Drinks for babies and young children: Urdu

شیر خوار اور کم عمر بچوں کے لیے مشروبات

CHILDSMILE

NHS SCOTLAND

Public Health Scotland

چھاتی کا دُودھ آپ کے بچے کے لیے بہترین مشروب ہے

چھاتی کا دودھ پینے والے بچوں کو اپنے پہلے 6 ماہ میں دیگر مشروبات کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ زندگی کے پہلے سال کے دوران چھاتی کا دُودھ یا بچوں کا فارمولا اہم مشروب ہونا چاہیے۔

جب آپ اپنے بچے کا دُودھ چھڑوائیں تو چھاتی کے دُودھ یا شیر خوار فارمولے کو ایک اہم مشروب کے طور پر جاری رکھیں۔ اگر بچوں کو دُودھ کے علاوہ کسی دیگر مشروب کی ضرورت ہوتو انہیں نل کا ابال کر ٹھنڈا کیا ہوا پانی (6 ماہ کی عمر تک) دینا چاہیے۔

شیر خوار فارمولہ تیار کرتے وقت ہمیشہ اضافی احتیاط برتیں اور مینوفیکچرر کی ہدایات پر عمل کریں۔ فوڈ اسٹینڈرڈز ایجنسی کی طرف سے حالیہ مشورہ یہ ہے کہ فوری فارمولے کی ایک وقت میں ایک ہی بوتل تیار کریں۔ اس بارے میں آپ کی ہیلتھ ویزٹر آپ کو مشورہ دے سکتی ہے۔

آپ بوتل کا پانی بھی استعمال کر سکتی ہیں لیکن صرف اس صورت میں جب اس میں سوڈیم کی مقدار (کبھی کبھی این اے کے طور پر لکھی ہوتی ہے) فی لیٹر 200 ملی گرام سے کم ہو۔ خوراک تیار کرنے سے قبل بوتل کے پانی کو بھی ابالنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

سویا پر مبنی فارمولے میں شکر موجود ہوتی ہے جو کہ دانتوں کی خرابی کا سبب بن سکتی ہے۔ سویا پر مبنی فارمولا صرف 6 ماہ کی عمر سے موزوں ہے اور اسے صرف اس صورت میں دیا جانا چاہیئے جب آپ کے ڈاکٹر یا ہیلتھ وزیٹر نے مشورہ دیا ہو۔ فالو آن فارمولا دودھ کا بچوں کے فارمولا 'پہلے دودھ' کے مقابلے میں کوئی فائدہ نہیں ہے اور یہ ضروری نہیں ہے۔

اپنے بچے کے لیے مشروبات کا انتخاب بغیر شکر کے کرنا:

- زندگی کے لیے صحتمند عادت قائم کر گا
- دُودھ کے دانتوں میں خرابی کو روکنے میں مدد دے گا
- آپ کے بچے کی مجموعی صحت اور غذائیت کو بہتر بنائے گا
- آپ کے بچے کی مسکراہٹ کو خوبصورت بنائے گا

فری فلو کپس [کھلے کپس]: آپ کے بچے کے لیے ایک قدم آگے

- 6 ماہ کی عمر سے فری فلو کپ متعارف کروائیں۔
- جب کپس کو الٹا کر دیا جاتا ہے تو فری فلو کپس پانی کو ٹپکنے دیتے ہیں۔ یہ آپ کے ہیلتھ وزیٹر کے ذریعے چائلڈ اسمائل پروگرام کی وساطت سے مفت دیے جاتے ہیں۔
- نان اسپل (والو) کپس [جن کو اُنڈیلا نہ جا سکتا ہو] آپ کے بچے کو گھونٹ بھرنے کے بجائے چوسنے کی ترغیب دیتے ہیں لہذا ان سے بچنا چاہیے۔ چوسنے کا انداز بالواسطہ طور پر بولنا سیکھنے کے مسائل کی وجہ بن سکتا ہے۔
- بوتل کے ذریعے لیے گئے مشروبات سے دانتوں کے مسائل پیدا ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے کیونکہ پیالے سے گھونٹ بھرنے کی نسبت بوتل کے استعمال سے سیال زیادہ دیر تک منہ کے اندر موجود رہتا ہے۔
- اپنے بچے کو اس کی پہلی سالگرہ کے بعد سے صرف کپ ہی سے (اور اب بوتلوں کا استعمال نہ کریں) سے پلائیں۔

- میٹھے مشروبات بوتلوں یا والو کپ میں کبھی بھی نہ دیں کیونکہ اس سے دانت بہت تیزی سے خراب ہو سکتے ہیں۔
- رات کو آخری بار یا اگر وہ رات کو جاگتا ہو تو اپنے بچے کو میٹھے والا مشروب کبھی بھی نہ دیں۔ خطرے کے دیگر اوقات میں میٹھے والے مشروبات کا کھانوں کے درمیان، بگھی یا کار سیٹ یا کمفورٹر [آرام دہ چیز) پر دینا شامل ہوتا ہے۔
- نہ تو دن کے وقت یا جب وہ بستر پر ہوں اپنے بچے کو کبھی بھی کپ یا بوتل کے ساتھ اکیلا نہ چھوڑیں کیونکہ ان کا دم گھٹ سکتا ہے۔

شیر خوار اور چھوٹے بچوں کو کھانے کے درمیان پانی دینا بہترین مشروب ہوتا ہے۔

دیگر مشروبات کے بارے میں مشورہ

پانی

6 ماہ کی عمر کے بعد پیاس بجھانے کے لیے کھانوں کے درمیان پانی دینا بہترین مشروب ہے۔ نل (بوتل کے بجائے) کے پانی کا استعمال کریں۔ جب ضرورت پیش آئے تو صرف 6 ماہ سے کم عمر کے بچوں کو ابلا ہوا ٹھنڈا پانی دیں۔ مشورہ کے لیے اپنی ہیلتھ ویزٹر سے بات کریں۔

گائے کا دُودھ

12 ماہ کی عمرسے آپ مکمل چکنائی والا یا نیم سکمڈ پاسچرائزڈ گائے کا دودھ بطور بنیادی مشروب کے دینا شروع کر سکتے ہیں۔ دودھ میں کیلشیم ہوتا ہے جو کہ مضبوط ہڈیوں کے لیے ضروری ہے۔ پاسچرائزڈ سکمڈ اور 1% گائے کا دودھ 5 سال کی عمر تک ایک بنیادی مشروب کے طور پر نہیں دینا چاہیے۔

تازہ پھلوں کا پتلا کیا ہوا رس
(ایک حصہ جوس کے ساتھ ایک حصہ پانی یا ضرورت کے مطابق زیادہ پانی)

یہ 6 ماہ کی عمر سے صرف کھانے کے اوقات پر دیا جا سکتا ہے۔ تازہ پھلوں کاپتلا رس وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہوتا ہے جس کو ناشتے یا کھانے کے ساتھ دیا جاتا ہے تاکہ آئرن کو جذب کرنے میں مدد مل کے۔ کھانوں کے درمیان اس مشروب کو کبھی نہ دیں کیونکہ تازہ پھلوں کے جوس تیزابیت والے ہوتے ہیں اور آپ کے بچے کے دانتوں کو خراب کر سکتے ہیں۔ یاد رکھیں - جوس کبھی بھی فیڈ والی بوتل میں نہ ڈالیں۔

جو مشروبات تجویز نہیں کیے جاتے

✗ بچے کے مشروبات

زیادہ تر مشروبات (یہاں تک کہ جن پر 'نامیاتی' یا 'صحت مند' کا لیبل لگا ہوا ہوتا ہے) ان میں شکر موجود ہوتی ہے جو کہ دانتوں کی خرابی کا باعث بن سکتی ہے۔

✗ ذائقے دار پانی

ذائقے دار پانی میں زیادہ تر مصنوعی مٹھاس ہوتی ہے اس لیے شیر خوار اور چھوٹے بچوں کو نہیں دیا جانا چاہیے۔ ان میں سے بہت سے مشروبات میں شکر بھی موجود ہوتی ہے جو دانتوں کی خرابی کا باعث بن سکتی ہے۔ یہ مشروبات تیزابی بھی ہوتے ہیں لہذا آپ کے بچے کے دانتوں کو خراب کر سکتے ہیں۔

✗ ذائقے دار دُودھ، ملک شیک اور دُودھ والی اسموتھیز

ان میں شکر ہوتی ہے اور یہ دانتوں کی خرابی کا سبب بن سکتی ہے۔ یہ مشروبات کھانوں کے درمیان یا رات کے وقت آخری خوراک کے طور پر کبھی نہ دیں۔

✗ اسکواش اور فزی مشروبات کو پتلا کرنا

ان میں شکر اور مصنوعی مٹھاس موجود ہوتی ہے۔ یہ تجویز نہیں کیا جاتا کہ آپ یہ مشروبات شیر خوار یا چھوٹے بچوں کو دیں۔ اگر پتلا کرنے والے اسکواش دیے جائیں تو یاد رکھیں کہ ان کو اچھی طرح سے پتلا کرکے پیش کریں اور ان کو صرف کھانے کے اوقات تک رکھیں۔

✗ چائے، ہربل چائے اور کافی (یہاں تک کہ بلا مٹھاس)

یہ مشروبات شیر خوار یا چھوٹے بچوں کے لیے موزوں نہیں ہیں۔ وہ آپ کے بچے کے کھانے سے آئرن جذب کرنے کے طریقے کو متاثر کرتے ہیں۔

سادہ دُودھ اور نل کا پانی
دانتوں کے لیے محفوظ ترین
مشروبات ہیں.

لیبل پڑھیں - شکر کا جائزہ لیں!

اجزاء

پانی، گلوکوز، فروکٹوز سیرپ (گندم اور مکئی سے، کانسنٹریٹ سے بلیک کرینٹ جوس (6٪)، شکر، وٹامن سی، سائٹرک ایسڈ۔

غذائیت کی معلومات

عمومی مقداریں یہ ہیں	فی 100 گرام
توانائی	219 kJ/51 کیلوریز
پروٹین	ٹریس
کاربوہائیڈریٹ	12.6 گرام
جس میں شوگر	**12.1 گرام**
چربی	صفر
جن میں سیر شدہ چربی	صفر
فائبر	صفر
سوڈیم	ٹریس

وٹامن سی 24 ملی گرام (40٪آر ڈی اے)۔ ہر 288 ملی لیٹر سرونگ وٹامن سی کا 115٪ آر ڈی اے فراہم کرتی ہے۔

لیبل چیک کریں اور پوشیدہ شکر کو دیکھیں۔ دیکھنے کے لیے جو چیزیں اہم ہیں وہ یہ ہیں: گلوکوز، گلوکوز سیرپ، فریکٹوز، پھلوں کا مرتکز رس، سوکروز، ڈیکسٹروز، شہد، ریورٹیڈ شکر [ٹیبل شوگر سے بنائی ہوئی مائع مٹھاس]، مالٹوز، ہائیڈرولائزڈ نشاستے۔ اگر آپ کو یہ لیبل پر دکھائی دیتے ہوں تو ان مشروبات سے پرہیز کرنے کی کوشش کریں کیونکہ یہ دانتوں کی خرابی کا سبب بن سکتے ہیں۔

کھانے کی بہت سی مصنوعات جن پر یہ لیبلز لگے ہوتے ہیں 'صحت بخش'، 'کم شکر'، 'کوئی اضافی شکر' یا 'ہربل' شکر پر مشتمل ہوسکتی ہیں۔

مزید معلومات کے لیے اپنی ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں یا وزٹ ویزٹ کریں۔

www.child-smile.org.uk

ترجمے | ایزی ریڈ | بی ایس ایل | آڈیو | بڑے حروف | بریلے

یہاں سے درخواست کرنے پر ترجمے اور دیگر فارمیٹس دستیاب ہیں:

phs.otherformats@phs.scot

0131 314 5300

اسکاٹ لینڈ کے اندر اسکاٹ لینڈ کے لوگوں کی صحت اور فلاح و بہبود کو بہتر بنانے اور ان کی حفاظت کے لیے پبلک ہیلتھ اسکاٹ لینڈ ایک قومی سطح کی عوامی ایجنسی ہے۔

© Public Health Scotland 2025

OGL

یہ اشاعت اوپن گورنمنٹ لائسنس v3.0 کے تحت دوبارہ سے استعمال کے لیے لائسنس یافتہ ہے۔ مزید معلومات کے لیے ویزٹ کریں
www.publichealthscotland.scot/ogl

www.publichealthscotland.scot

اولڈہم کمیونٹی سروسز، اورل ہیلتھ امپرووومنٹ ٹیم، ہیلتھ امپرووومنٹ سروسز کی با مروت اجازت سے تیار کیا گیا ہے۔

1824 1/2025 ALT 2/2025