Urdu

دودھ پلانے میں مدد

(Help With Feeding)

اس لیف لٹ کی ترتیب واشاعت کا مقصد،
اپنے بچے کو دودھ پلانے میں، مدد کے چند
طریقوں کی آپ کو ہدایتیں دینا ہے تاکہ
آپ دونوں کے لئے اس میں صَرف
ہونے والا وقت مسرت بخش ہو۔ آپ کو
اور آپ کے شگاف لب نونہال کو جو مدد اور
دیکھ بھال میٹرنٹی اِسٹاف، پیشہ ور نرسوں/
ہیلتھ وزیٹرز یا ٹیم کے دوسرے ممبروں
سے ملنی چاہیئے، (جنہیں عام طور پر کلفٹ
ٹیم کہا جاتا ہے)، اس کی بجائے ایک متبادل
مدد پیش کرنا اس کا مقصد نہیں ہے۔

دودھ پلانے میں اُن بچوں کی مدد
جو شگافی لب یا/ تالو کے ساتھ پیدا ہوئے ہوں

تمام شیر خوار بچے، اپنی عمر کے ابتدائی ہفتے، دودھ پینے اور سونے میں گزارتے ہیں۔ بھوک اور پیاس کی تسکین کے ساتھ ساتھ، دودھ پلانے میں صرف ہونے والا وقت، جبکہ بچہ قدرتی طور پر چست ہوتا ہے، آپس کے التفات کی مضبوطی کا وقت ہوتا ہے جس کے دوران والدین اور بچے ایک دوسرے کو سمجھتے ہیں۔ تاوقتیکہ آپ کے بچے کو کسی اور مشکل کا سامنا نہ ہو، آپ کو اپنے بچے سے علٰحدہ کیا جانا نہیں چاہئے۔

دودھ پینے کیلئے بچہ کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے منہ کے اندر ایک خلا سا پیدا کرے اور اپنی زبان کو منہ میں اسی موزونیت سے رکھے۔ ایسا وہ عام طور پر نپل یا چسنی کے اطراف کو اپنے لبوں سے ہوا بند (سیل) کر کے اور اپنے نرم تالو سے حلق کو بند کر کے کرتا ہے۔

شگافی لب یا تالو والے بچے بہتر طریقے سے ایسا کرنے سے قاصر ہو سکتے ہیں اور انہیں کچھ فاضل مدد کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ چھوٹے نچلے جبڑے یا مینڈیبل، والے بچوں کو، جسے پیر روبن سینڈرم کہا جاتا ہے، ابتدا میں نگلنے اور سانس لینے کے فطری ارتباط و تعاون میں مشکلات کا سامنا ہو سکتا ہے۔

مدد کے طریقوں میں شامل :

- ماں کے دودھ پلانے کا مختلف انداز
- ایک مختلف ساخت کی چسنی جس میں بڑے یا کسی اور جگہ پر بنائے گئے نئے سوراخ۔
- بوتل سے دودھ پینے والے بچے کیلئے ایک مختلف قسم کی بوتل۔ مثلاً ایک نرم دبنے والی بوتل تاکہ دودھ کا بہاؤ آسان ہو یا ایک ایسی بوتل جس میں اِسکوپ لگا ہو، تاکہ اگر بچے میں چسنی کو چوسنے کی سکت نہیں ہے تو اسے زیادہ محنت نہ کرنی پڑے۔
- ایک پتلی سی پینے کی ٹیوب جسے منہ یا ناک کے ذریعے معدے تک پہنچایا جاتا ہے تاکہ ابتدا میں ان بچوں کی مدد کی جا سکے جن کے جبڑے بھی چھوٹے ہوتے ہیں۔

شگافی تالو اور دیگر مشکلات سے دوچار بچوں کیلئے فاضل مدد اور مشورے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اگر کوئی بچہ ایک مدت تک ٹیوب کے ذریعے دودھ پیتا رہا ہے تو کلفٹ ٹیم کے لئے اس بات کا جاننا ضروری ہے کیونکہ چند ٹیموں کا یہ خیال ہے کہ بچے کے چوسنے کے عمل میں تاخیر نہیں ہونی چاہئے تاوقتیکہ ایسا کرنے کی کوئی طبی وجہ نہ ہو۔

شگافی لب یا تالو کے بچے دودھ پیتے وقت عام مقدار سے زیادہ ہوا اپنے اندر لے لیتے ہیں، خصوصاً جب دودھ کا بہاؤ نہایت سست یا ضرورت سے زیادہ ہوتا ہے۔ اس کا اندازہ سیس نیلی پڑ جانے، غنودگی کی زیادتی یا دودھ لوٹ آنے سے ہوتا ہے۔

اگر ایسا ہو تو دودھ پلانے کے دوران دو، تین بار دودھ روک کر بچے کو ڈکار دلانی چاہئے یا بچے کو سیدھا بٹھانا بھی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

تمام بچے تقریباً 10 فیصد اپنا پیدائشی وزن کم کرتے ہیں لیکن عام طور پر دو سے تین ہفتوں میں دوبارہ اپنا وزن بڑھا لیتے ہیں شگافی لبوں یا تالو کے بچے اپنا وزن دوبارہ بڑھانے میں زیادہ وقت لے سکتے ہیں۔ اگر دن بھر میں کسی بچے کی پانچ سے چھ نیپیاں خراب ہوتی ہیں اور اسے باقاعدگی سے اجابت ہو رہی ہو تو اس کا مطلب ہے کہ وہ بچہ صحت مند اور چست ہے، کیونکہ یہ اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ بچے کو ایک مناسب غذا مل رہی ہے۔

ہر ماں اور ہر بچہ انفرادیت کا حامل ہے، لہٰذا یہ ممکن نہیں کہ قطعی قواعد کی پیروی کی جائے۔ کچھ بچے آسانی سے دودھ پی لیتے ہیں اور کچھ بچوں کو دودھ پینے کے ایک خاص طریقے کو اپنانے میں دیر لگتی ہے حالانکہ یہ ایک ہی نوعیت کے شگافی لب یا تالو سے دوچار ہو سکتے ہیں۔ دیر تک آرام سے بیٹھنے اور خود کو سکون پہنچانے کی کوشش کیجئے۔ یہ اطمینان کر لیجئے کہ آپ کے بچے کو دودھ پینے کے کسی ایک طریقے کو اپنانے کے لئے مناسب وقت دیا گیا ہے، اس سے پہلے کو کوئی متبادل طریقہ استعمال کیا جائے اور یہ بھی نوٹ کر لیجئے کہ کلفٹ ٹیم کا کونسا ممبر آپ کے بچے کو دودھ پلانے میں مدد دینے کے لئے موجود ہوتا ہے تاکہ کسی تشویش کی صورت میں آپ ان سے رابطہ کر سکیں۔

(نوٹ : اس لیف لٹ میں لفظ بچہ، تذکیر و تانیث، دونوں کیلئے مستعمل ہے)

شگافی لب کے بچے

ماں کا دودھ پینا

شگافی لب کے بچے عام طور ماں کا دودھ پی سکتے ہیں۔ کبھی کبھی بچے کے لبوں اور چھاتی کے درمیان ہوا کو بند کرنے (سیل کرنے میں) میں مشکل پیش آتی ہے لیکن شگاف کی اپنی نوعیت کی مناسبت سے چھاتی کی ہیئت میں مطابقت پیدا ہو جاتی ہے۔ سسکی کی سی (ہسنگ) آواز کے معنی یہ ہیں کہ ہوا منہ میں داخل ہو رہی ہے لہذا بچے کو چھاتی سے لگانے کی وضع کو بدل دینا چاہئے۔ آپ کو، اپنے بچے کو مختلف وضع سے دودھ پلانے کے تجربات کرنے ہوں گے اور اُن ماؤں سے مدد لینی ہو گی جنہیں شگافی لب کے بچوں کو دودھ پلانے کا تجربہ ہے۔ یہ آپ کی کلفٹ ٹیم میں ایک ایڈوائزر یا مقامی CLAPA گروپ میں شامل ایک ماں بھی ہو سکتی ہیں۔ دودھ کے بہاؤ میں زیادتی مفید ہے جسے چھاتی کی مالش کر کے یا بریسٹ پمپ استعمال کر کے بہتر بنایا جا سکتا ہے۔ آپ کی مڈ وائف اس سلسلے میں مدد کر سکتی ہیں۔ یہ بات ضرور یاد رکھئے کہ شگافی لب نہ ہوتے ہوئے بھی بہت سے بچوں کو ماں کا دودھ پینے میں مشکلات در پیش ہوتی ہیں۔

اُن ماؤں کے لئے جو اپنے شگافی لب تالو والے بچوں کو اپنا دودھ پلانا چاہتی ہیں، خاص طور پر چند کتابیں لکھی گئی ہیں۔ (دیکھئے دیگر مدد)

بوتل سے دودھ پلانا

اس میں بھی لبوں اور چسنی کے درمیان ہوا کو سیل ہونے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ بچہ آسانی سے دودھ پی لے۔ کچھ بچے ایک عام بوتل اور نرم چسنی سے آسانی کے ساتھ دودھ پی لیتے ہیں اگرچہ سوراخ کو بڑا یا ایک نئی جگہ بنانا پڑتا ہے۔ سوراخ اِسٹیرا لائزڈ سوئی یا پیپر پن سے کیا جا سکتا ہے۔ سوئی یا پیپر کلپ کی نوک کو آگ پر سرخ کر لیجئے سوئی کو کم از کم ایک منٹ تک آگ پر رہنا چاہئے تاکہ گرم کرنے کے دوران قدرتی طور پر، سوئی پر بننے والا کاربن اچھی طرح جل جائے۔ اگر یہ اچھی طرح نہیں جلا تو سوئی چسنی پر سیاہ نشان چھوڑ دیگی جسے مٹانا مشکل ہو گا۔

اگر بچے کو سوچنے میں دقت پیش آ رہی ہو اور وہ پورا دودھ، فرض کیجئے 40 - 30 منٹ میں ختم نہیں کر سکتا، تو اس صورت میں ایک نرم بوتل جو بچے کے چوسنے کے ساتھ دبنے کے قابل ہو، مفید ہو سکتی ہے۔

معدے میں ہوا

شگافی لب کے بچے عام مقدار سے زیادہ ہوا اندر لے سکتے ہیں کیونکہ نپل یا چسنی پر مکمل طور پر ہوا بند نہیں ہوتی۔ اگر آپ کے بچے کو معدے میں ہوا بھر جانے کی شکایت ہو جائے تو تعارف میں دئے گئے طریقے کو اپنائیے۔

لب (ہونٹ) کے آپریشن کے بعد

بچے کو بوتل سے یا ماں کا دودھ پلانا شروع کیا جا سکتا ہے۔ بہر حال چند سرجنز، آپ کے لئے اپنے بچے کو پیالی یا چمچے سے دودھ دینے کو فوقیت دیتے ہیں، کچھ عرصے ایسا کر کے دیکھئے۔ اس کے علاوہ چند ٹیموں کا خیال ہے کہ بچے کا چسنی کو چوسنا بنائے ہوئے لب کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ آپ اپنی کلفٹ ٹیم یا وارڈ سسٹر سے اس سلسلے میں مشورہ کر لیں تاکہ بچہ آپریشن سے پہلے کسی بھی تبدیلی سے آشنا ہو سکے۔

شگافی تالو، یا شگافی لب اور تالو کے ساتھ بچے

تالو میں شگاف ہونے کا مطلب یہ ہے کہ بچہ کو موثر طریقے پر چوسنے میں دشواری ہوتی ہے اور وہ اپنے منہ میں ایک اچھا خلا پیدا نہیں کر سکتا اور نہ زبان کو منہ میں صحیح وضع سے رکھ سکتا ہے۔

پلیٹس (Plates)

سب ہی ٹیم ممبرز، پیدائش کے وقت سے فیڈنگ یا آر تھوپیڈک پلیٹس استعمال کرنے کے فوائد سے اتفاق نہیں کرتے، لہٰذا یہ ضرور پوچھئے کہ کیوں اور کیا آپ کے بچے کیلئے پلیٹ کو ضروری خیال کیا گیا ہے۔ کچھ ٹیمیں بچے کو تالو میں پہنانے کے لئے ایک چھوٹی فیڈنگ پلیٹ استعمال کرتی ہیں۔ یہ پلیٹ آپ کے آر تھوڈونٹسٹ (Orthodontist) کے ذریعے بن سکتی ہے تاکہ :

- ماں کا دودھ پینے میں آسانی ہو
- منہ کی چھت میں واقع لطیف جلد کا تحفظ ہو سکے
- بچے کی زبان شگاف سے باہر رہے

سرجری پہلے، ایک خصوصی آر تھوپیڈک پلیٹ، شگاف بند کرنے اور اس کے کناروں کو متوازی لانے کی غرض سے دباؤ ڈالنے کے لئے استعمال کی جا سکتی ہے۔ پلیٹ، (obdurators) کے لئے ضروری ہے کہ اسے چیک کرنے، اپنی جگہ پر قائم رکھنے، ضرورت ہو تو نئی لگانے کے مقصد سے اسے وقفے وقفے سے دیکھا جائے لہٰذا آر تھوڈونٹسٹ آپ کے بچے کو باقاعدگی کے ساتھ دیکھتے رہیں گے۔

معدے میں ہوا

عام طور پر جب ہم کوئی غذا نگلتے ہیں تو یہ پلیٹ ہمیں اپنی ناک کے ذریعے ہوا اندر لینے سے باز رکھتی ہے۔ شگافی تالو رکھنے والے بچے ایسا نہیں کر سکتے، وہ دودھ پیتے وقت ہوا اندر لے لیتے ہیں۔ اگر آپ کے بچے کو معدے میں ہوا بھر جانے کی شکایت ہو جائے تو وہ طریقہ استعمال کیجئے جو تعارف کے باب میں تجویز کیا گیا ہے۔

دودھ اگر ناک میں پہنچے تو چھینکیں آنے لگتی ہیں یا اگر آپ کا بچہ بیمار ہے تو دودھ ناک سے باہر بھی نکل سکتا ہے۔ آپ کا بچہ عام طور پر خود ٹھیک ہو جائے گا، بہتر ہے کہ کچھ ٹشوز یا بب ہاتھ کے قریب ہوں۔

ماں کا دودھ پلانا

اگر شگاف چھوٹا اور تنگ ہو تو بچے کیلئے ماں کا دودھ پینا ممکن اور آسان ہے۔ ضروری ہے کہ چھاتی کو بچے کے منہ میں خوب اندر تک، جہاں پر شگاف ہے، رکھا جائے تاکہ بچہ اسے اچھی طرح منہ میں دبا کر اپنی زبان کو بہتر طور پر استعمال کر سکے۔

اگر آپ کے بچے کو، ابتدائی دنوں میں، شروع شروع کی نرم چھاتیوں پر پریکٹس کرائی جائے تو آپ کو اپنے بچے کو دودھ پلانے کیلئے ایک مناسب وضع تلاش کرنے اور دونوں کیلئے ایک آرام دہ انداز کو سمجھنے میں آسانی ہو گی اور آپ کے بچے کو مفید کولوسٹرم (colostrum) سے بھی فائدہ ہو گا۔ پیدائش کے تقریباً 4 - 2 روز بعد جب چھاتیاں بھر جائیں گی، بچے کیلئے قدرتی طور پر دودھ پینے میں زیادہ مشکل ہو گی۔

دودھ کا بہاؤ زیادہ ہونا مفید ہے کیونکہ بچے میں ممکن ہے اتنی طاقت نہ ہو کہ وہ چوسنے کے عمل سے دودھ کے بہاؤ میں مزید اضافہ کر سکے۔ دودھ کے بہاؤ کو، چھاتیوں پر مالش کر کے یا بریسٹ پمپ سے زیادہ کیا جا سکتا ہے۔ آپ کی مڈوائف آپ کو یہ دکھا سکیں گی کہ آپ اپنی چھاتیوں کی مالش کس طرح کریں اور

جب بریسٹ پمپ موجود نہ ہو تو چھاتی کو ہاتھ سے دبا کر دودھ کس طرح اتارا جاتا ہے۔

چھاتیوں کی موزوں تحریک کے اطمینان کیلئے دودھ پلانے کے بعد انہیں ہاتھ سے دبانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچہ اپنی پیاس کو چوسنے کے ابتدائی لمحوں میں بجھا لیتا ہے اور اپنی بھوک کو، اس گھریلو دودھ پر جس میں زیادہ کیلیریز موجود ہوتی ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ کے بچے کو ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ دودھ پینے کے کسی متبادل طریقے کی ضرورت پڑے، ممکن ہے کہ اس کو خود چوسنے میں دودھ کی ایک ایسی مناسب مقدار نہ مل رہی ہو جو اس کی نشوونما کے لئے ضروری ہے۔

اگر آپ کا بچہ، سرجری سے پہلے چھاتی سے دودھ چوسنے سے قاصر ہے تو اس کے لئے اپنی ذمہ داری پیش نظر، یہ ممکن ہے کہ دودھ اپنے نپل تک ہاتھ سے اتارا جائے اور بچہ نپل سے دودھ چاٹ کر ذائقہ محسوس کرے اور پھر دودھ اتارنے کا کوئی دوسرا طریقہ استعمال کر کے اسے دودھ پلایا جائے۔

پیالی یا چمچے کے ذریعے دودھ پلانے کے کئی متبادل طریقے موجود ہیں، مثلاً کپ فیڈنگ اور سپلیمنٹری نرسنگ سسٹم۔ بریسٹ پمپ کرائے پر لیا جاسکتا ہے اور بچے کو ماں کا دودھ دیا جاسکتا ہے۔ آپ کو اس کے بارے میں اپنی مڈوائف، کلفٹ ٹیم فیڈنگ ایڈوائزر یا CLAPA کے سپورٹرز سے ضرور بات کرنی چاہئے۔

ایک ہفتے تک دیکھئے اور پھر حالات پر نظر کیجئے اور فیصلہ کیجئے کہ آیا یہ طریقہ ایک ہفتے اور جاری رکھا جائے یا نہیں۔

ماں کا دودھ، ناک اور حلق کے نازک رگ وریشوں میں اس قدر خارش نہیں کرتا جتنا کہ بازار کا دودھ کرتا ہے اور یہ کان میں کسی خرابی کے خطرے کو بھی کم کرتا ہے۔ شگافی تالو یا لب والے بچوں کی اُن ماؤں کے لئے، خاص طور پر کتابیں لکھی گئی ہیں جو اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلانا چاہتی ہیں۔
(دیکھئے دیگر مدد)

بوتل سے دودھ پلانا

بہت سے بچوں کو 40 - 30 منٹ کے ایک مناسب عرصے میں اپنی موزوں غذائیت حاصل کرنے کیلئے فاضل مدد کی ضرورت ہوگی۔

آپ کو ایک ایسی چسنی کی ضرورت ہوگی جسے آپ کا بچہ اچھی طرح منہ میں لے سکے اور اس سے دودھ کا اچھا بہاؤ بھی ہو۔ یہ مقصد دودھ کی ایک عام بوتل کی چسنی میں ایک بڑا یا زیادہ سوراخ کر کے حاصل ہو سکتا ہے (سوراخ کو بڑا، یا زائد سوراخ کس طرح کئے جائیں، دیکھئے...... شگافی لب کے بچے - بوتل سے دودھ پلانا)

اگر آپ کا بچہ دودھ پینے میں دیر لگاتا ہے تو ضروری ہے کہ مختلف قسم کی چسنیوں کا تجربہ کیا جائے کیونکہ کچھ بچوں کیلئے آرتھوڈونٹک (orthodontic) وضع کی چسنی بہتر طور پر کام کرتی ہے۔ اگر آرتھوڈونٹک وضع کی چسنی استعمال کی جائے تو سوراخ شگافی سمت کی دوسری طرف اور معمولی سازبان کی طرف رکھا جائے تاکہ دودھ کا بہاؤ نیچے کی طرف ہو تا کہ شگاف کی طرف۔

دوسرے بچوں کے لئے نرم بوتل کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ جب بچہ دودھ کو چوسے تو دودھ کے بہاؤ کے ساتھ بوتل بھی دب جائے۔ بڑے سوراخ کے بجائے یہ آپ کے لئے زیادہ مفید ثابت ہوگی۔ بچے کو دودھ پلاتے وقت اس کے جسم کو سیدھا رکھنا (بیٹھنے کے انداز پر)، دودھ کے بہاؤ پر قابو رکھنے میں مددگار اور جسم میں ہوا جانے کو کم کرتا ہے۔

کچھ بچوں میں اتنی توانائی نہیں ہوتی کہ وہ چسنی سے دودھ کو چوس سکیں لہٰذا اس صورت میں پیالی اور چمچے کا طریقہ مناسب ہوگا۔ روسٹی اسکوپ (Rosti scoop) سے دودھ پلانے سے بچے کو محنت کم کرنی پڑتی ہے۔