



Urdu

اپنا دودھ پلانا
سچے کو

P Region of Peel
Working for you
Public Health

بریسٹ فیڈنگ یعنی چھاتیوں سے دودھ پلانے کے بارے میں مدد کہاں سے حاصل کی جائے

پبلک ہیلتھ

905-799-7700	Peel
905-693-4242	Halton
416-338-7600	Toronto
519-941-0760	Wellington-Dufferin-Guelph (Orangeville)

بریسٹ فیڈنگ کلینکس

905-848-7653	The Trillium Health Centre
905-813-3324	The Credit Valley Hospital William Osler Health Centre
905-796-4129	Brampton Memorial Campus
416-747-3400, ext 2303	Etobicoke Hospital Campus
905-799-7700	New Baby Clinic (Bramalea City Centre)
905-799-7700	Peel Health Mississauga Breastfeeding Clinic
905-338-4131	Halton Healthcare Services (Oakville)
905-878-2383	Halton Healthcare Services (Milton)
905-681-4840	Joseph Brant Memorial Hospital (Burlington)
519-941-0760	Headwaters Health Care Centre (Orangeville)
905-455-3111	Dr. Manson
416-813-5757	Dr. Newman

انفرمیشن لائنز یعنی معلوماتی لائنیں

416-813-6780	Motherisk
1-800-665-4324	La Leche League
416-530-6850	(پوسٹ پارٹم ڈیپریسین سپورٹ) St. Joseph's Health Centre (Postpartum Depression Support)
1-866-797-0000	Telehealth Ontario



ٹورانٹو پبلک ہیلتھ کی اجازت کے ساتھ مطابقت پیدا کی گئی اور دوبارہ چھاپا گیا

مال کے دودھ سے بہتر کوئی چیز نہیں!

تیسے بچوں کے لئے بہترین

- بہترین غذا فراہم کرتا ہے، جو ہمیشہ تازہ اور تیار ہے
- قبض کی روک تھام میں مددگار ہوتا ہے
- بیماری کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے، جیسے بچپن میں ڈیپٹیس (شوگر) کا ہوجانا
- کان، سینے اور ہیٹ کے متعدی امراض کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے
- ابرجی کے مرض کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے، اگر یہ خاندانی مرض بھی ہو
- نومولود بچے کی اچانک موت، جسے "ہالنے کی موت" بھی کہا جاتا ہے، سے قوت مدافعت میں بھی اضافہ کرتا ہے
- جڑے اور دانتوں کی صحت اور مناسب نشوونما میں مددگار ہوتا ہے
- اچھے دماغ کی نشوونما میں بھی معاون بن سکتا ہے

ماؤوں کے لئے بہترین

- بچے سے قربت اور سینے سے چمانے میں مددگار ہوتا ہے
- بچہ دانی کو بچے کی ہیڈائٹس کے بعد پہلے ہیسی حالت میں لانے میں مدد دیتا ہے
- بچے کی ہیڈائٹس کے بعد کے اخراج خون کی روک تھام میں مدد کرتا ہے
- چھاتی اور بچے دانی کے کیسز کی روک تھام میں مدد کرتا ہے
- ہڈیاں مضبوط رکھنے میں مددگار ہوتا ہے
- زنگی کے دوران جسم پر آجانے والی اضافی چربی کو استعمال میں لاتا ہے
- بستر چھاتا ہے، فارمولایا پاؤڈر دودھ منگتا ہے
- وقت چھاتا ہے، فارمولایا پاؤڈر دودھ بنانے اور بوتلیں تیار کرنے کی ضرورت نہیں
- کسی قسم کا کوڑا کرکٹ نہیں پھیلاتا، کسی بھی فارمولے اور بوتلیں کو باہر پھینکنے کی ضرورت پیش نہیں آتی
- اپنا دودھ پلانا بھی ایک ہنرمندی کا کام ہے، اور اس کے سیکھنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ اس کتاب میں دی گئی معلومات آپ اور آپ کے بچے کی اس کام کی شروعات میں معاونت کرے گی۔ اس ضمن میں کسی بھی استاد کے لئے اپنے مقامی عوامی صحت کے دفتر میں فون کریں۔ (ان کے فون نمبر اس کتاب کی پشت پر ملاحظہ کریں)۔

6 - سوال - مجھے کتنے عرصے تک بچے کو اپنا دودھ پلانا چاہیئے؟

جواب - یہ آپ کی پسند پر منحصر ہے، البتہ کینیڈین پیڈیاٹرک سوسائٹی، مال کے دودھ پلانے کا دورانیہ چار سے چھ مہینے تجویز کرتی ہے۔ سوسائٹی مجوزہ مدت کے بعد بھی دو سال یا اس سے اوپر تک کے عمر کے بچے کو ٹھوس غذاؤں کو کھلانا شروع کرنے کے ساتھ ساتھ مال کے دودھ پلانے کے حق میں بھی ہے۔ بہت سی مائیں زیادہ عرصے تک بھی اپنا دودھ پلاتی ہیں۔ دودھ چھڑانے کا کوئی خاص وقت مقرر نہیں ہے۔

7 - سوال - کیا مجھے اپنے بچے کو وٹامن دینے چاہئیں؟

جواب - ابھی تک، کینیڈین پیڈیاٹرک سوسائٹی بھی، مال کا دودھ پینے والے تمام بچوں کو وٹامن ڈی کے قطرے دینا تجویز کرتی ہے۔ اس ضمن میں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

8 - سوال - اگر میں دو مہینے سے رسی ہوں یا بیمار ہوں، تو کیا اس صورت میں بھی بچے کو اپنا دودھ پلانا مناسب ہے؟

جواب - بالعموم ایسی تمام صورت حال میں، آپ بچے کو اپنا دودھ پلانا جاری رکھ سکتی ہیں، جو قطعی مناسب ہے۔ اس ضمن میں مدر رسک کو (6780 - 813) پر فون کریں، یا مزید معلومات کے لئے کسی مال کا دودھ پلانے سے متعلق کلینک کو فون کریں۔

9 - سوال - بچے کو اپنا دودھ پلانے کے عرصے میں مجھے کس قسم کی غذا استعمال کرنی چاہیئے؟ کیا کوئی ایسی غذا ہے جس سے مجھے پرہیز کرنا چاہیئے؟

جواب - ہر غذا کا لطف لیں، اور اس سلسلے میں کینیڈا کی غذائی رہنما کتاب، برائے صحت مند خوراک (کینیڈا فوڈ گائیڈ ٹو ہیلتھی ایٹنگ) اپنے مقامی عوامی صحت کے دفتر سے (پشت پر دیئے گئے نمبروں پر فون کر کے) مفت حاصل کریں۔ ایسی کوئی غذا نہیں جس سے آپ پرہیز کریں۔ البتہ کچھ غذائیں بچے کی صحت پر اثر انداز ہو سکتی ہیں، لیکن بالعموم ایسا نہیں ہوتا۔ جب بھی پیاس محسوس ہو کچھ پی ضرور لیا کریں۔

10 - سوال - میں اپنا دودھ پلانے کے سلسلے میں مدد کہاں سے حاصل کر سکتی ہوں؟

جواب - اس کتاب کی پشت پر ملاحظہ کریں۔

- 1 - سوال - بچہ پیدا ہونے پر ہاسپٹل چھوڑنے کے بعد، میں اپنے بچے کو معائنہ کے لئے کب لے جاؤں؟
 جواب - ہاسپٹل چھوڑنے ایک دو دن بعد، اپنے بچے کا معائنہ چھاتی کا دودھ پینے والے بچوں کے ماہر سے کرائیں۔
 یہ ماہر کوئی نرس، دہلی، مشورہ دینے والا یا ڈاکٹر ہو سکتا ہے۔
 یہ میڈائٹس کے سات دن کے اندر اپنے بچے کا دوسری بار معائنہ کرائیں۔ دوسری بار اپنے ڈاکٹر سے معائنہ کرائیں۔
- 2 - سوال - میری پھاتیوں میں دودھ بنا کب شروع ہو گا؟ کیا میرے بچے کے لئے کافی دودھ بنے گا؟
 جواب - ابتدائی چند دنوں میں، آپ کی پھاتیوں میں، کم مقدار میں، ایک خاص قسم کا دودھ بنے گا جو کولو سٹرم کہلاتا ہے۔
 چار پانچ دن کے بعد، آپ کی پھاتیاں پھر جائیں گی اور باقاعدہ دودھ بنانا شروع کر دیں گی۔
 جب آپ کا بچہ اسی طرح اور باقاعدہ دودھ پینے لگے گا تب آپ کا دودھ بھی زیادہ بننے لگے گا۔
 زیادہ تر ماؤں کے ان کے بچے کی ضرورت سے زیادہ دودھ بنتا ہے۔
- 3 - سوال - "تیزی سے بڑھنا" کیا ہے؟

جواب - یہ وہ وقت ہے جب آپ کا بچہ تیزی سے بڑھنا شروع کرتا ہے، اس طرح وہ زیادہ اور بار بار، آپ کا دودھ مانگتا ہے۔
 تیزی سے بڑھنے کا عمل تقریباً تین ہفتے، پھر پچھتے، تین مہینے اور پھر مہینے کی عمر میں ہوتا ہے۔
 یہ عمل عموماً چند دن جاری رہتا ہے۔

اس عمل کے دوران آپ کی پھاتیاں آپ کے بچے کے لئے زیادہ دودھ بناتی ہیں۔

- 4 - سوال - وہ کونسی علامتیں ہیں جن سے پتہ چلے کہ بچے کو بھوک لگی ہے؟
 جواب - آپ کا بچہ۔

- جب دودھ پینے کے لئے جاگے تو اس کی پلکوں کے نیچے اس کی آنکھیں تیزی سے حرکت کریں گی۔
- جب زبان پھیرے اور منہ کوجھسنے کے انداز میں حرکت دے۔
- منہ میں ہاتھ ڈالے۔
- کھانسنے اور جسم کو زیادہ حرکت دے۔
- ہلکی ہلکی آوازیں نکالے۔

بہتر ہو گا کہ آپ اپنے بچے کو اس کے زیادہ بے چین ہونے یا زور سے رونے سے پہلے دودھ پلا دیں۔

- 5 - سوال - کیا میرے بچے کا تھوک نکالنا ٹھیک ہے؟

جواب - پھوٹے بچوں کا دودھ پینے کے بعد یا زیادہ پیٹ بھرنا ہونے پر تھوک نکالنا ایک عام سی بات ہے۔
 اگر آپ کا بچہ زیادہ دودھ پنی رہا ہے، تو یہ کوئی مسئلہ نہیں۔ (دیکھئے اس کتاب کا حصہ کیسے پتا چلے کہ
 آپ کا بچہ اسی طرح آپ کا دودھ پنی رہا ہے)۔ بہت سے بچے چار سے پچھ ماہ کی عمر تک تھوک نکالتے ہیں۔

آڑی گود کا انداز



یہ انداز
 بڑا کارگر ہے۔
 ● اگر آپ چھاتی
 سے دودھ پلاتا
 بکھری ہیں۔
 ● اگر آپ کا بچہ
 جھونسا ہے۔

فٹ بال کا انداز



یہ انداز بڑا کارگر ہے۔
 ● اگر آپ اپنا دودھ پلاتا
 بکھری ہیں
 ● اگر آپ کا بچہ جھونسا ہے
 ● اگر آپ کی پھاتیاں بڑی ہیں
 ● اگر آپ کے نیل پیٹے اور
 ان میں درد ہے
 ● اگر آپ کا بچہ آٹھ مہینے سے بڑھا ہے

سیدھی گود کا انداز



یہ انداز
 بڑا کارگر ہے۔
 ● اپنی چھاتی کے
 دودھ پلانے سے
 مطمئن ہونے پر

کروٹ پر لیٹنے کا انداز



یہ انداز بڑا کارگر ہے۔
 ● اگر آپ بیٹھنے میں تکلیف
 محسوس کریں
 ● اگر آپ اپنا دودھ پلانے کے
 دوران تمام کرنا چاہیں
 ● اگر آپ کی پھاتیاں بڑی ہیں
 ● اگر آپ کا بچہ آٹھ مہینے سے بڑھا ہے

مختلف انداز یا تمام انداز لہانے کے لئے دیکھیں کہ۔

- آپ کی کمر اور ہاتھ کسی چیز کے سہارے سے لگے ہیں۔ آپ کی کمر کے چھ اور بازوؤں کے نیچے ایک ٹکیے مدد دیکھا۔
- آپ کے بچے کا سر اور جسم آپ کی پھاتیاں کے برابر ٹھاٹھا ہے۔ آپ کے بچے کے نیچے ایک ٹکیے ر کسانہ دیکھا۔
- آپ کے بچے کا سینہ آپ کے سینے کے سامنے ہے اور اس کو جھونسا ہے۔ فٹ بال انداز کے علاوہ اپنے بچے کو کروٹ سے نہائیں۔
- فٹ بال انداز کے لئے اپنے بچے کو پت نہائیں یا ٹھونسا سہانی چھاتے کی جانب موڑیں۔
- آپ کے بچے کا منہ آپ کے نیل کی جانب ہو۔ جاننے اس بڑیک کھانے کے یا اپنے نیل کو کھینچ کر بچے کے منہ میں ڈالنے کے بچے کو اپنی جانب کریں۔

بھاتی کے دودھ کو جمع کرنا

- بھاتی کے دودھ کو جمع کرنے کے برتن۔
- گلاس یا سخت پلاسٹک کے ڈھکنے والے برتن (مثلاً چھوٹے مرتبان یا ڈھکنے والی بوتلیں) استعمال کریں۔ بھاتی کا دودھ جمانے والی خاص تمپلیاں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔
- بوتل میں رکھنے والی تمپلی استعمال نہ کریں۔ یہ بھی پلاسٹک کی تمپلیاں ہیں جو بوتل کا دودھ پلانے کے لئے بنائی گئی ہیں۔ دودھ کے برتنوں کی صفائی۔
- بچوں کی صحت مندی کے لئے، برتنوں کو صابن لے گرم پانی سے دھو کر، سادہ گرم پانی سے اسی طرح کھالیں۔ برتن کو ہوا میں خشک ہونے کو رکھ دیں۔

بھاتی کے دودھ کو جمع کرنے کے مشورے۔

- دو سے چار اونس کے برتن میں جمع کریں تاکہ اضافی دودھ ضائع نہ ہو۔
- بھاتی سے نکالے ہوئے تازہ دودھ کو، ہمیشہ ٹھنڈا کر کے، پھلے کے نکالے ہوئے ٹھنڈے یا بچے ہوئے دودھ میں ملائیں۔
- بچے ہوئے دودھ میں ہمیشہ تھوڑا سا ٹھنڈا دودھ ملا لیا کریں۔
- جمانے کے لئے برتن میں دودھ اتنا بھریں کہ اوپر سے ایک انچ خالی رہے۔
- بھاتی سے نکالے، بچے دودھ کو پگھلا کر، پو پیس گھسٹوں کے لئے فریج میں رکھیں۔
- بھاتی سے نکالے ہوئے، پگھلے دودھ کو دوبارہ نہ جمانیں۔
- اگر آپ کا بچہ، جلدی پیدا ہو گیا ہے (نومینے سے پہلے) یا ہسپتال میں ہے، تو بھاتی کے دودھ کو جمع کرنے اور دودھ کے برتنوں کو دھونے کے بارے میں اپنی نرس سے بات کریں۔

بھاتی کا دودھ حسب ذیل طریقوں سے جمع کیا جاسکتا ہے۔



بھاتی سے دودھ پلانے میں مدد گار مشورے

- بچے کی پیدائش کے بعد جتنی جلد ممکن ہو لہنا دودھ پلانا شروع کر دیں۔
- پیدائش کے دو گھنٹے بعد سے آپ کا بچہ بھاتی سے دودھ پینا سیکھنے کے لئے پائل بیدار اور تیار ہوگا۔ فوری لہنا دودھ پلانا، آپ کی بھاتیوں میں زیادہ دودھ بنانے میں مدد گار بنے گا۔
- لہنا دودھ پلانے کے سلسلے میں مدد حاصل کریں۔
- ہسپتال ہی میں اپنی نرس سے کہیں کہ وہ آپ کے بچے کو آپ کی بھاتی سے لگانے میں مدد کرے۔ اگر آپ کو لہنا دودھ پلانے میں کسی دشواری کا سامنا ہے تو فوری مدد حاصل کریں۔ جب آپ گھر پر ہوں تو لہنا دودھ پلانے میں مدد گار جگہوں سے رابطے کے لئے اس کتاب کی پشت پر دیکھیں۔
- گنتی بار لہنا دودھ پلانا ہے۔
- پہلے مہینے میں، بیشتر بچے ہر روز کم از کم آٹھ بار اسی طرح دودھ پیتے ہیں۔ اس طرح ہر ڈیڑھ گھنٹے سے تین گھنٹے بعد دودھ پنی سکتے ہیں۔ کم عرصے میں کئی بار بھاتی سے دودھ پینا بچوں کے لئے ایک عام سی بات ہے، دودھ پنی کراچی بار دودھ پینے تک کے دوران طویل نیند لیتے ہیں۔ آپ کے بچے کو لہنا دودھ پلانے کے کوئی مضر اوقات نہیں ہیں۔ جب بھی آپ کا بچہ بچی، بھوک ظاہر کرے اسے لہنا دودھ پلائیں (لہنا دودھ پلانے کے بارے میں سوالات کے حصے میں، سوال نمبر ۴ دیکھیں)
- اپنے بچے کو رزہ کی جتنی یا دودھ کی بوتل نہ دیں۔
- اگر آپ ان اشیاء کا استعمال کرنا چاہیں تو، بہتر ہے کہ آپ اس وقت تک انتظار کریں جب آپ کا بچہ بھاتی سے دودھ پینا سیکھے۔ یہ عموماً چار سے چھ ہفتوں میں ہوتا ہے۔ بچے کو جلدی رزہ کی جتنی یا دودھ کی بوتل دیدینا، آپ کے بچے کے لئے آپ کی بھاتی سے لگنے میں مشکلات پیدا کر سکتا اور آپ کو بھاتی سے دودھ پلانے میں تکلیف دہ بن سکتا ہے۔
- اپنے بچے کو صرف لہنا دودھ دیں۔
- صحت مند بچے کی عمر کے ابتدائی چار سے چھ مہینوں میں، اضافی مشروبات یا غذائوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ وقت سے پہلے اضافی مشروبات یا غذائیں، آپ کے دودھ کی فراہمی کو کم کر دیں گی اور آپ کے بچے کی صحت پر اثر انداز ہو سکتی ہیں۔ (مثال کے طور پر، آپ کے بچے کو ارجیز میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھ جائے گا)۔

آپ کے بچے کا 'بھاتی سے اچھی طرح دودھ پینے کی علامتیں

1 - شدت اور آہستگی سے دودھ پینا

جب آپ کا بچہ دودھ پینا شروع کرے گا تو وہ تیزی اور روئی سے پو سے گا۔ جب آپ کا دودھ روں ہو جائے گا تب بچے کے پوسنے میں شدت آنے کی اور وہ آہستہ ہو جائے گا۔ اس دوران بچے کے پوسنے میں وقفہ بھی آتا رہے گا اور اس کا منہ پورا کھل جائے گا۔ چونکہ اس وقت بچہ منہ میں جمع شدہ دودھ پی رہا ہو گا۔ ہر بار شدت سے اور آہستگی سے دودھ پینے میں کم از کم دس سے بیس منٹ ہونے چاہئیں۔

اس دوران -

- آپ اپنی بھاتی کو بغیر کسی تکلیف کے کھینچتا ہوا محسوس کریں گی۔
- اپنے بچے کو دودھ حلق سے اتارتے ہوئے سنیں گی۔



منہ کا کھنا



منہ زیادہ کھلنے پر ٹھہرنا۔

بچہ اس ٹھہرنا کے دوران وقفہ منہ میں جمع شدہ دودھ حلق سے اتارتا ہے۔

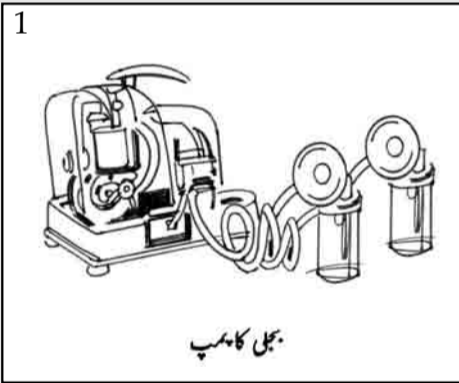


منہ کا بند ہونا

2 - گیلے لنگوٹ اور پانخانہ

بچے کی عمر	ہر روز گیلے لنگوٹوں کی تعداد	ہر روز پانخانے کی مقدار
ایک دن کا بچہ	<ul style="list-style-type: none"> • کم از کم ایک گیلے لنگوٹ (ایک گیلے لنگوٹ ایسے محسوس ہو گا جیسے کم از کم دو کھانے کے بیچے یا 30 ملی لیٹر پانی خشک لنگوٹ پر گرایا گیا ہو) 	<ul style="list-style-type: none"> • کم از کم ایک یا دو گھرے ہرے یا کالے لیس در پانخانے ہوں گے

بھاتی سے دودھ کھینچنے کے مہمپ کی قسمیں



بجلی کا مہمپ

- اگر بچے کی میدانوش کے فوراً بعد آپ بچے کے ساتھ نہ رہ سکیں یا طویل مدت کے استعمال کے لئے یہ مہمپ بہترین ثابت ہو گا۔

- آپ کی دونوں بھاتیوں سے ایک ساتھ دودھ کھینچ سکتا ہے۔ اور یہ دودھ نکالنے میں کم ٹائم لیتا ہے
- زیادہ منگا ہونے کے سبب اسے کرانے پر بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ مہمپ کرانے پر دینے والی جگہوں کی معلومات لینے کے لئے اپنے علاقے کے عوامی محکمہ صحت کو فون کریں (فون نمبروں کے لئے اس کتاب کی پشت ملاحظہ فرمائیں)۔
- کچھ کام کا بیمر کرنے والے منصوبے بھی مہمپ کرانے پر لینے کی اطلاع کر سکتے ہیں۔



پیٹری سے پھلنے والے مہمپ

- کم مدت یا کبھی کبھار استعمال کے لئے ایسا مہمپ ہے۔

- ایک ہاتھ کی مدد سے استعمال ہو سکتا ہے۔

- ساتھ لے جانے میں آسان۔

- پیٹریاں اکثر بردنا پتی ہیں (بہتر ہو گا اگر بجلی سے بھی نکال کر چلانے والا مہمپ لیں)۔



ہاتھ سے دبا کر چلانے والا مہمپ

- توڑے عرصے یا کبھی کبھار استعمال کے لئے ایک ایسا مہمپ ہے

- کچھ مہمپ ایک ہاتھ اور کچھ دونوں ہاتھوں سے استعمال ہوتے ہیں

- (مہمپ کی قسم پر منحصر ہے)

- ساتھ لے جانے میں آسان ہوتے ہیں۔

- یہ مہمپ ہاتھ اور کلائیوں سے کھینچا جاسکتا ہے

- انڈیا میں جہیں ہاتھوں یا کلائیوں کے درد کا مسئلہ ہو وہ استعمال نہ کریں۔

- سب سے کم قیمت ہے۔



- رڈ کے بلب کے ساتھ والا مہمپ استعمال نہ کریں۔ یہ سخت مہمپ آپ کی بھاتی کے نیل کو زخمی کر سکتا ہے۔

بھاتی سے دودھ نکالنے والے مہمپ کے ساتھ آنے والی ہدایات پر عمل کریں

- آپ کے لئے بھاتی کے دودھ کا نکلنا ضروری ہے، اگر
- آپ کی بھاتیاں آپ کے بچے کے لئے بہت سخت ہیں۔
- آپ اپنی غیر موجودگی میں اپنے بچے کو ہینا دودھ دینا چاہتی ہیں۔
- آپ اپنی بھاتی کے دودھ میں اضافہ کرنا چاہتی ہیں۔

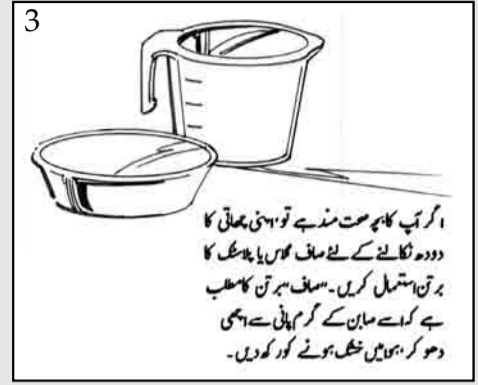
بھاتی کا دودھ ہاتھ سے کیسے نکالا جاسکتا ہے



اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔



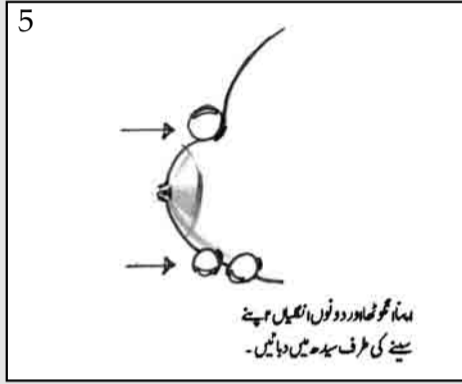
اپنی بھاتی کے دودھ کو روکنے کے لئے
اپنی بھاتیوں کی گرم پانی میں بیچے تویلے سے
پانچ دس منٹ تک ماسا کریں۔



اگر آپ کا بچہ صحت مند ہے تو اپنی بھاتی کا
دودھ نکلانے کے لئے صاف گلاس یا پلاسٹک کا
برتن استعمال کریں۔ صاف برتن کا صابن
ہے کدے صابن کے گرم پانی سے اسی
دھو کر، صابن خشک ہونے کو روکیں۔



ہینا گھونٹا اور ہینا دو انگلیوں
نیل سے تقریباً ایک سے زیادہ
دور رکھیں۔



ہینا گھونٹا اور دونوں انگلیوں اپنے
سینے کی طرف سیدھے میں دبا لیں۔



اپنے اٹھنے اور دونوں انگلیوں
کو ایک ساتھ گھمائیں۔

- جوتے پہنیں اور بیٹے طرح سے کواں وقت تک دہرائیں جب تک دودھ نکلنا شروع نہ ہو جائے، پھر یہی عمل دوسری بھاتی پر دہرائیں۔
- دونوں بھاتیوں پر یہی عمل دہرائی رہیں، جب تک دودھ نکلنا شروع نہ ہو جائے۔ اس بات کو یقینی کریں کہ آپ کا گھونٹا اور دونوں انگلیوں، نیل کے ہر طرف حرکت کر رہی ہیں۔
- کئی ماڈل کے لئے صبح کے وقت جب ان کی بھاتیاں بھری ہوتی ہیں، دودھ نکلنا آسان ہوتا ہے، یا پھر بچے کو دودھ پلانے کے بعد۔
- شروع میں جب آپ ہینا دودھ نکلنا سیکھ رہی ہوں، ممکن ہے آپ محض چند قطرے نکال سکیں۔ بھاتی کا دودھ نکلنا آسانی میں اضافے کے ساتھ، آسان اور بہتر ہو جاتا ہے۔

دودھ کا	• کم از کم 2 عدد گیلے ٹکٹ	• کم از کم ایک دو گھر سے ہرے کالے پھانے ہونگے
تین دن کا	• کم از کم تین گیلے ڈائیرس (ایک بھاری وزن کے ڈائیر پر گتا ہے کم از کم چار پانچ کھانے کے میچوں یا 75-80 ملی گرام لیٹر پانی کسی خشک ڈائیر پر ڈال دیا ہو)۔	• کم از کم دو تین بلادی ہرے پیلے پھانے ہوں گے
چار دن کا	• کم از کم چار بھاری وزن کے گیلے ڈائیرس	• کم از کم دو تین کنٹینی ہرے پیلے پھانے ہوں گے
پانچ دن کا	• کم از کم پانچ بھاری وزن کے گیلے ڈائیرس	• کم از کم دو تین اور زیادہ تر پیلے پھانے ہوں گے
چھ دن کا اور اس سے زیادہ	• کم از کم چھ بھاری وزن کے گیلے ڈائیرس • ہر مہر میں، بیٹاب صاف یا زردی مائل اور بیشتر بھر کسی بو کے ہو گا۔	• کم از کم دو تین اور بڑے پیلے پھانے ہوں گے • پھانے تو تھ پست کی طرح نرم یا دانے دار اور تھکے ہو سکتے ہیں • ایک ماہ بعد، ماں کا دودھ پینے والے کچھ بچوں کو بیٹے بھر میں ایک بڑا اور پیلے رنگ کا پھانہ ہو سکتا ہے۔ اگر بچہ صحت مند اور پھانہ نرم ہو، تو یہ ایک معمول کی بات ہے۔ ماں کا دودھ پینے والے کچھ بچوں کو ہر روز کئی پھانے ہونا بھی معمول کی بات ہے۔

3 - وزن بڑھانا

- ماں کا دودھ پینے والے زیادہ تر بچے پیدا ہونے کے بعد پیلے تین چار دنوں میں پانچ سے سات فیصدی وزن کم کرتے ہیں۔
- اس کے بعد آپ کا بچہ پیلے تین مہینوں میں چار سے آٹھ اونٹ (۱۱۳ سے ۱۲۷ گرام) فی ہفتہ کے حساب سے وزن بڑھانا شروع کرے گا اور کم از کم تین سے پانچ اونٹ (۸۵ سے ۱۳۲ گرام) فی ہفتہ کے حساب سے جوتے سے بیٹے مہینے کے دوران۔
- آپ کا بچہ بھی دو سے تین ہفتے کی عمر کو پہنچ کر اپنے پیدا نشی وزن کی طرف لوٹ آئے گا۔

4 - دیگر علامتیں

- آپ کا بچہ زیادہ زور سے رونے گا اور تیزی سے حرکت کرے گا۔
- آپ کے بچے کا منہ گھبرا اور گھبرا رہے گا۔
- آپ کے بچے کی آنکھیں کھلی ہوتی اور جھکنا نظر آئیں گی۔
- آپ کا دودھ پینے کے بعد بچہ مطمئن اور نیند میں ڈوبا نظر آئے گا۔
- ہینا دودھ پلانے کے بعد آپ کی بھاتیاں نرم اور کم بھری محسوس ہوں گی۔
- اگر آپ کے بچے میں ۱۳ مہینے طرح دودھ پینے کی علامتیں، نظر نہیں آ رہی ہیں تو فوراً مدد حاصل کریں۔

کیسے پتا لگے گا کہ آپ کا بچہ اچھی طرح دودھ پی رہا ہے

بھاتی کی عمومی دیکھ بھال

- بھاتیوں کو روز بہ روز دھوئیں۔ ان کے نیل پر صابن کا استعمال نہ کریں، خاص کر اگر وہ خراش زدہ ہیں۔ صابن آپ کے نیل کو خشک کر کے انہیں بھٹادے سکتا ہے۔
- ایسی برا بہنیں جو صبح آنے اور زیادہ محسنی ہوئی نہ ہو۔ ایسی برانہ بہنیں جس میں اندرونی طور پر تار لگے ہوں۔
- ایسا دودھ پلانے کے بعد، ایسا تھوڑا سا دودھ نکال کر نیل اور ان کے اطراف گھرے رنگ کی جگہ پر نکالیں۔ اس طرح آپ کی کھال نرم اور تر رہے گی۔ برا اپنے نگانے ہوئے دودھ کے خشک ہونے کے بعد بہنیں۔

سخت بھاتیوں کی دیکھ بھال

1

- اگر آپ کی بھاتیاں سخت ہو جائیں، آپ کے بچے کو دودھ پینے میں دقت ہو سکتی ہے۔
- یہاں آپ کی بھاتیوں کو نرم کرنے کے کچھ طریقے درج ہیں۔

2

گرم پانی سے نہائیں یا۔۔۔

3

۔۔۔ گرم پانی کے گیلے تویلے سے دس منٹ تک بھاتی بھاتیوں کی ماساژ کریں۔

4

۔۔۔ پھر اس وقت تک بھاتی سے کچھ دودھ نکالیں جب تک کہ آپ کی نیل کے اطراف کا سحر نرم نہ ہو جائے۔ (دیکھیں بھاتی کا دودھ نکالنے کا سحر)

5

پھر بچے کو دودھ پلائیں۔ ہر دودھ سے تین گھنٹے کے بعد دودھ پلائیں جب تک کہ آپ کو یقین نہ ہو جائے کہ آپ کی بھاتیاں اب سخت نہیں رہیں۔

6

دودھ پلانے کے بعد ایک ششے سے پانی میں بیجا تویلے بھاتیوں پر طرحت حاصل کرنے اور ان کی سوجن کو کم کرنے کے لئے لگیں۔

- فوری آمد حاصل کریں اگر آپ۔
- بھاتیوں کو نرم نہیں کر پائی ہیں یا دودھ پلانے میں مشکل ہو رہی ہے۔
 - کی بھاتی لال ہو گئی ہے اور اس میں درد ہے۔
 - بخار میں مبتلا ہیں۔
 - خود کو بیمار محسوس کر رہی ہیں۔

بھاتیوں کی خراش زدہ نیلوں کی دیکھ بھال

1

- بچے کی مہینائش کے بعد پیلے پیلے میں آپ کے نیل کچھ نرم و نازک ہو سکتے ہیں۔ لیکن رفتہ رفتہ بہتر ہوتے جائیں گے۔
- بھاتی سے دودھ پلانا تکلیف دہ نہیں رہے گا۔
- اگر آپ نیلوں میں درد محسوس کریں تو درج کی ہوئی تجاویز دیکھیں۔

2

- بچے کو بھی طرح کو دیں نہائیں۔
- بچے کا سر اور جسم آپ کی بھاتیوں کی جانب لٹے رہیں۔
- بچے کا پیٹ آپ کے سینے کے سامنے ہو۔
- بچے کا پیٹ آپ کے نیل کے سامنے ہو۔

3

- بھاتیوں سے بھی طرح نکالیں۔
- دیکھیں کہ بچے کا پیٹ لٹا کھاتا ہے۔
- دیکھیں کہ بچے کے ہونٹ کھولے ہوئے ہیں۔
- دیکھیں کہ بچے کی تھوڑی آپ کی بھاتی میں لگی ہوئی ہے۔

4

اگر آپ بچے کو بھاتی سے الگ کرنا چاہتی ہیں تو بھاتی نگلی اس کے منہ پر موہڑوں کے درمیان لٹل کر، بچے کا پیٹ لٹا کر لگی ہوئی۔

5

دودھ پلانے کے بعد بھاتی کا کچھ دودھ نیلوں اور ان کے اطراف گھرے سے صبر پر نکالیں۔ اور بھاتی برا لگانے ہوئے دودھ کے خشک ہونے کے بعد بہنیں۔

6

بھاتی خراش زدہ یا تکلیف دہ نیلوں کو بری کر گوارا خراشوں سے محفوظ رکھنے کے لئے آپ بھاتی برا کے اندر نیل کو دھک سکتی ہیں۔

7

کچھ کریمیں اور مرہم کا استعمال مددگار ہو سکتا ہے۔ زیادہ معلومات کے لئے کسی ایسی عورت سے جو دودھ پلاتی ہو، معلوم کریں۔

8

اپنے بچے کو لٹل یا بڑی کی بھاتی اس وقت تک نہ دےں جب تک وہ بھاتی سے دودھ پلانہ نہ سکے۔ اگر بچے چارے پڑھتے ہیں تو بچے کو دھک سکتے ہیں۔

فوری آمد حاصل کریں اگر۔

- آپ کے بچے کے آپ کی کو دیں ابھی طرح لیٹنے اور آپ کی بھاتیوں سے لگے رہنے کے باوجود آپ کے نیل دکتے ہیں تو۔۔
- اس کتاب کی پشت پر مدد حاصل کرنے کی تجاویز دیکھیں۔