

س طی با ی ذ ی م لم ح



چھاتی کا دودھ پلانا



ڈکی جورپ DIP



”مقالع یڈرابمول“ پورگ گنکرو قلعتم سس لم ح AMD - SID
"Regione Lombardia"



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

”Regione Lombardia”

چھاتی کا دودھ پلانا

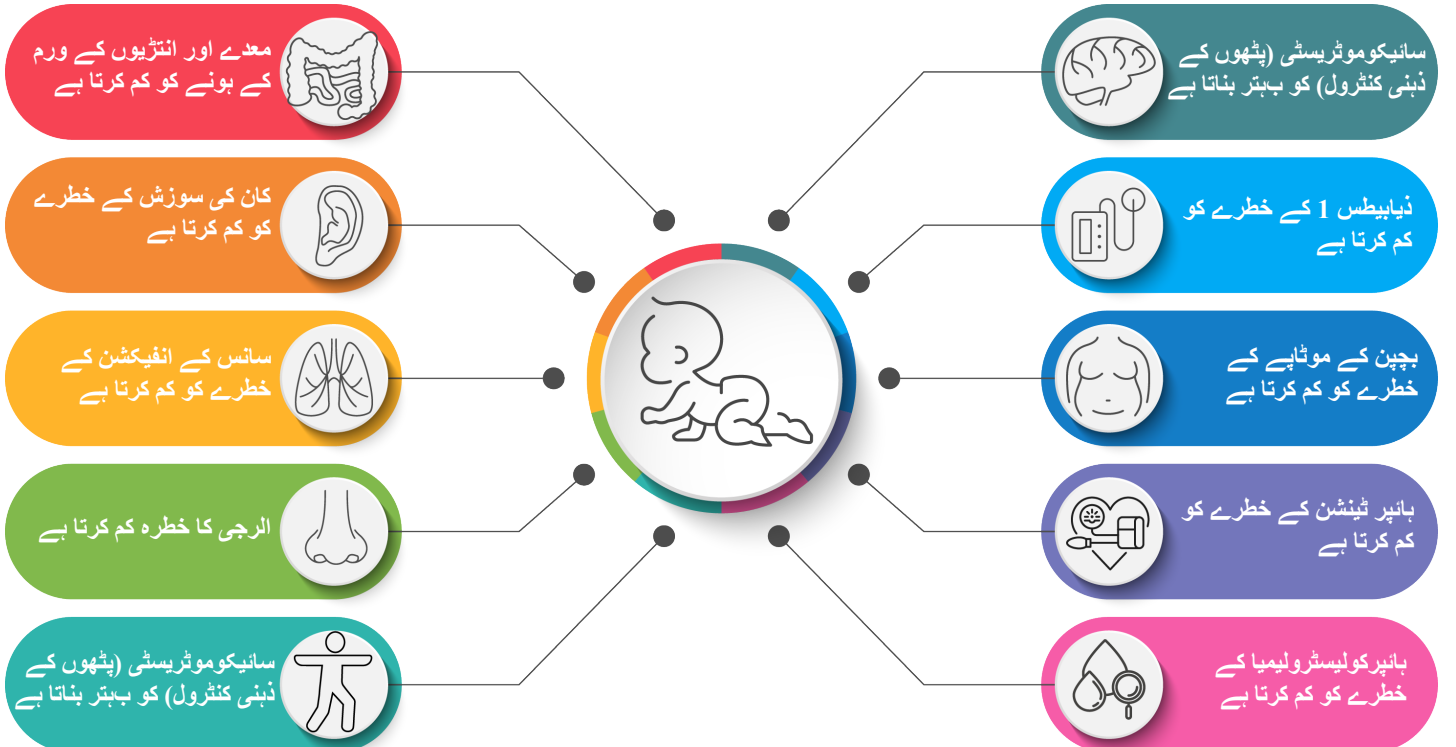


ماں کا دودھ، خاص طور پر اس لیے کہ اس میں نشوونما اور بڑھوتری کے لیے ضروری تمام غذائی اجزاء ہوتے ہیں، نوزائیدہ بچے کے لیے بہترین ممکنہ خوراک ہوتا ہے، اور یہی وجہ ہے کہ عالمی ادارہ صحت اور سب سے اہم قومی اور بین الاقوامی سائنسی معاشرے زندگی کے پہلے چھ ماہ میں چھاتی کا دودھ پلانے کی خصوصی تجویز کرتے ہیں،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