فارمولا کی تلاش میں مشکلات کا شکار خاندانوں کے لئے معلومات

بچوں کو صحت مند رہنے کے لئے درست مقدار میں غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ غذائی اجزاء انسانی چھاتی کے دودھ اور ریاست ہائے متحدہ کی انتظامیہ برائے خوراک و منشیات (FDA) کے منظور کردہ فارمولا میں پائے جاتے ہیں۔ اگرچہ قوم بھر کے والدین اور نگہداشت کنندگان کو فارمولا تلاش کرنے میں مشکل ہوتی ہے، آپ کے بچے کی صحت ان مصنوعات کے استعمال پر منحصر ہے جو وفاقی تقاضے پورے کرتی ہیں اور لیبل پر درج ہدایات کے مطابق تیار کی جاتی ہیں۔ اس تناؤ بھرے دور میں کیلیفورنیا محکمہ برائے صحت عامہ اور امریکی اکیڈمی برائے طب اطفال آپ کے بچے کو محفوظ رکھنے کی تراکیب پیش کرتے ہیں۔

فارمولا کیسے تلاش کیا جائے

- ☐ دن کے مختلف اوقات میں خریداری کریں۔ دکانوں میں دن کے مختلف اوقات میں نئی کھیپ آتی ہے، اس لئے ممکن ہے کہ صبح کے وقت سامان موجود نہ ہو اور شام کے وقت موجود ہو۔
- ☐ بار بار دکان، فوڈ بینکس یا دیگر کمیونٹی پر مبنی فارمولا کے وسائل پر جانے سے بچنے کے لئے اپنی فیملی اور دوستوں کی مدد سے سامان حاصل کریں۔
- ☐ اپنے طبی معالج سے بات کر کے جانیں کہ آیا آپ کے بچے کو قبل از پیدائش یا دافع امراض فارمولا کی ضرورت ہے۔ ممکن ہے کہ ان کے پاس سامان موجود ہو یا وہ دیگر مددگار تجاویز دے سکیں۔
- ☐ اپنے مقامی WIC دفتر کو کال کر کے مدد حاصل کریں۔ اگر آپ WIC کے اہل ہیں تو مقامی WIC اندراج کروانے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں اور اپنے اختیار کے مطابق فارمولا کے متعلق معاونت فراہم کر سکتے ہیں۔
- ☐ مقامی وسائل سے منسلک ہونے کے لئے 1-1-2 پر کال کریں یا www.211.org ملاحظہ کریں۔
- ☐ درج ذیل سند یافتہ انسانی دودھ کے بینکس سے انسانی دودھ لینے پر غور کریں: mothersmilk.org یا uchealth.service-now.com/csp۔

مزید معلومات اور وسائل کے لنکس کے لئے اسکین کریں

دافع امراض یا خصوصی فارمولا استعمال نہ کرنے والے بچے عام طور پر برانڈ کی تبدیلی برداشت کر لیتے ہیں

- ☐ کوئی اور فارمولا استعمال کریں۔ اب دکانوں پر کچھ ایسے فارمولا دستیاب ہیں جنہیں امریکہ کے باہر تیار کیا گیا ہے لیکن انہیں FDA کی منظوری حاصل ہے۔
- ☐ لیبل پر درج ہدایات کے مطابق احتیاط سے فارمولا مکس کرنا یاد رکھیں۔ ہمیشہ پانی کی درست مقدار شامل کریں۔ بہت زیادہ پانی یا بہت کم فارمولا شامل کرنا خطرناک ہو سکتا ہے۔ پتلا فارمولا استعمال کرنے سے سوڈیم جیسی معدنیات کا عدم توازن پیدا ہو سکتا ہے جو اعصابی اور دماغی فعل کے لئے مضر ہو سکتا ہے۔
- ☐ فارمولا تیار کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ، سامان اور جگہ دھوئیں۔ اگر ہاتھ یا تیاری کی جگہیں صاف نہ ہوں تو بچے مضر بیکٹیریا کے باعث بیمار پڑ سکتے ہیں۔
- ☐ میعاد ختم ہونے کی تاریخ کے بعد فارمولا استعمال نہ کریں۔ یہ تاریخ فارمولا کے تحفظ، غذائی مواد اور معیار کی ضمانت ہوتی ہے۔

کچھ بچوں کے لئے گائے کا مکمل و جراثیم سے پاک دودھ متبادل کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے

- ☐ 6 ماہ سے کم عمر بچوں کے لئے گائے کے دودھ کی تجویز نہیں دی جاتی اور خصوصی فارمولا استعمال کرنے والے بچوں کے لئے گائے کے دودھ کے استعمال کی تجویز نہیں دی جاتی۔
- ☐ اگر آپ کے بچے کی عمر 6 ماہ یا زائد ہے تو آپ فارمولا کے حصول یا اپنے طبی معالج سے رابطہ ہونے تک کچھ دنوں کے لئے گائے کے دودھ کے استعمال پر غور کر سکتی ہیں۔ ایک ہفتے سے زائد وقت تک گائے کا دودھ استعمال کرنے سے آپ کے بچے کی صحت کو خطرات لاحق ہو سکتے ہیں۔
- ☐ اکثر شیر خوار بچے اپنی پہلی سالگرہ سے پہلے گائے کے دودھ پر منتقل نہیں ہوتے، لیکن کچھ بچے اس سے قبل 10 یا 11 ماہ کی عمر میں منتقل ہو سکتے ہیں۔ اس اختیار کے بارے میں اپنے طبی معالج سے بات کریں۔

ممکن ہے کہ آپ کا بچہ ٹھوس غذا کے لئے تیار ہو اور اس سے آپ کی فارمولا کی ضرورت کم ہو سکتی ہے

بڑے بچوں کا ٹھوس غذا سے تعارف:

- □ اگرچہ بچے کی پہلی سالگرہ تک فارمولا اور انسانی چھاتی کا دودھ بچے کی غذا کا اہم ترین حصہ ہیں، والدین انہیں 4 تا 6 ماہ کی عمر کے گرد ٹھوس غذا پر منتقل کرنے کا تجربہ کر سکتے ہیں۔
- □ اگر بچہ تیاری کی علامات ظاہر کرے تو وہ ٹھوس غذاؤں پر منتقلی کے لئے تیار ہوتا ہے، جسیا کہ اٹھ کر بیٹھنے کی صلاحیت، سر اور گردن پر اختیار، اور خوراک کو زبان کے ذریعے منہ سے نکال دینے کے بجائے نگل لینا۔
- □ کسی طبی معالج سے پوچھیں کہ آپ کا بچہ ٹھوس غذا لینے کے لئے تیار ہے یا نہیں۔

10 ماہ اور زائد عمر کے صحت مند شیر خوار بچوں کے لئے:

- □ اس عمر میں بھوک روزانہ تبدیل ہوتی ہے تو کچھ دنوں میں مزید غذاؤں کی ضرورت ہو گی اور دیگر دنوں میں مزید فارمولا یا انسانی دودھ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- □ اگر بچہ کئی اقسام کی بچوں کی خوراک کھاتا ہے، بشمول کچومر بنائی گئی خوراک اور بڑوں کی خوراک، اور کپ استعمال کرنے لگا ہے تو ممکن ہے کہ وہ مزید ٹھوس غذا کے لئے تیار ہو۔ فارمولا اسنیک یا ٹھوس غذا کے اضافی جز کا روپ اختیار کر سکتا ہے۔
- □ اگر آپ کو فارمولا نہیں مل رہا تو اپنے بچے کے ڈاکٹر سے بات کریں کیوں کہ ممکن ہے کہ ٹھوس غذائیں، خاص کر زیادہ آئرن والی غذائیں کھلانے کی کوشش جاری رکھنے کے ساتھ ساتھ بچے کو کچھ وقت تک گائے کا دودھ دیا جا سکے۔
- □ کسی طبی معالج سے پوچھیں کہ آپ کا بچہ آئرن والے وٹامن لینے کے لئے تیار ہے یا نہیں۔

چھاتی کے دودھ کے اضافی اختیارات پر غور کریں

- □ شاید آپ مزید کچھ وقت تک چھاتی کا دودھ پلا سکتی ہیں۔ اگر آپ نے بچے کا دودھ چھڑانے پر غور کیا ہے تو شاید آپ کچھ انتظار کرنے پر غور کر سکتی ہیں۔
- □ شاید آپ کم فارمولا اور زیادہ چھاتی کا دودھ دے سکتی ہیں۔ اگر آپ انسانی دودھ اور فارمولا دونوں فراہم کرتی ہیں تو آپ کے دودھ میں اضافہ ممکن ہو سکتا ہے۔ اپنے طبی معالج یا دودھ پلانے کے مشیر سے بات کریں۔

اپنی طرف سے ٹوٹکے استعمال کرنے کی کوشش نہ کریں کیوں کہ چھوٹے شیر خوار بچے نازک ہوتے ہیں

گھر میں بنا فارمولا استعمال نہ کریں

- □ ضروری ہے کہ FDA نے فارمولا پر نظر ثانی کر کے اسے منظور کیا ہو، کیوں کہ فارمولا کے اجزاء کو محفوظ طریقے سے ملانا مشکل ہے اور یہ کام درست طریقے سے کرنا ضروری ہے۔
- □ حتیٰ کہ چھوٹی چھوٹی غلطیوں کے باعث بھی بچہ مضر بیکٹیریا کے ذریعے بیمار ہو سکتا ہے۔ کچھ اجزاء کی زیادتی سے شیر خوار بچے کے گردوں پر دباؤ پڑ سکتا ہے۔ کچھ غذائی اجزاء کی کمی سے شاید آپ کے بچے کو اتنی غذائیت حاصل نہ ہو سکے جس کی اسے بڑھنے اور نشونما پانے کے لئے ضرورت ہے۔
- □ اگرچہ ماضی میں گھر میں بنا فارمولا استعمال کیا جاتا تھا، اس سے شیر خوار بچوں کو کئی خطرات لاحق ہوتے ہیں۔ گھر میں بنے بےبی فارمولا کی آن لائن ترکیبوں میں آلودگی کے امکان اور غذائی اجزاء کے نامناسب ارتکاز کے باعث بڑے حفاظتی خدشات موجود ہوتے ہیں۔ گھر میں بنے فارمولا کے استعمال کے باعث بچوں کے ہسپتال داخل ہونے کی اطلاعات ملی ہیں۔

دودھ کے متبادلات جو بڑوں کے لئے ٹھیک ہوں، وہ بچوں کے لئے خطرناک ہو سکتے ہیں

- □ بکری کے دودھ میں بہت زیادہ پروٹین اور معدنیات ہوتے ہیں جن سے جسم میں پانی کی کمی ہو سکتی ہے اور یہ آپ کے بچے کے گردوں کے لئے مضر ہو سکتے ہیں۔
- □ بچوں کے دودھ "فارمولا" نہیں ہوتے۔ یہ پاؤڈر والے دودھ اور چینی سے بنے غذائی مشروبات ہوتے ہیں اور ننھے بچوں کے لئے ضروری غذائی مواد فراہم نہیں کرتے۔ اگر آپ کے پاس بالکل کوئی اور اختیار نہ ہو تو ایک سال کے نزدیک عمر کے بچوں کے لئے کچھ دن تک گائے کے دودھ یا ان مصنوعات کا استعمال محفوظ ہو سکتا ہے۔
- □ پودوں کا دودھ، جیسا کہ سویا، چاول، جو اور سن کا دودھ فارمولا کا محفوظ متبادل نہیں ہوتا۔ ان میں کئی اجزاء موجود نہیں ہوتے اور بچے کے بڑھتے ہوئے دماغ کے لئے درست قسم کی چربی موجود نہیں ہوتی۔

اگر آپ کو فارمولا نہیں مل رہا اور درج بالا میں سے کوئی تجاویز آپ کے بچے کے لئے کارآمد نہیں تو اپنے طبی معالج کو فون کریں کیوں کہ وہ صورتحال کا تجزیہ کر سکتے ہیں، مدد کے لئے مزید متبادلات کی تجویز دے سکتے ہیں اور کچھ کے پاس فارمولا کے نمونے بھی موجود ہو سکتے ہیں جو وہ آپ کو دیں گے۔ اگر آپ اپنے بچے کے متعلق پریشان ہیں اور اپنے طبی معالج سے رابطہ نہیں کر پا رہیں تو آپ مقامی ہسپتال کے شعبہ برائے ہنگامی صورتحال سے بھی مدد لے سکتی ہیں۔