KHAWATEEN EDITION

خواتین ایڈیشن

NAWA-I-WAQT

69 سال

نوائے وقت

ماں کا دودھ نہ پینے والے بچے بیمار رہتے ہیں

پاکستان میں صرف 37 فیصد مائیں بچوں کو دودھ پلاتی ہیں، جو افسوسناک امر ہے ڈبلیو ایچ او رپورٹ

جنوبی ایشیاء میں ہر سال 14 لاکھ بچے پیدائش کے بعد پہلے ہفتے میں ہی موت کا شکار ہو جاتے ہیں

صارفین کی تنظیم "نیٹ ورک" کے زیر اہتمام بچوں کو مدر فیڈ دینے کا رجحان فروغ دینے میں میڈیا کے کردار پر سیمینار

رپورٹ: رباب عائشہ

تصاویر: نبیل ملک

"ماں کا دودھ" بچے کے لئے ایک ایسی قدرتی غذا اور نعمت ہے جس کا نعم البدل اور کوئی دودھ یا غذا ہو ہی نہیں سکتی۔ بہت سی ایسی عورتیں جو ماں کے دودھ کی اہمیت کے بارے میں پورا علم اور شعور نہیں رکھتیں وہ سمجھنے لگتی ہیں کہ ڈبوں میں ملنے والے مہنگے "دودھ" ان کے بچوں کو زیادہ صحت مند رکھ سکتے ہیں۔ کچھ عورتیں شکایت کرتی ہیں کہ وہ تو بچے کو دودھ پلانا چاہتی ہیں مگر کمزوری کی وجہ سے ان کا دودھ اتنا نہیں ہوتا کہ بچے کی دن بھر کی ضرورت پوری ہو سکے۔ وہ یہ نہیں جانتیں کہ جب قدرت نے "بچے" کے لئے یہ دودھ اتارا ہے تو اس میں کمی کیسے ہو سکتی ہے؟۔ اصل میں جیسے جیسے بچہ ماں کا دودھ پیتا ہے ویسے ویسے دودھ کی ترسیل میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔

شیر خواروں کے لئے زندگی کے ابتدائی چھ مہینوں میں ماں کا دودھ ہی سب سے مکمل غذا ہوتی ہے لیکن اس کے بھرپور فوائد تب ہی حاصل ہو سکتے ہیں جب مائیں اپنے بچوں کو چھ ماہ کے دوران اپنے دودھ کے علاوہ اور کوئی غذا حتیٰ کہ پانی تک نہ دیں۔ چھ ماہ کے اس دورانیہ کا تعین ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن نے ایک عرصہ تک مختلف قسم کی ریسرچ کرنے کے بعد کیا ہے اس کے علاوہ ماؤں کو چاہئے کہ بچے کی پیدائش کے ایک گھنٹے کے اندر اندر اسے اپنا دودھ ضرور پلائیں۔ کیونکہ پہلے گھنٹے کے اندر پلایا جانے والا دودھ انتہائی مفید ہوتا ہے اور بچے کو بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کا باعث ہو سکتا ہے۔

جنوبی ایشیاء اور پاکستان میں شیر خوار بچوں کی اموات کی بڑھتی ہوئی شرح کی ایک وجہ ماؤں کو اپنے بچوں کو دودھ نہ پلانا بھی ہے جنوبی ایشیاء میں ہر سال

> **شیر خواروں کو ابتدائی چھ ماہ میں صرف ماں کا دودھ دینا چاہئے**
>
> **بچوں کو دودھ پلانے والی ماؤں کا وزن نہیں بڑھتا ڈپریشن کم ہوتا ہے**
>
> **مدر فیڈ سے بچے اور ماں کے درمیان جذباتی تعلق گہرا ہو جاتا ہے**

1400000 بچے اپنی زندگی کے پہلے ہفتے میں ہی موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں اور ان کے علاوہ دیگر 2200000 شیر خوار دو ماہ کی عمر سے لے کر بارہ ماہ کی عمر کے دوران فوت ہو جاتے ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر اموات اسہال اور نمونیا کی بیماریوں کی وجہ سے ہوتی ہیں ماہرین کا کہنا ہے کہ اتنی زیادہ اموات میں کمی کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ مائیں اپنے بچوں کو دودھ پلانے لگیں کیونکہ ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں بیماریاں کم ہوتی ہیں اور ان کی قوت مدافعت زیادہ ہوتی ہے افسوسناک بات یہ ہے کہ جنوبی ایشیاء میں

خواروں کی اموات میں 31 فی صد کمی ہو سکتی ہے۔ پانچ سال کی عمر سے کم مرنے والے بچوں کی شرح میں 13 فی صد کمی ہو سکتی ہے اور اگر مائیں بچوں کو چھ ماہ تک اپنے دودھ کے سوا اور کوئی غذا نہ دیں تو مزید چھ فی صد بچوں کی جانیں بچائی جا سکتی ہیں ہمارے مذہب نے بھی عورتوں کو تاکید کی ہے کہ وہ بچوں کو خود دودھ پلائیں۔ اس سے نہ صرف یہ کہ بچے کی صحت اچھی ہوتی ہے بلکہ اس سے ماں کی صحت بھی بہتر رہتی ہے اور ماں کا وزن بھی نہیں بڑھتا اور ان کے ڈپریشن میں بھی کمی ہوتی ہے۔ جو بچے معنوعی دودھ پیتے ہیں ان میں

صرف 35 فی صد بچے ابتدائی چھ مہینوں میں مکمل طور سے ماں کا دودھ پیتے ہیں پاکستان میں 37 فی صد بچے ماں کا دودھ پیتے ہیں۔

پاکستان ایک ترقی یافتہ ملک ہے یہاں عورتوں اور بچوں کی تعداد بہت زیادہ ہے لیکن صحت کی سہولتیں بہت کم ہیں یہاں ہر سال 50 لاکھ بچے پیدا ہوتے ہیں جس میں سے ہر سال پچاس ہزار بچے اپنی پہلی سالگرہ منانے سے پہلے ہی اللہ کو پیارے ہو جاتے ہیں شیر خوار بچوں کے مرنے کی اتنی بڑی شرح کی وجوہات میں ماؤں کا بچوں کو مکمل طور پر سے دودھ نہ پلانا، دودھ کی ایسی بوتلوں کا استعمال جنہیں صحیح طور پر سے صاف نہ کیا گیا ہو اور بچوں کو ڈبے کا دودھ پلانا شامل ہے۔

گزشتہ دنوں غیر سرکاری تنظیم "نیٹ ورک" نے یونیسف کے اشتراک سے ماں کا دودھ پلانے کے رجحان کو فروغ دینے میں میڈیا کے کردار کے موضوع پر ایک میٹنگ کا اہتمام کیا تھا اس موقع پر یونیسف کے ڈاکٹر شاہد اعوان نے گفتگو کرتے ہوئے کہا کہ پاکستان میں 54 فی صد اموات خوراک کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہیں جس میں بنیادی غذائی اجزاء کی کمی جیسے وٹامن اے، ایوڈین کی کمی اور آئرن کی کمی بھی ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ کی کمی بھی ہو سکتی ہے۔ اس کے نتیجے میں انسان میں قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے جس سے اسہال اور خسرہ جیسی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ ماؤں کو چاہئے کہ بچے کی پیدائش کے بعد چھ ماہ تک صرف اپنا دودھ دینے کے علاوہ اور کوئی غذا نہ دیں۔ ہمارے یہاں گھٹی اور پانی کا تصور ہے جس کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ ساری چیزیں ماں کے دودھ سے پوری ہو جاتی ہیں چھ ماہ بعد دودھ کے ساتھ نرم خوراک بھی شروع کروا دینا چاہئے انہوں نے مزید کہا کہ اگر مائیں پیدائش کے بعد ایک گھنٹے کے اندر اندر بچے کو دودھ پلانے سے شیر

مرنے کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔ انہوں نے مزید کہا کہ اس سلسلے میں عورتوں میں شعور پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔ دودھ پلانے والی ماؤں کو زائد خوراک اور پانی ملنا چاہئے۔ انہوں نے مزید کہا کہ اس وقت سوات اور دیگر شورش زدہ علاقوں سے نقل مکانی کر کے آنے والے خاندانوں کے یہاں جو بچے پیدا ہو رہے ہیں وہاں ماؤں کو یہ شعور دینے کی ضرورت ہے کہ وہ نومولود بچے کو صرف اپنا دودھ پلائیں اور اس کے علاوہ کوئی بھی غذا نہ دیں۔ کیونکہ ان ہنگامی حالات میں نہ تو صاف پانی ملتا ہے نہ ہی بچوں کی بوتلیں اسٹرلائز کرنے کا کوئی انتظام ہوتا ہے اگر بچے کو ڈبے کے دودھ پر رکھا جائے تو اس کے لئے کم از کم دو کلو پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ انہوں نے کہا کہ مختلف کیمپوں کی انتظامیہ کا فرض ہے کہ کیمپوں میں مقیم ماؤں کو سپورٹ کریں۔ انتظامیہ اس بات کا خیال کرے کہ ان کے پاس جو امدادی سامان آتا ہے اس میں شیر خوار بچوں کے لئے آنے والے دودھ کے پیکٹ قبول نہ کئے جائیں انہوں نے کہا کہ ایسا بہت کم ہوتا ہے کہ کوئی ماں اپنے بچے کو دودھ نہ پلا سکے اس کے لئے مخصوص حالات ہوتے ہیں مثلاً ماں فوت ہو جائے، کسی ایسی بیماری میں مبتلا ہے جو اس کے دودھ سے بچے میں منتقل ہو سکتی ہے HIV یا ہیپاٹائٹس پوزیٹیو ہے اس صورت میں فارمولا ملک خرید کر ماؤں کو دینا چاہئے۔ انہوں نے مزید کہا کہ معنوعی دودھ کسی

صورت میں بھی بوتل سے نہیں پلانا چاہئے کیونکہ بوتل اور نپل صحیح طور سے صاف نہیں ہوتے اور ان میں جراثیم پلتے رہتے ہیں جو بچے کو بیماری میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ اس لئے معنوعی دودھ کپ اور چمچے سے پلانا چاہئے۔

منسٹری آف ہیلتھ کے نیوٹریشن ڈیپارٹمنٹ سے ڈاکٹر شیر باز نے کہا کہ پاکستان میں ایک لاکھ لیڈی ہیلتھ ورکرز کام کر رہی ہیں جہاں لیڈی ہیلتھ ورکرز اچھا کام کر رہی ہیں وہاں ماں اور بچے کی صحت بہتر ہوتی ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ تمام پرائیویٹ کلینک شعور پیدا کرنے میں حکومت کی مدد کریں۔ اس سلسلے میں میڈیا نے جو کوششیں کی ہیں اس پر روشنی ڈالتے ہوئے شیر بالو نے کہا کہ اس وقت 1.5 ملین بچے روزانہ مر رہے ہیں کیونکہ مائیں دودھ نہیں پلا رہی ہیں۔ جنوبی ایشیاء میں سب سے زیادہ شیر خوار موت کا شکار ہوتے ہیں جبکہ مائیں اپنا دودھ پلانے لگیں تو 22 فی صد بچوں کو بچایا جا سکتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ پنجاب میں 32 فی

صد بچوں کو بوتل سے دودھ پلایا جاتا ہے۔ انہوں نے کہا کہ ابھی تک یہ سوچا ہی نہیں گیا کہ ماؤں کا بچوں کو اپنا دودھ نہ پلانا بھی کوئی مسئلہ ہے۔ اس موضوع پر بہت کم لکھا جاتا ہے قومی اخبارات میں سال میں ایک دو مضامین شائع ہو جاتے ہیں ظاہر ہے کہ اس طرح شعور بیدار کرنے میں کوئی خاص مدد نہیں مل سکتی۔ انہوں نے کہا کہ پھر یہ کہ ملازمت پیشہ خواتین کے اپنے مسائل ہیں وہ جب ماں بنتی ہیں تو ان کے اداروں میں دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے کوئی سہولت نہیں ہے ایسا قانون بنایا جائے جس کے تحت دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے کام کے گھنٹوں کو کم کیا جائے یا ان کے اداروں میں ایسی نرسری ہو جہاں وہ اپنا بچہ چھوڑ کر کام کر سکیں اور ہر دو گھنٹے کے بعد جا کر اسے دودھ پلا سکیں۔ ہنگامی حالات میں مائیں شیر خواروں کو دودھ کیسے پلائیں اس کے بارے میں مختلف مفروضے پائے جاتے ہیں جیسے اگر ماں غذا کی کمی کا شکار ہو تو وہ بچے کو دودھ نہیں پلا سکتی

ہے۔ مفروضہ بالکل غلط ہے ایسی ماں جسے غذا کم مل رہی ہو وہ آسانی سے بچے کو دودھ پلا سکتی ہے کیونکہ ماں کی کمزوری سے دودھ کی پیداوار پر کوئی اثر نہیں پڑتا اصل میں "ماں" کے جسم میں جو غذائی اجزاء محفوظ ہوتے ہیں ان کی وجہ سے دودھ بنتا رہتا ہے۔ خالص غذاء اور مشروبات ماں کے اندر محفوظ اجزاء کو بڑھانے کے لئے دیئے جاتے ہیں اس کے علاوہ اس امر کی ضرورت ہوتی ہے کہ ایسی ماں کی حوصلہ افزائی کی جائے کہ وہ

اپنی کمزوری کے باوجود بچے کو اپنا دودھ پلائے۔ اکثر سمجھا جاتا ہے کہ ماں اگر ذہنی دباؤ میں ہو تو دودھ کی پیداوار کم ہو جاتی ہے یہ بات بھی درست نہیں بلکہ دودھ پلانے والی "مائیں" ان ماؤں کے مقابلے میں جو بچے کو دودھ نہیں پلا رہی ہوتیں ذہنی دباؤ کا کم شکار ہوتی ہیں ہنگامی حالات میں بھی اس بات کی کوشش کی جانی چاہئے کہ جو عورت بچے کو دودھ پلا رہی ہے اسے ایک الگ تھلگ پرسکون جگہ فراہم کی جائے جہاں وہ سکون سے اپنا یہ فرض پورا کر سکے۔ یہ خیال کہ اگر ماں ایک دفعہ دودھ پلانا بند کر دے تو پھر دوبارہ نہیں پلا سکتی بالکل غلط ہے۔ ماں کچھ عرصہ دودھ پلانا بند کرنے کے بعد پھر سے یہ عمل شروع کر سکتی اصل میں جیسے جیسے بچہ دودھ پیتا

> **دودھ پلانے والی ماؤں کو معنوعی دودھ عطیہ کرنے کی حوصلہ شکنی کی جائے**
>
> **پاکستان میں سالانہ 50 ہزار بچے ایک سال کی عمر سے قبل انتقال کر جاتے ہیں**
>
> **سوات آپریشن سے متاثرہ مائیں نومولود بچوں کو بیماریوں سے بچانے کے لیے معنوعی دودھ نہ دیں**

ہے ویسے ویسے دودھ کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے۔ سب سے اہم بات یہ کہ ماں کا دودھ بچوں کو مختلف بیماریوں جن میں دستوں اور غذائی کمی کی جان لیوا بیماریاں شامل ہیں ان سے بچانے میں اہم ترین کردار ادا کرتا ہے یہ ترقی پذیر ممالک میں سالانہ ساتھ لاکھ شیر خوار بچوں کی جان بچاتا ہے اور ہر سال مزید ڈیڑھ لاکھ شیر خواروں کی جان بچائی جا سکتی ہے۔ بشرطیکہ انہیں پہلے چھ ماہ تک صرف اور صرف ماں کا دودھ پلایا جائے۔ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کی نسبت ان بچوں میں دستوں سے ہونے والی شرح اموات چودہ گنا زیادہ ہوتی ہیں جنہیں ماں کا دودھ میسر

نہیں ہوتا۔ شیر خوار بچوں کو ماں کے دودھ اور چھوٹے بچوں کو غذا کے معاملات پر تحفظ فراہم کرنے کے لئے صدر پاکستان نے 26 اکتوبر 2002ء کو ایک آرڈیننس جاری کیا تھا اس آرڈیننس میں درج ہے کہ کوئی شخص کسی بھی صورت میں مخصوص معنوعات کی اشتہار بازی نہیں کرے گا سوائے ان کے جن کی اس آرڈیننس کے تحت اجازت دی گئی ہو۔ کوئی بھی شخص مخصوص معنوعات کو ماں کے دودھ کے متبادل ہونے، اس کے برابر ہونے، اس سے مقابلہ کرنے یا بہتر ہونے کا دعویٰ نہیں کرے گا۔ ڈسٹی بیوٹرز کو اپنے کاروبار کو بڑھانے کے لئے صحت کے مراکز میں عام پبلک کے ساتھ بالواسطہ یا بلاواسطہ رابطہ کرنے پر مکمل پابندی ہے

چھوٹے اور شیر خوار بچوں کی خوراک کے بارے میں کسی قسم کا تعلیمی یا معلوماتی مواد چھاپنے اور لوگوں میں تقسیم کرنے پر پابندی ہے مخصوص معنوعات پر جو لیبل لگائے جائیں وہ ماں کے دودھ کی حوصلہ شکنی یا تقابل نہ کرتے ہوں کسی بھی ڈاکٹر، نرس، مڈوائف، ہیلتھ ورکرز کے لئے کمپنی کی طرف سے دیئے گئے مفت نمونے قبول کرنے اور انہیں شیر خوار بچوں کی ماؤں، حاملہ خواتین یا ان کے خاندان کے کسی فرد کو دینے پر بھی پابندی ہے ہیلتھ ورکرز کے لئے کسی بھی صورت میں شیر خوار بچوں کے لئے ڈبے کا معنوعی خشک دودھ اور خوراک کی ترویج کرنے پر مکمل پابندی ہے۔

سیمینار میں ماہرین اظہار خیال کر رہے ہیں