SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI FERRARA
- EX LABORE FRUCTUS -

NATI PRIMA ONLUS

ری پروڈکشن اور افزائش نسل کا ڈپارٹمنٹ

آپریٹنگ یونٹ برائے بچوں کی پیدائش اور نومولود بچوں کے انتہائی نگہداشت کا وارڈ

ڈائریکٹر: ڈاکٹر۔ جامپاؤلو گارانی

بچوں کی پیدائش اور نوزائیدہ بچوں کا انتہائی نگہداشت کا وارڈ

سیکٹر 3 ،کورپو D منزل 1 پر ہے (3D1)

مزید انفارمیشن کیلئے

درج ذیل نمبروں پر آپکو 24 میں سے 24 گھنٹے آپریٹر جواب دینگے:

0532.236014 یا 0532.236389 فیکس: 0532.237386

صرف ماں باپ 24 گھنٹے اندر داخل ہو سکتے ہیں۔

رشتے دار ماں یا باپ کے ہمراہ ایک ایک کر کے اندر آ سکتے ہیں۔

ہیلتھ لٹریسی کے اصولوں کے مطابق فرارا یونیورسٹی۔ ہسپتال
کے پریس دفتر (مارکو مالوسی۔ والینٹینا توماززی) کی طرف سے
نظرثانی کی گی۔

دودھ نکال کر بچے کو دینے کے پانچ اصول سیمونا فرانچسکینی زانیلا کی طرف سے پیش کیے گے ہیں۔
بارتولینی فاؤنڈیشن کا دودھ محفوظ کرنے کیلئے عطیہ دینے کا شکریہ۔

جائزہ نمبر۔ ۱ 2/12/2016

کوپیراتیوا کامیلوت کی میدیاترچے ٹرانسلیٹر ﴿شازیہ اقبال﴾ کی طرف سے
ترجمہ کیا گیا

خشک دودھ تیار کرنے کے بارے میں چند ضروری باتیں (حصہ 2)

6	ڈبے کے اوپر لکھی گئی ہدایت کے مطابق پانی کی مقدار لیں
7	ایک برتن میں ٹھنڈا پانی ڈال کر اس میں فیڈر ٹھنڈا کریں
8	اس بات کا دھیان رکھیں کہ جس پانی میں فیڈر ٹھنڈا کر رہی ہیں اسکے پانی کا لیول فیڈر کے ڈھکن سے نیچے تک ہو
9	دودھ پلانے سے پہلے اسکا ٹمپریچر اچھی طرح چیک کر لیں

خشک دودھ تیار کرنے کے بارے میں چند ضروری باتیں (حصہ 1)

دودھ تیار کرنے کے لئے ہمیشہ یاد رکھیں:

1	جس جگہ دودھ بنائیں وہ جراثیم سے پاک اور صاف ہو
2	ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں
3	بوتل میں 100یا200 ml پانی ابالیں کیوں کہ پانی جراثیم سے پاک نہیں ہوتا اس لئے اسے مائیکرو میں یا ویسے ابال کر استعمال کریں
4	فیڈر میں ضرورت کے مطابق ابلا ہوا پانی ڈالیں
5	فیڈر کے اندر پانی 70c° سے کم ٹھنڈا ہو آپ جراثیم سے پاک تھرمامیٹر سے بھی چیک کر سکتے ہیں

خشک دودھ تیار کرنے کا طریقہ

خشک دودھ بنانے کے لئے احتیاطی تدابیر اور نفاست،

خشک دودھ جراثیم کش نہیں ہوتا (اسکی بجائے لیکوئیڈ دودھ کئی ٹیکنیکل عمل سے گزرتا ہے اس لئے اس میں جراثیم نہیں ہوتے)۔ خشک دودھ کو جب لیکوئیڈ میں تبدیل کرتے ہیں تو اس میں جراثیم بن جاتے ہیں جو بچوں کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے اس لئے خشک دودھ کو لیکوئیڈ میں تبدیل کرتے ہوئے چند حفاظتی تدابیر کریں:

- ہر دفعہ تازہ دودھ تیار کریں اور جلدی سے بچے کو دے دیں۔
- جراثیم سے پاک فیڈر استعمال کریں بہتر ہے اگر ایک دفعہ استعمال کر کے پھینکنے والا فیڈر لیں۔
- صرف ضرورت کے مطابق دودھ بنائیں اگر زیادہ ضروری ہے تو ایک یا دو بار دینے کے لئے بنائیں۔

- اسے گھر کے ٹمپریچر میں نا رکھیں۔
- اسے ٹھنڈا کرنے کے لئے اسی وقت فرج میں رکھ دیں۔
- دودھ تیار کرنے اور پلانے کا دورانیہ کم سے کم ہو۔
- اگر ایک دفعہ بچہ دودھ چھوڑ دے تو اسے دوبارہ فرج میں نا رکھیں اسے پھینک دیں۔
- ڈبے کو اچھی طرح بند کر کے اسے فرج میں رکھ دیں۔

زیادہ اچھا دودھ بنانے کے لئے ہدایات

صفائی کا خیال رکھیں

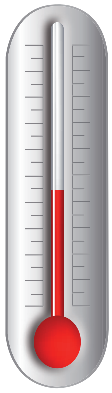
صحت مندانہ خوراک کھائیں

الکوحل اور دیگر سخت مشروب نا پیئیں

ہر تین گھنٹے بعد چھاتی کو ہلکی مساج کریں

آپ نے دودھ کو کیسے محفوظ کرنا ہے

فرج میں 48 گھنٹے



گھر کے ٹمپریچر میں 1 گھنٹہ

فریزر میں 6 مہینے

جب دودھ نکالنا ختم کریں تو فیڈر کا ڈھکن بند کریں اور ایک چٹ اوپر لگائیں اور لکھیں:

بچے کا نام

تاریخ اور

ٹائم

فیڈر کو فرج میں رکھیں

پانچواں قدم

5

جب دودھ نکالنے والی مشین استعمال کریں:

خوش خیال رہیں

پُرسکون

فون؟

تم گندے ہو اسلئے تمہیں ہاتھ نہیں لگانا!

چوتھا قدم

۴

فیڈر کے ساتھ مشین کا ڈھکن بند کریں اور شفاف ٹیوب کو ساتھ لگائیں

دودھ نکالنے والی مشین کو آن کریں

اپنے لئے مناسب پریشر کا انتخاب کریں

مشین کے ڈھکن کو چھاتی سے لگائیں اور 15 منٹ کے لئے دودھ نکالیں

تیسرا قدم

3

ڈبے کے ڈھکن کو جراثیم کش کے ساتھ پکڑیں

اور اسے نل کے پانی سے دھوئیں

استعمال کرنے کے بعد بھی اسے دھوئیں

جراثیم سے پاک فیڈر لیں

دوسرا قدم

2

پہلا قدم

1

ہاتھ اور چھاتی کو عام صابن سے دھوئیں

انہیں پیپر سے خشک کریں اور اسے ایک بار استعمال کر کے پھینک دیں

چھاتی کو بغیر نمکیات والے پانی سے صاف کریں

اپنے بچے کو دودھ نکال کر دینے کے 5 اقدام

ماں کا دودھ گھر پر جمع کرنا (حصہ 2)

دودھ میں سب غذائیت محفوظ رہے اس لئے 24 گھنٹوں کے اندر دودھ ہسپتال لے آئیں۔

گھر سے دودھ صرف تھرمل کنٹینر میں ہی لائیں۔ اور اسکے اندر برف کی تھلیاں ہوں تا کہ کم ٹمپریچر رہے۔

درحقیقت کسی اور چیز میں لایا گیا دودھ قبول نہیں کیا جائے گا۔

فیڈرز پر درج ذیل لکھ کر لائیں:

۔بچے کا فیملی نام

۔تاریخ اور " گھر سے " DA CASA کا لفظ لکھ کر لائیں۔

بہتر ہے اگر سیاہی نا مٹنے والی پنسل سے لکھیں۔

اگر چوبیس گھنٹے کے اندر دودھ لانا ممکن نا ہو تو اسے فریزر میں (20- 18-) ڈگری تک رکھیں، کھانے کی چیزوں کے قریب نہ رکھیں اور نہ ہی ٹمپریچر میں کمی بیشی ہو۔ یہ چھے 6 مہینے تک محفوظ رہ سکتا ہے۔

اسلئے ضروری ہے کہ فیڈر پر دودھ نکالنے کی تاریخ لکھیں۔

جب بعد میں آپکا بچہ گھر آ جائے تو آپ فریز کیا ہوا دودھ استعمال کر سکتی ہیں لیکن اسے فرج میں رکھ کر آہستہ آہستہ پگھلائیں یا گھر کے ٹمپریچر پر ٹھنڈا ہو اور جب ایک بار پگھل جائے تو اسے دوبارہ محفوظ نہیں کر سکتے۔

ماں کا دودھ گھر پر جمع کرنا (حصہ ۱)

ہسپتال میں داخل بچوں کی مائیں گھر سے دودھ جمع کر کے لاسکتی ہیں لیکن وارڈ کی طرف سے دیئے گئے ایک بار استعمال کرنے والے فیڈرز میں۔ دودھ نکالنے کیلیئے درج ذیل باتوں پر عمل کریں:

ھاتھوں اور چھاتی کو اچھی طرح دوئیں خاص طور پر نپلز کو سادہ پانی یا گیلی پٹی سے دوئیں۔ جراثیم کش چیزوں سے پانی بہتر ہے۔

دودھ نکالنے کے بعد فیڈر اچھی طرح بند کریں اور اسے نل کے ٹھنڈے پانی کے نیچے رکھیں اور جلدی سے فرج کے ٹھنڈے حصے یعنی (نیچے دروازے سے دور رکھیں)۔ یاد رہے کہ 24 گھنٹے سے زیادہ فرج میں نا رکھیں۔ ان گھنٹوں کے بعد ضرورت پڑنے پر اسے فریزر میں رکھ دیں۔

صفائی کا خیال اور ٹھنڈے حصے میں رکھنے کے طریقے پر عمل کرتے ہوئے آپ چوبیس گھنٹوں میں کئی بار دودھ نکال کر اسی فیڈر میں محفوظ کرسکتی ہیں۔

محترم خواتین،

اس کتابچہ میں ماؤں کو گھر میں دودھ اکٹھا کرنے کے بارے میں ضروری ھدایات دی گئی ہیں۔

آپکو اس میں دودھ نکالنے اور اسے محفوظ کرنے کے ٹھیک طریقے بتائیے جائینگے۔

اسکے علاوہ اس میں آپکو خشک دودھ کو تیار کرنے کا طریقہ بھی بتایا جائیے گا۔

اس کتابچے کے آخری اوراق میں نوزائیدہ بچوں اور بچوں کے انتہائی نگہداشت کے وارڈ کے بارے میں تمام ضروری رابطے دیئے جائینگے۔

اگر آپکو کوئی سوال پوچھنا ہو یا کوئی شک دور کرنا ھو تو ڈاکٹر آپکو جواب دینے کیلئیے تیار ھیں۔

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Ferrara

NATIPRIMA ONLUS

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI FERRARA
- EX LABORE FRUCTUS -

ری پروڈکشن اور افزائش نسل کا ڈپارٹمنٹ
آپریٹنگ یونٹ برائے بچوں کی پیدائش اور نومولود بچوں کے انتہائی نگہداشت کا وارڈ
ڈائریکٹر: ڈاکٹر۔ جامپاؤلو گارانی

ماں کا دودھ گھر پر جمع کرنا

ہسپتال میں نوزائیدہ بچوں کی پیدائش کے وارڈ میں داخل بچوں کی ماؤں کیلئے چند قوانین