارہ ہو سکتا ہے یا حمل کے بعد کے سالوں میں مستقل (ٹائپ 2) ذیابیطس کے طور پر دوبارہ ظاہر ہو سکتا ہے۔

تاہم، بعض صورتوں میں یہ وضع حمل کے بعد بھی رہ سکتا ہے۔



اس لیے، یہ یاد رکھنا بہت ضروری ہے کہ وضع حمل کے بعد گلوکوز کے ارتکاز کے خط منحنی کو دہرایا جائے تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ آیا یہ ٹھیک ہو گیا ہے یا نہیں



آپ کو ذیابیطس کے قابل تبدیل خطرے والے عوامل کو کم کرنے کی بھی کوشش کرنی چاہیے تاکہ اسے بعد کے سالوں میں ٹائپ 2 ذیابیطس کے طور پر حمل سے دوبارہ ہونے سے روکا جا سکے اور وقتاً فوقتاً اپنے گلیسیمیا کی جانچ کرتی رہیں، جیسا کہ آپ کا ڈاکٹر تجویز کرے گا۔

زبانی گلوکوز کی برداشت کا ٹیسٹ

اس پروجیکٹ کے اگلے ابواب میں حمل اور اس کے بعد کے تمام مراحل میں اپنی دوران حمل ہونے والے ذیابیطس کو اچھی طرح سے منظم کرنے کے بارے میں آپ کو تجاویز ملیں گی تاکہ ماں اور اس کے بچے کے لیے کم سے کم ممکنہ خطرے کو یقینی بنایا جا سکے۔

دوران حمل ہونے والے ذیابیطس کا انتظام ایک ٹیم گیم ہے؛ آپ ہمیشہ اپنی ذیابیطس اور امراض نسوان کی ماہر ٹیم کے تعاون پر بھروسہ کر سکتی ہیں۔





DIP پروجیکٹ۔



SID-AMD حمل سے متعلق ورکنگ گروپ ”لومبارڈی علاقہ“

”Regione Lombardia”

حاملہ ماؤں کے لئے غذا

ناشتہ 8:30/8:00 بجے صبح



- کپ جزوی طور پر بالائی اتارا ہوا، شکر نہ ملایا ہوا دودھ (..... ملی لیٹر)
- جو کی کافی حسب ذائقہ
- سالم گیہوں کے رسک۔ ان کے بجائے آپ یہ کھا سکتی ہیں
- سالم گیہوں کے کریکر (30 گرام 4)
- سالم گیہوں کا سینڈوچ (50 گرام 1)
- سالم گیہوں کے بسکٹ (20 گرام 2)

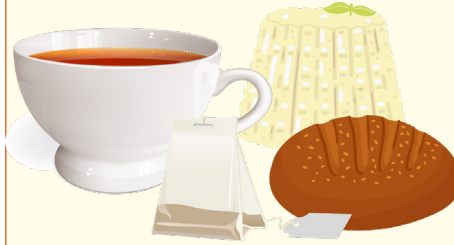
متبادل ناشتے

متبادل 3



• کپ بنا شکر والا سویا دودھ (..... ملی گرام)

متبادل 2



- کپ بنا شکر والی چائے
- سالم گیہوں کا سینڈوچ (..... گرام) +
- گائے کے دودھ سے بنا ریکوٹا پنیر (..... گرام)
- سینڈوچ اور ریکوٹا پنیر کا متبادل
- سالم گیہوں کے کریکر (..... گرام)

متبادل 1



- قدرتی خالص دودھ کی دبی
- چائے کے چمچ سیریل فلیکس

• تازہ پھلوں کی 1 سرونک

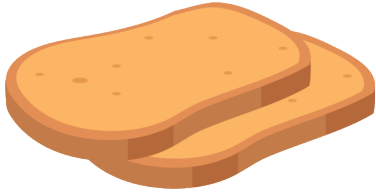
اسنیکس 10:30 بجے صبح - 16:30 بجے شام - 22:30 بجے رات

گرام سب کا انتخاب

گرام سب کا انتخاب

گرام



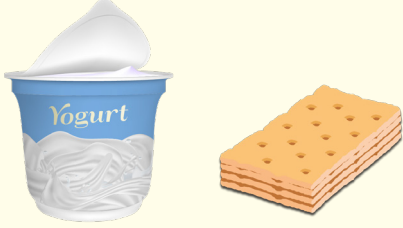


تازہ پھل کے حصے کے علاوہ، اسنیک میں یہ بھی شامل ہے :

- سالم گیہوں کے رسک۔ ان کی جگہ آپ یہ لے سکتی ہی:
- سالم گیہوں کے کریکر (..... گرام)
- مکئی/چاول کے کریکرز

متبادل اسنیکس

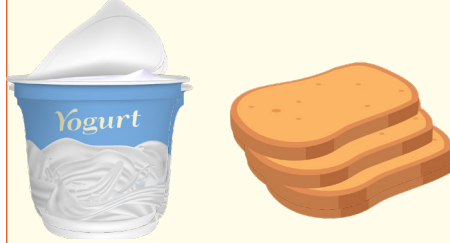
متبادل 1



• قدرتی خالص دودھ کی دبی

• سالم گیہوں کے کریکرز

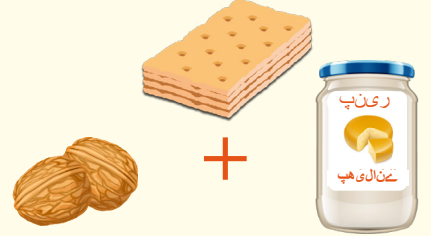
متبادل 2



• بنا شکر والی دبی

• سالم گیہوں کے رسک

متبادل 3



• سالم گیہوں کے کریکرز کے علاوہ آپ کے درج ذیل کے انتخاب

- اخروٹ

- گرام پھینے کے قابل پنیر

دوپہر کا کھانا اور رات کا کھانا 13:00/12:30 بجے دوپہر - 21:00/8:30 بجے رات

..... گرام کی 1 ڈش درج ذیل میں سے منتخب کی جائے گی:

اسپلٹ (جرمنی کا گیہوں)

پولینٹا

جَو

فلیان

چاول

پاستا



ٹورٹیلینی

راویولی

روٹی



یا گرام کی 1 ڈش درج ذیل میں سے آپ کے انتخاب کے مطابق:

پہلے کورس کے علاوہ جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے، دوپہر کے کھانے یا رات کے کھانے میں درج ذیل: کھانے میں سے کسی ایک کا انتخاب شامل ہے :

گوشت گرام

مچھلی گرام

انڈے



تازہ پنیر سے گرام



پرانے پنیر گرام



پہلے کورس اور دوسرے کورس کے علاوہ جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے، دوپہر کے کھانے یا رات کے کھانے میں مختلف سبزیوں، کچے یا پکے ہوئے (آلو، جو گٹھے ہوں کو چھوڑ کر) کا استعمال شامل ہے۔



زیتون کا تیل

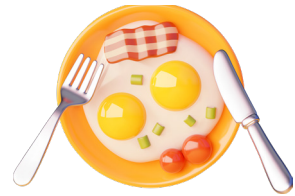
براہ مہربانی دھیان دیں

گوشت اور مچھلی کے متبادل کے طور پر (جسے ہر روز کھایا جائے گا)، درج ذیل کھانے درج ذیل ہفتہ وار تعدد پر کھانی جائیں

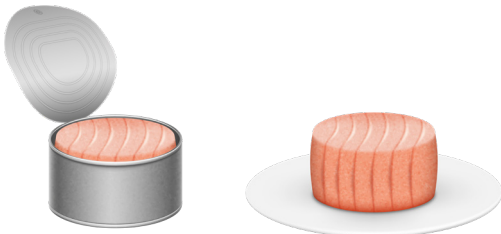
تازہ پنیر ہفتے میں / بار سے زیادہ نہیں



انڈے ہفتے میں بار سے زیادہ نہیں



ڈبہ بند ٹونا/سالمن پانی میں گرام فی ہفتہ
..... بار سے زیادہ نہیں



آپ ہفتے میں ایک بار ایک ہی کورس کے طور پر
سبزیوں کے ساتھ پیزا کھا سکتی ہیں





SID-AMD حمل سے متعلق ورکنگ گروپ ”لومبارڈی علاقہ“

”Regione Lombardia“

حمل کے دوران جسمانی سرگرمی

حمل کے دوران جسمانی سرگرمی ماں پر بہت سے سازگار اثرات مرتب کرتی ہے کیونکہ اس سے درج ذیل خطرات کم ہو جاتے ہیں:

- ضرورت سے زیادہ وزن بڑھنا
- دوران حمل ہونے والا ذیابیطس
- پری ایکلیمپسیا
- قبل از وقت وضع حمل
- وریدوں کا پھولنا اور ڈیپ وین تھرومبوسس (گہری رگ شریان میں خون کا جماؤ)

یہ درج ذیل کو کم کرتا ہے:

- دردِ زہ کی مدت
- دردِ زہ کے دوران پیچیدگیاں
- تھکاوٹ کا احساس
- تناؤ
- بے چینی اور ڈپریشن

اس طرح تندرستی کے بہتر احساس کی طرف جاتا ہے

حمل میں جسمانی سرگرمی بلڈ شوگر کے کنٹرول کو بہتر بناتی ہے



حمل کے دوران کھیل کود کرنا نہ صرف بے ضرر ہے بلکہ اس سے ماں بننے والی عورت کی تندرستی میں مدد ملتی ہے اور بچے کے لیے بھی اچھا ہوتا ہے۔

ہم ہفتے میں تین سے چار بار روزانہ 30 سے 40 منٹ کی کم شدت والی ایروبک سرگرمی کی تجویز کرتے ہیں۔



پسندیدہ سرگرمیاں درج ذیل ہیں:

• تیراکی

• چلنا

• ورزش کی موثر سائیکل

• پانی کی جمناسٹکس

• قبل از ولادت ایروبکس

• ہلکے جمناسٹکس کے علاوہ جیسے یوگا۔

ان سے بچنا چاہیے:

• گرنے کے خطرے والی تمام سرگرمیاں

• پیٹ نیچے کرنے کے ورزش

• ضرورت سے زیادہ مشقت جو بچے کے لیے غذائی اجزاء اور آکسیجن کے بہاؤ کو کم کر سکتی ہے۔

مناسب غذائیت کے ساتھ جسمانی سرگرمی پچھلی DM والی خواتین میں ٹائپ 2 ذیابیطس شکاری کے آغاز کو روک سکتی ہے اور/یا اس میں تاخیر کر سکتی ہے۔



کسی بھی جسمانی سرگرمی کا پروگرام شروع کرنے سے پہلے اپنے ماہر امراض نسوان سے مشورہ کرنا ہمیشہ مناسب ہوتا ہے۔

براہ مہربانی دھیان دیں



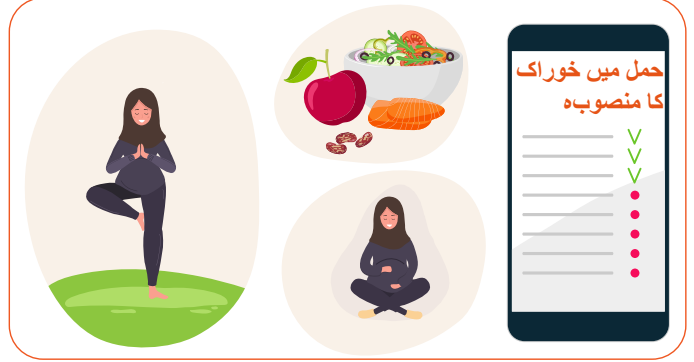
SID-AMD حمل سے متعلق ورکنگ گروپ ”لومبارڈی علاقہ“

”Regione Lombardia“

دوران حمل ہونے والے ذیابیطس کا علاج

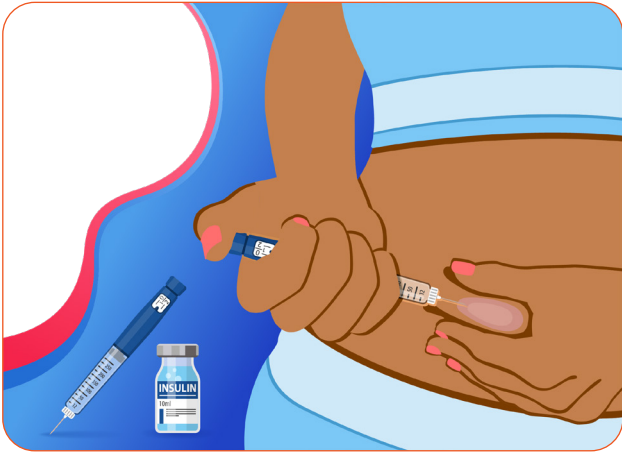
اگر دوران حمل ہونے والے ذیابیطس کی تشخیص ہوگئی ہے تو ایک خوراک تجویز کی جائے گی۔

اگر دوران حمل ہونے والے ذیابیطس کی تشخیص ہوگئی ہے تو ایک خوراک تجویز کی جائے گی۔



دوران حمل ہونے والے ذیابیطس کو مناسب طریقے سے کنٹرول کرنے کے لیے اگر خوراک اور ورزش کافی نہیں ہیں، تو انسولین تھراپی کا سہارا لینا ضروری ہے۔

انسولین واحد دوا ہے جو دوران حمل ہونے والے ذیابیطس کے علاج کے لیے استعمال کی جا سکتی ہے؛ حمل میں ذیابیطس کی دوسری دوائیوں کے استعمال کی اجازت نہیں ہے۔ صرف خاص حالات میں زبانی میٹفورم تھراپی پر غور کیا جا سکتا ہے؛ اگر کوئی اشارہ ہو توگنا ذیابیطس کا ماہر تجویز کرے گا۔



انسولین:

اسے درج ذیل سے پہلے جلد کے نیچے چھوٹے انجیکشن سے دیئے جاتے ہیں:



• تیراکی

• چلنا

• ورزش کی موثر سائیکل

• پانی کی جمنا سٹکس

ذیابیطس کا ماہر چیک کرے گا کہ اس کی کب اور کتنی بار ضرورت ہے۔

انسولین تھراپی کا مقصد خون میں گلوکوز کی ضرورت سے زیادہ قدروں کو روکنا ہے کہ وہ بچے کے بہت زیادہ بڑھنے کا سبب نہ بنیں، جس سے کہ حمل اور پیدائش میں پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں۔



انسولین:

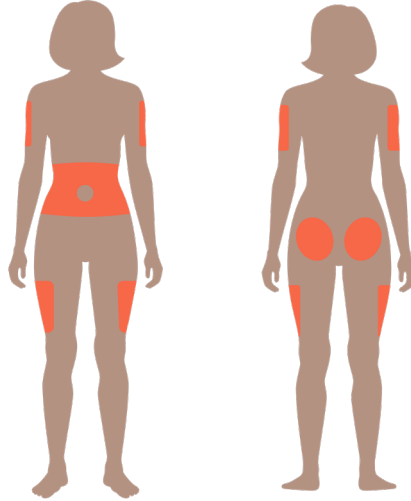


- ماں اور بچے کے لیے محفوظ ہے
- نال سے نہیں گزرتا اور اس وجہ سے جنین پر کوئی مضر اثرات نہیں ہوتے
- لت آور نہیں ہے اور یہ ڈرگ نہیں ہے
- اسے وضع حمل تک جاری رکھنا ضروری ہے، پھر اسے روکا جا سکتا ہے

انسولین انجیکشن:

- مہ اتوہ یمن درد ےس

یہ ایک بہت چھوٹی سوئی کا استعمال کرتے ہوئے پہلے سے لوڈ کیے گئے قلم کے ساتھ کیا جاتا ہے اور اسے یہاں دیا جا سکتا ہے



- پیٹ میں
- بازوؤں میں
- ٹانگوں میں

آپ کے حوالہ مرکز میں نرسنگ عملہ تفصیل سے بتائے گا کہ آپ کے ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق انجیکشن کیسے اور کب لگانا ہے۔





DIP پروجیکٹ



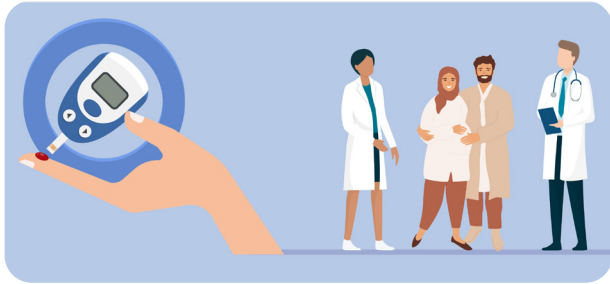
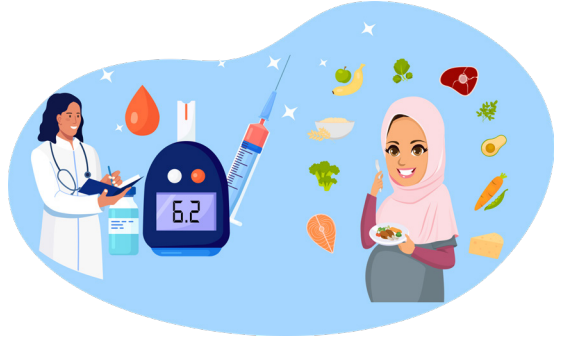
SID-AMD حمل سے متعلق ورکنگ گروپ ”لومبارڈی علاقہ“
“Regione Lombardia”

بلڈ گلوکوز کی نگرانی

دوران حمل ہونے والا ذیابیطس: حمل کے دوران بلڈ گلوکوز کی نگرانی کیسے کی جاتی ہے؟

دوران حمل ہونے والے ذیابیطس کے ساتھ، آپ کے خون میں گلوکوز (شکر) کی پیمائش کرنا ضروری ہے؛ اس سے یہ جاننے میں مدد ملتی ہے کہ آپ جس خوراک یا علاج پر عمل کر رہی ہیں وہ مناسب ہے یا نہیں۔

بلڈ شوگر کی جانچ کرنا یہ جاننے کے لیے ضروری ہے کہ آپ نے جو کچھ کھایا ہے وہ صحیح ہے یا نہیں: یہ آپ کو دوران حمل ہونے والے ذیابیطس کے ساتھ رہنے والے دنوں کا سامنا کرنے، زندگی کو آسان بنانے اور غلط چیزوں کے کھانے... کی پریشانی کو کم کرنے میں بہتر مدد کرے گا!



اس کے علاوہ، بلڈ گلوکوز کی جانچ دوران حمل ہونے والے ذیابیطس کی دیکھ بھال کا ایک ستون ہے، جو اپنے لیے اور ہمارا علاج کرنے والی ذیابیطس ٹیم کے لیے مفید ہے۔

ذیابیطس سینٹر کے آپ کے پہلے دورے کے دوران، آپ کو اپنے بلڈ گلوکوز کی پیمائش کرنے کے لیے ایک آلہ (گلوکو میٹر) دیا جائے گا۔

یہ آلہ انگلی کے سرے میں سوراخ کرنے کے بعد خون کے ایک چھوٹے سے قطرے کو استعمال کر کے کام کرتا ہے۔



دوران حمل ہونے والا ذیابیطس: حمل کے دوران بلڈ گلوکوز کی نگرانی کیسے کی جاتی ہے؟

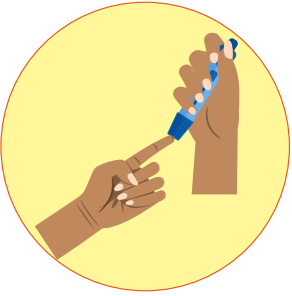
اس سوال کا جواب دینے کے لیے، بس ذیل میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔



تھوڑے گرم یا زیادہ گرم پانی اور صابن سے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں، پھر انہیں اچھی طرح خشک کریں۔ جراثیم کش کا استعمال ضروری نہیں ہے۔



گلوکوز میٹر کے اندر اسٹریپ کو رکھیں تاکہ یہ چالو ہو جائے۔



لانسنگ ڈیوائس لیں اور اسے انگلی کے سرے پر سیدھا کھڑا کریں۔ انگلی کے سروں کے کنارے والی جگہوں کا استعمال کریں، جو کم حساس ہوتی ہیں اور کم درد کا باعث بنتی ہیں۔



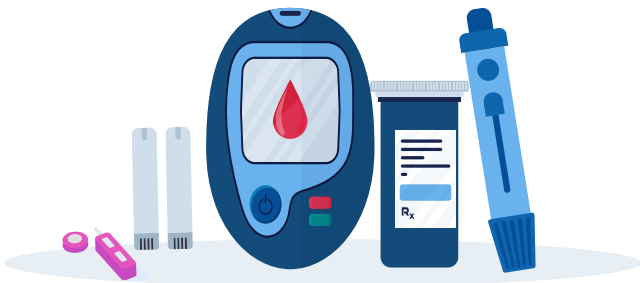
انگلی کی بنیاد پر زیادہ دباؤ نہ ڈالیں جس پر لانسنگ ڈیوائس کا استعمال کیا گیا تھا تاکہ خون کا قطرہ باہر آ سکے۔ آہستہ سے دبائیں کیونکہ بہت کم مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔



گلوکوز میٹر سے چپکی ہوئی اسٹریپ کو کھینچے جانے والے خون کے قطرے کے قریب لائیں۔



گلوکوز میٹر کو چپٹی سطح پر رکھیں اور چند سیکنڈ کے بعد آپ اسکرین پر خون میں گلوکوز کی قدر کو دیکھ سکیں گے۔



یہ تجویز کی جاتی ہے کہ ڈیوائس اور بلڈ گلوکوز کی جانچ کے لیے درکار تمام مواد کا خیال رکھیں، اسے گندا ہونے سے بچائیں اور اسٹریپس کو اچھی طرح سے ذخیرہ کریں، یہ اس بات کو یقینی بنائے گا کہ آپ کے پاس ہمیشہ قابل اعتماد قدریں ہیں۔

کسی کو کتنی بار اپنی انگلی چھیدنی پڑے گی؟

ان سب کا انحصار کیے جانے والے علاج کی قسم پر ہوتا ہے۔ اگر کسی کو صرف خوراک پر عمل کرنے کا مشورہ دیا جائے تو بس چیس بورڈ پیٹرن کے مطابق دن میں دو بار بلڈ گلوکوز کی جانچ کرنا کافی ہوگا:

ہر روز ایک مختلف کھانے کو چیک کرنا چاہئے:



• پیٹ میں

• بازوؤں میں

• ٹانگوں میں

حمل میں، بلڈ گلوکوز کو کھانے سے بالکل پہلے اور کھانے کے آغاز کے 1 گھنٹہ بعد ماپا جاتا ہے۔

خود سے نگرانی کے گلیسیمک اہداف کیا ہیں؟

ان سب کا انحصار کیے جانے والے علاج کی قسم پر ہوتا ہے۔ اگر کسی کو صرف خوراک پر عمل کرنے کا مشورہ دیا جائے تو بس چیس بورڈ پیٹرن کے مطابق دن میں دو بار بلڈ گلوکوز کی جانچ کرنا کافی ہوگا



خالی پیٹ 90 ملی گرام/ڈیسی لیٹر سے کم یا اس کے برابر

کھانے کے 1 گھنٹہ بعد 130 ملی گرام/ڈیسی لیٹر سے کم یا اس کے برابر

کھانے کے 2 گھنٹہ بعد 120 ملی گرام/ڈیسی لیٹر سے کم یا اس کے برابر

ذیابیطس سینٹر کے پہلے دورے کے بعد، دو ہفتوں کے اندر ایک نیا چیک اپ شیڈول کیا جائے گا، اور خوراک پر توجہ دینے کے باوجود اگر بلڈ شوگر کی سطحیں اشارہ کردہ حد کے اندر نہیں ہیں، تو انسولین تھراپی شروع کرنے کی تجویز دی جائے گی۔



اگر انسولین تھراپی کی تجویز دی جاتی ہے، تو کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے اور بعد میں بلڈ گلوکوز کو زیادہ کثرت سے چیک کرنا پڑے گا، اس شیڈول کے مطابق جو علاج کرنے والی ٹیم کے ساتھ شیئر کیا جائے گا۔



DIP پروجیکٹ۔



SID-AMD حمل سے متعلق ورکنگ گروپ ”لومبارڈی علاقہ“

”Regione Lombardia”

دوران حمل ہونے والا ذیابیطس - فالو اپ

کیا حمل کے دوران آپ کو دوران حمل ہونے والا ذیابیطس تھا؟

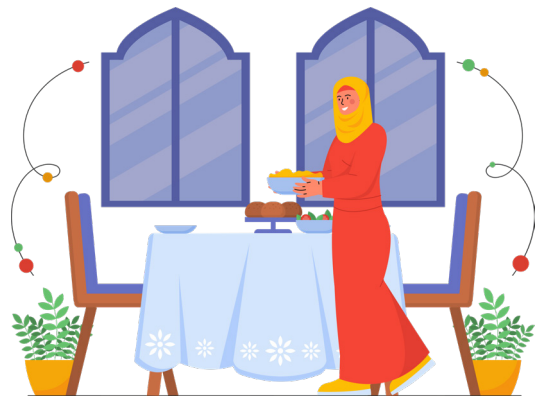
آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ جن خواتین کو دوران حمل ہونے والا ذیابیطس ہوا ہے ان میں پیدائش کے پہلے پانچ سالوں میں اور بڑھاپے میں ٹائپ 2 ذیابیطس شکاری ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔



اسی وجہ سے صحیح طرز زندگی کو جاری رکھنا ضروری ہے جیسا حمل کے دوران کیا گیا تھا:

- صحت مند، متوازن خوراک جس میں سادہ شکر کم ہو (چند مٹھائیاں، میٹھے مشروبات...)
- معتدل لیکن باقاعدہ جسمانی سرگرمی (چلنا، سائیکل چلانا...)

عام جسمانی وزن کو برقرار رکھنا ضروری ہے (BMI، جو کہ وزن اور قد کا تناسب ہے، کو 18 او 25 کے درمیان رکھا جانا چاہیے)۔



وضع حمل کے بعد، فالو اپ جانچ (کنٹرول) کی تجویز دی جائے گی، جو ٹائپ 2 ذیابیطس کے ممکنہ آغاز کی جلد اسکریننگ/تشخیص کے لیے اہم ہیں۔

- وضع حمل کے تقریباً 6 سے 12 ہفتے بعد 75 گرام زبانی گلوکوز کی برداشت کا ٹیسٹ کروانا
- ڈاکٹر کی صوابدید پر بعد کی تاریخ میں وضع حمل کے تقریباً 5-3-1 سال بعد بھی 75 گرام زبانی گلوکوز کی برداشت کا ٹیسٹ کروانا۔

یا متبادل طور پر

- ہلڈ گلوکوز اور گلائیکیمڈ ہیموگلوبن کی سالانہ جانچ





SID-AMD حمل سے متعلق ورکنگ گروپ ”لومبارڈی علاقہ“

“Regione Lombardia”

چھاتی کا دودھ پلانا

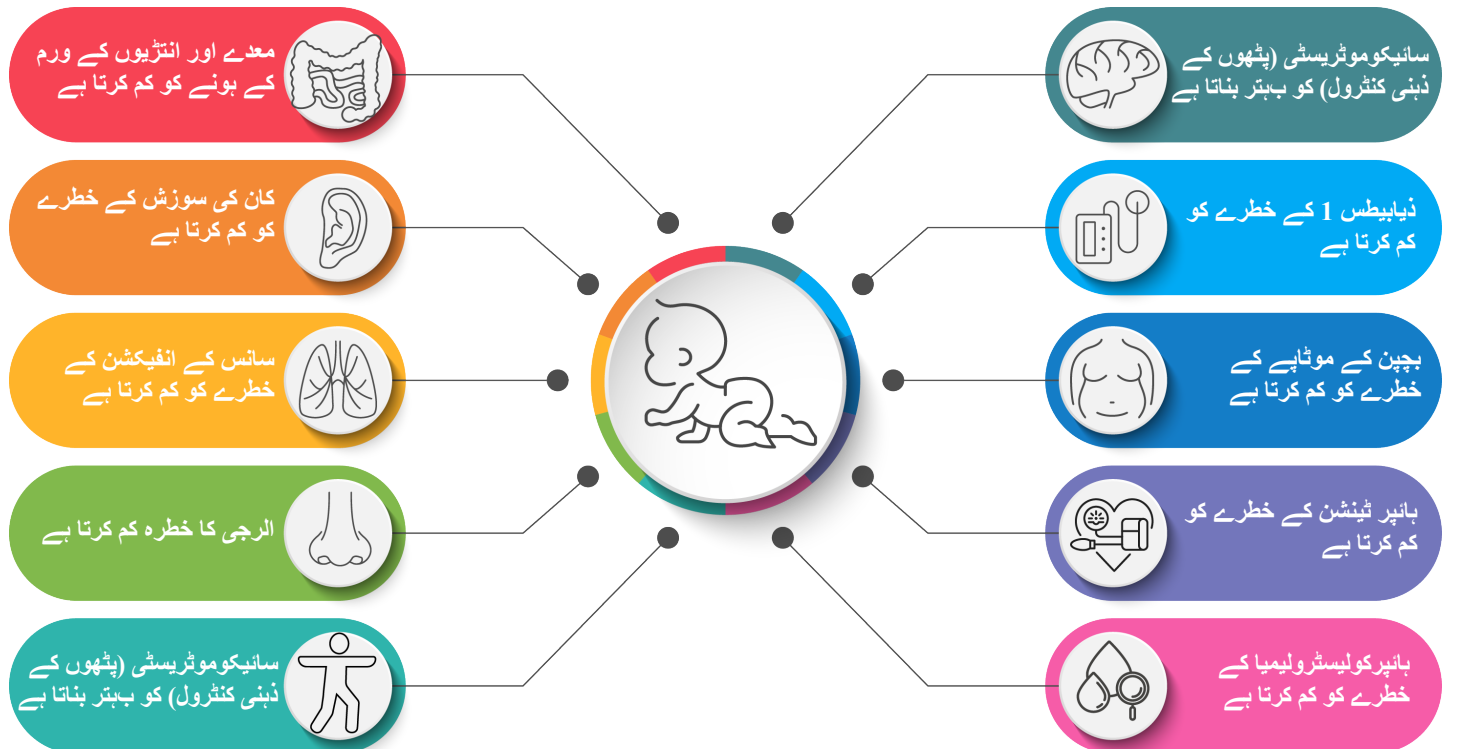


ماں کا دودھ، خاص طور پر اس لیے کہ اس میں نشوونما اور بڑھوتری کے لیے ضروری تمام غذائی اجزاء ہوتے ہیں، نوزائیدہ بچے کے لیے بہترین ممکنہ خوراک ہوتا ہے، اور یہی وجہ ہے کہ عالمی ادارہ صحت اور سب سے اہم قومی اور بین الاقوامی سائنسی معاشرے زندگی کے پہلے چھ ماہ میں چھاتی کا دودھ پلانے کی خصوصی تجویز کرتے ہیں، اس کے بعد کم از کم دو سال کی عمر تک تکمیلی دودھ پلانے کی تجویز کرتے ہیں۔

فوائد کیا ہیں؟

بچوں میں، چھاتی کا دودھ پلانا

- معدے اور انتڑیوں کے ورم کے ہونے اور اس کی مدت کو کم کرتا ہے
- کان کی سوزش، سانس کے انفیکشن اور الرجی ہونے کے خطرے کو کم کرتا ہے
- نفسی حرکی نشوونما کو بہتر بناتا ہے
- بچپن میں ٹائپ 1 ذیابیطس اور زیادہ وزن/موٹاپا ہونے کے خطرے کو کم کرتا ہے
- جوانی میں ہائپر ٹینشن اور ہائپرکولیسٹرولیمیا ہونے کے خطرے کو کم کرتا ہے



نہ صرف بچے بلکہ ماں کو بھی اپنے بچے کو چھاتی کا دودھ پلانے سے کافی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔
ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں :

- بعد از ولادت جریان خون کے خطرے میں کمی

- حمل کے دوران بڑھنے والے وزن میں کمی

- بعد کی زندگی میں چھاتی اور رحم کے کینسر، ہائی بلڈ پریشر اور ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے میں کمی



اس لیے چھاتی کا دودھ پلانا صحت عامہ کی ایک اہم حکمت عملی ہے جو شیر خوار بچوں، بچوں اور خواتین کی صحت کو بہتر بنا سکتی ہے۔

Gruppo di Lavoro AMD - SID "Regione Lombardia"

Coordinatore: **Alessandra Ciucci**

Componenti:

- **Barbara Agosti**
- **Valeria Guazzoni**
- **Elisabetta Lovati**
- **Paola Morpurgo**
- **Cristina Romano**
- **Silvia Severgnini**

Traduzione in Lingua Urdu a cura di: Traducta Italy

Realizzazione
Progettuale Grafica



A cura di
Federico Paoli