

اپنے بچے نوں چھاتی توں دودھ پلانا



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

نوویاں ماواں واسطے ضروری معلومات



یونیسف اور طفل دوست اقدام

یونائیٹڈ نیشنز چلڈرنز فنڈ 'یونیسف' ہر بچے نوں اپنی پوری نشوونما تک پہنچنے وچ مدد واسطے عالمی سطح پر کام کر رہا ہے۔ اسان 160 توں زیادہ
مکاں وچ کم کرتے ہوئے انہاں پروگراموں نوں تعاون دینے آں جو بچوں کو فراہم کرتے ہیں:

- ☆ چنگی صحت اور تغذیہ
- ☆ محفوظ پانی اور حفظان صحت
- ☆ تعلیم

یونیسف انہاں بچیاں نوں وی تحفظ دیناں وے جہاں نوں خصوصی تحفظ ملنا ہووے مثال
نے طور تھیں ملزور اور جنگ توں متاثر بچے۔



طفل دوست اقدام یونیسف اور عالمی ادارہ، صحت ناں عالمگیر پروگرام ہے جو خدمات صحت نال مل کے اس کم نوں چنگا بنانے واسطے کوشش کرنا
وے نگہداشت صحت نے مراکز جو چھاتی توں دودھ پلانے کامیاب
کوششاں نے طریقے اختیار کرنے ہیں۔ یونیسف رڈ بلیو ایج اؤنٹونز
طفل اعزاز حاصل کرتے ہیں۔ برطانیہ وچ صحت فی خدمت واسطے مختلف
شعبے 'طفل دوست اقدام' نوں مشورہ، تعاون، ٹریننگ، نیٹ ورکنگ، جائزہ اور
سندا اعتماد وچ تعاون دینے نے۔

To make a credit card
donation to UNICEF, call
08457 312 312
(Charged at local rate. Lines open 24
hours. Please quote 'BFI'.)

چھاتی توں دودھ پلانے واسطے معلومات مقامی طور پر دستیاب نے:

چھاتی توں دودھ پلانے وچ تعاون واسطے مقامی جماعتوں نی رابطہ جاتی تفصیلات صفحہ 14 اپر دتی گئی اے۔

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. Copies in English are available from Baby Welcome (01737 213161).

The translation of this leaflet into other languages has been funded by Birmingham Health Authority. For details, visit the Baby Friendly Initiative's website at www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652.

Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freeport, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612.

تعارف

چھاتی توں دودھ پلان نے فوائد

تساں کتنے فوائد گنا سکنے او؟

یہ کتابچہ انہاں ماواں واسطے ہے جو چھاتی توں دودھ پلانے نی ابتداء کرنی اے۔ تساں نوں اس وچ چھاتی توں دودھ پلانے اور عام مشکلات توں بچنے نے طریقے نے بارے وچ معلومات ملسی۔ چھاتی نے دودھ نے اخراج نے بارے وچ اک علیحدہ باب وی دتا گیا اے۔ کے غلط نہی توں بچنے واسطے اسماں بچے واسطے صیغہ واحد غائب یعنی ”وہ“ ناں لفظ استعمال کجیا اے۔

چھاتی توں دودھ پلان تا عمل آسان اور زیادہ تر اوں تے بچیاں واسطے بہت مزے دار تجربہ ہو جاتاں وے۔ لیکن پہلے کجھ دناں وچ تساں دوہاں نوں ایہہ سیکھنے نی لوڑ ہے کہ کہہ کرنا چاہی نے۔ اس نے واسطے تساں نوں اس نی مشق نی ضرورت ہوئی اور اگر لوڑ پوڑے تہہ ڈوائف توں مدد اور مشورہ لینا ہوئی۔ اگر تسی اپنے بچے نوں بوتل توں دودھ پلانا شروع کردتا اے اور ہن تساں چھاتی توں دودھ پلان نے طریقے نوں اختیار کرنا چاہنے ہوتے ایہہ وی ممکن ہے لیکن اے کم ہمیشہ آسان نہیں ہوتا۔ اس واسطے تسی ڈوائف یا چھاتی توں دودھ پلان والے معاون شخص نال گل کرو۔

یاد رکھیں:

تساں نی چھاتی ناں دودھ تساں نے بچے واسطے مکمل غذا وے۔ اور تساں نے بچے نی بدلی ہوئی ضروریات نی تکمیل نے عین مطابق ہے۔ زیادہ تر بچیاں نوں تقریباً چھ مہینے تاہو جانے تک کے دوسری غذا یا مشروب نی ضرورت نمی پینی۔

چھاتی توں دودھ پلان نی اتنی اہمیت کیوں ہے؟

چھاتی نے دودھ وچ تساں نے بچے نوں بیماریاں توں محفوظ رکھنے والے ضد جس وچ (antibodies) موجود ہونے ہیں۔ جہاں بچیاں نوں بوتل نال دودھ پلایا جاتا وے انہاں وچ دست (گیسٹر وائٹرائٹس جو بڑی خطرناک ہو سکتی اے)، سینے، کن اور پیشاب نیاں بیماریاں ناں اندیشہ زیادہ رہتا اے۔ ایکڑیما، شوگر اور ہائی بلڈ پریشر نے امکانات چھاتی توں دودھ پینے والے بچوں نی نسبت زیادہ ہونے نے۔ چھاتی توں دودھ پلانے نے عمل توں تساں نے بچے نی نشوونما وچ برابر فائدہ ہونا رہتا وے۔ تحقیقات توں اے معلوم ہویا اے کہ چھاتی توں دودھ پینے آ لے بچیاں نی ذہنی نشوونما بہتر رہتی اے۔ جہاں بچیاں نوں شیر خواری نے دناں وچ بوتل نال دودھ پلایا جاتا وے انہاں نوں چھاتی توں دودھ پلان والے بچیاں نے مقابلے وچ اکڑیما اور ڈیپریسٹس ناں خطرہ زیادہ ہونا وے۔ اور ہائی بلڈ پریشر نی علامات انہاں وچ مقابلتا زیادہ ہونی اے۔

چھاتی توں دودھ پلانا ماواں واسطے بہت چنگا اے۔ اس نال انہاں نوں حمل نے دوران وزن وچ اضافے نوں گھٹانے وچ مدد ملتی اے۔ یہ تساں نوں چھاتی نے اور بچے دانی نے کینسر توں حفاظت کرنے وچ مدد کر سکتا اے اور آئندہ زندگی وچ تساں نی ہڈیاں مضبوط تر بنانا اے۔

مندرجہ ذیل معلومات اک چنگی شروعات کرنے وچ تساں نی مدد کری۔



گھروچ چھاتی ناں دودھ جمع کرنا

چھاتی ناں دودھ 3 توں 5 دن تک ریفریجریٹر وچ 4-2°C درجہ حرارت وچ رکھیا جاسکنا وے۔ اگر تساں نے ریفریجریٹر وچ قہر مائٹر ناں ہووے تے شاید چنگی احتیاط ایہہ ہووے کہ چھاتی ناں دودھ جو تساں 24 گھنٹیاں وچ استعمال نہ کرو جاملیں۔ چھاتی ناں دودھ ریفریجریٹر نے آکس کپارٹمنٹ وچ اک ہفتے اور فریزر وچ تین مہینے تک محفوظ رکھیا جاسکنا وے۔

گھروچ جدوں ضرورت پوے استعمال کرنے واسطے چھاتی ناں دودھ منجمد کرن واسطے پلاسٹک ناں کوئی ڈبا استعمال کیتا جاسکنا وے۔ بشرطیکہ اس نی سیل ہوا بند ہو اور اس نوں جراثیم کش دوائی نال صاف کیتا جاسکنا ہو۔ ہر ڈبے پر تاریخ لکھنا اور لیبل لانا اور اس نوں باری باری استعمال کرنا نہ بھلنا۔ اگر تساں اس واسطے چھاتی ناں دودھ جماری ہیں کہ تساں ناں بچہ وقت توں پہلاں ہویا وے یا بیمار ہے تے فرانس فی گھنڈاشت پر مامور عملے توں مشورہ طلب کرو۔ اگر تساں کول سیلف ڈی فراسٹنگ فریزر ہے تے دودھ نوں ہر ممکن حد تک ڈی فراسٹنگ تار (element) سے دور رکھو۔

منجمد دودھ ریفریجریٹر یا رووم ٹمبریچر پر گرم کرنا چاہی ناں۔ اس طرح گرم کیتے ہوئے چھاتی ناں دودھ نوں ریفریجریٹر وچ محفوظ کر کے 24 گھنٹے تک استعمال کیتا جاسکنا اے۔ اک واری اس نوں رووم ٹمبریچر وچ گرم کرنے توں بعد یا استعمال کر لینا چاہی تا تا پھینک دینا چاہی تا۔ چھاتی ناں دودھ نوں دوبارہ کدے نہیں جمایا جاتا۔

چھاتی ناں دودھ نوں مانیکر دو یو وچ گرم نہیں کرنا چاہی تا کیونکہ اس نال دودھ ناں درجہ حرارت زیادہ ہو جانا وے جس نال بچے ناں منہ جل سکتا وے۔

مزید معلومات کس کولوں طلب کرے

اگر تساں نوں اپنے بچے نوں دودھ پلانے متعلق مزید کوئی معلومات نی ضرورت ہوے تے تسی ڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر کولوں مدد منگو۔ ڈوائف تساں نوں چھاتی توں دودھ پلانے متعلق مقامی تربیت یافتہ صلاح کاراں ناں نوں نمبر دے سکتی اے (اس کتابچے نی پشت نے صفحے اپر جگہ دتی اے) بصورت دیگر انہاں نے قومی دفاتر تساں نوں ایہہ معلومات فراہم کر سکتے نے۔

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708
Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.
La Leche League. BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278
Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481

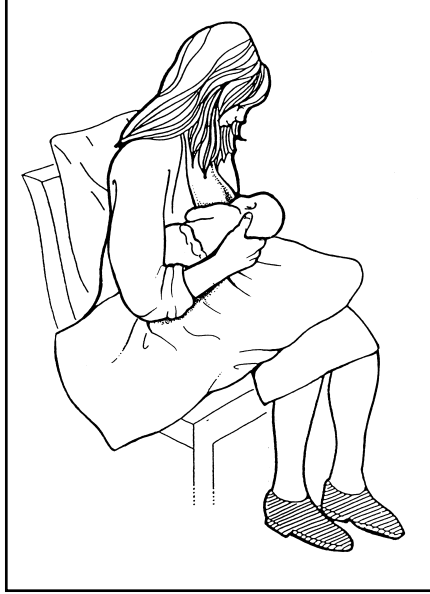
اپنے بچے ناں منہ چھاتی نال لانا

تساں نی پوزیشن

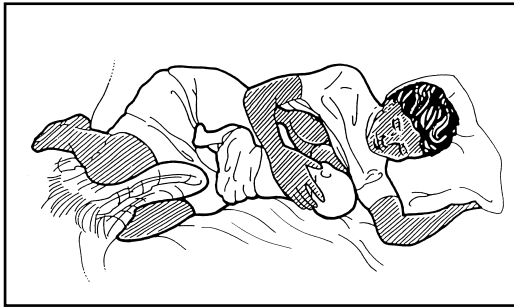
تساں نی پوزیشن

یہ بات ضروری ہے کہ تساں آرام دہ پوزیشن اختیار کر سو۔ اگر تساں تھلے بہہ کے دودھ پلانے ہوتے یقین رہے کہ:

- ☆ تساں نی کرسی دیگی ہوے اور اس نوں سہارا مل رہا ہوے۔
- ☆ تساں نی گود پورے طریقے نال ہموار ہووے۔
- ☆ تساں نے پیر سیدھے ہون (تساں نوں کسی پڑے یا موٹی کتاب نی ضرورت دی پے سکتی اے)
- ☆ تساں نے کول فالٹو تیکے ہون تاکہ کمر اور باہاں نوں سہارا مل سکے یا تساں بچے نوں اپر کر سکو۔



تھلے لیٹ کے چھاتی توں دودھ پلانا وی بہت آرام دہ ہو سکتا وے۔ ایہہ طریقہ خاص طور تے رات نوں دودھ پلان واسطے چنگا ہے۔ کیونکہ اس طریقے نال تساں اپنے بچے نوں دودھ پلانے دوران آرام وی کر سکتے او۔



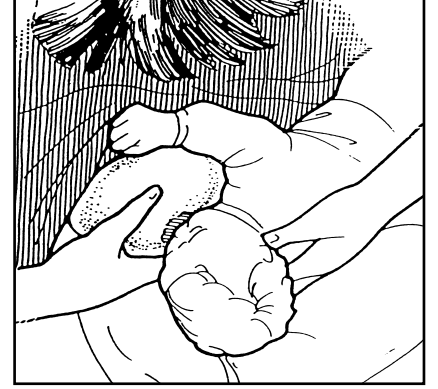
پوری طرح سیدھی لیٹنے نی کوشش کرو اس طریقے نال تساں نے سرنے نیچے تیکہ ہو اور اس ناں کندھا بستر پر ہو۔

اک کروٹ چنگی طرح لیٹیں۔ کمر کے پیچھے تکیے ناں سہارا لیں اور اک تکیہ ٹانگوں نے درمیان رکھیں۔ اس نال تساں نوں چنگی طرح لیٹنے وچ مدد ملے گی۔

(اک واری تساں ناں بچہ چھاتی توں دودھ پینے لگے تے تساں آرام نال اس نوں تکیے نے بغیر دودھ پلا سکتے ہو۔)



تساں نے بچے کی پوزیشن



بچے نوں صحیح طریقے نال پکڑ کے چھاتی توں دودھ پلانے نے مختلف طریقے ہوں۔

اساں اتھے دودھ پلانے نے او طریقے دس رہے آں جہاں نال بچہ چنگی طرح دودھ پی سکتا اے انہاں طریقیاں وچ تساں جہڑا ہی چاہو منتخب کر سکتی او۔

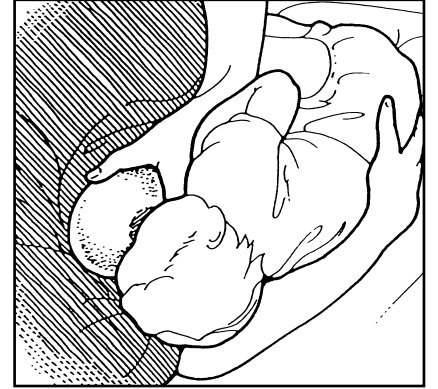
1- بچہ تساں نے کول ہونا چاہی نا۔

2- اس ناں منہ چھاتی نے سامنے ہو اور سر، کندھے اور جسم سیدھی لائن وچ ہوں۔

3- اس نی ناک یا اوپری ہونٹ پستان نی نیل نے مقابل ہو۔

4- وہ خود کو کھینچے یا مڑے بغیر چھاتی تک آسانی پہنچ سکے۔

5- ہمیشہ یاد رکھیں کہ بچے نوں چھاتی نی طرف لائیں نہ کہ اپنی چھاتی نوں چھاتی نی طرف۔

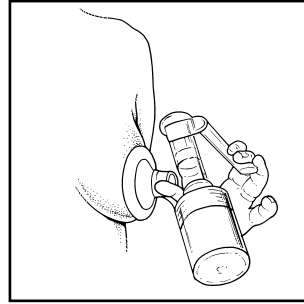
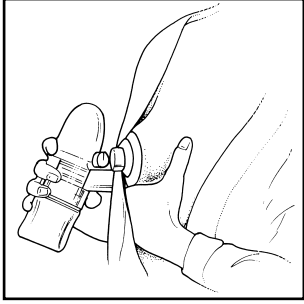


اس طرح کہ:

- ☆ بچے تا پیٹ ماں نے پیٹ نال گے۔
- ☆ بچے نی ناک پستان نی نیل نال گے۔
- ☆ بچے نوں چھاتی نی طرف لایا جائے نہ کہ چھاتی نوں بچے نی طرف

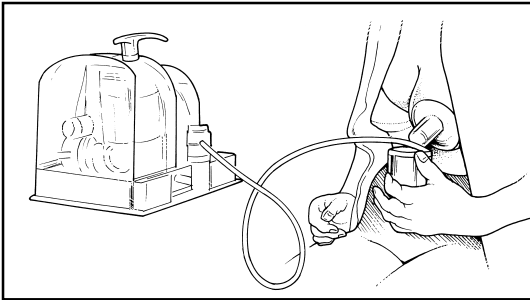
دستی پمپ

ہینڈ پمپ نا استعمال اس ویلے آسان تر ہونا وے جدوں تساں نے پستان نرم نے بجائے ٹھہرے ہوئے ہوں۔ ہینڈ پمپ نی بہت ہی مختلف شکلاں نے اوراوسارے الگ الگ طریقیاں نال کم کرنے نے۔ کسے نوں ہتھ نال چلایا جانا وے اور کسے نوں بیٹری نال۔ انہاں ساریاں وچ اک قیف لگی ہونی اے جس نال پستان اور اس نے اطراف بنے ہالے پرنٹ ہو جانی اے۔ مختلف قسموں نے پمپ مختلف قسموں نی عورتاں واسطے موزوں ہونے نے۔ اس واسطے اگر ممکن ہو ویلے تے خریدنے توں پہلاں پمپ نوں چیک کر لو۔



برقی پمپ

یہ پمپ کم کرنے وچ تیز رفتار اور آسان ہونے نے کیونکہ ایہ اپنے آپ چلنے نے۔ ایہ اس وقت چکے رہنے نے جدوں تساں لہجے وقفے نے واسطے دودھ خارج کرنا چاہو۔ مثال نے طور تے اگر تساں ناں بچہ اکٹھل کیتے رہے بی یونٹ وچ ہے۔ اور تساں نوں یومیہ 24 گھنٹوں میں 6-8 مرتبہ دودھ ناں اخراج کرنا ہے۔ (جس نے وچ اک واررات نے دوران ناں اخراج وی شامل ہے)



برقی پمپ نے ذریعے اک ہی وقت دوہاں پستاناں توں اخراج ہو سکتا ہے۔ ایہ دوسرے طریقیاں نے مقابلے وچ تیز تر ہونا وے اور تساں نے دودھ نی مزید پیداوار وچ مددگار ہو سکتا اے۔ اس پمپ وچ تساں نوں دوہرے پمپنگ بیکریٹ یا دو اکہرے پمپنگ سیٹ اور ایک ٹی کنیکٹر (T connector) نی ضرورت ہونی اے۔

اگر تساں دستی یا برقی پمپ استعمال کرتے فریڈیو ٹیکچر نی ہدایات اپر پوری توجہ نال عمل کرو۔

تھ سے دودھ نے اخراج نے طریقے

اپنے بچے نے منہ نون چھاتی نال لانا

یہ خیال رکھنا بہت ضروری ہے کہ بچہ چھاتی نون منہ وچ چنگی طرح تھا سے ورنہ دودھ پیئے وقت اس نون دودھ نی مناسب مقدار نہیں پہنچ سکتی اور تسان نون نیل وچ دردنی شکایت ہو سکتی ہے۔

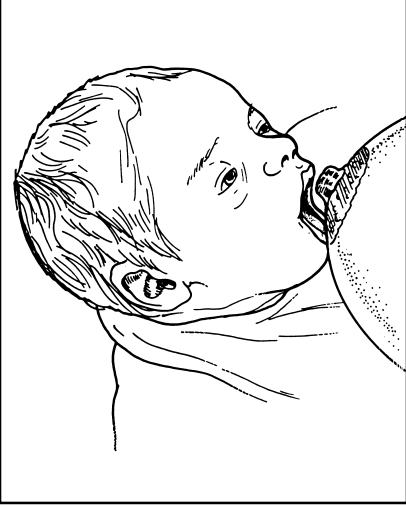
1. اپنی پہلی انگلی چھاتی نے نیچے بھٹنی نے ہالے نے سرے نی طرف اور اپنا انگوٹھا چھاتی پر پہلی انگلی نے مقابل رکھیں (تسان دودھ نے ذخیریاں نون جلد نے نیچے محسوس کر سکتی ہیں) اگر تسان نی بھٹنی نون ہالہ بڑا ہے تو انگلی نو سرے سے ذرا اندر رکھیں (اگر تسان نی بھٹنی نون ہالہ چھوٹا ہے تے تسان انگلی نون تھوڑا باہر نی طرف رکھو) چھاتی نون سہارا دینے واسطے انگلیاں دا استعمال کرو۔ (c)

2. اپنی انگلی اور انگوٹھے نون اپنی جلد پر انہاں جگہاں پر رکھتے ہوئے آہستہ نال پیچھے نی طرف دباؤ۔

3. اس پیچھے نی طرف ہلکے دباؤ نون برقرار رکھتے ہوئے انگوٹھے اور پہلی انگلی نون اک ساتھ اور گے نی طرف دباؤ تاکہ دودھ ذخیریاں نون تل کے بھٹنی نی طرف آنے لگے (D)

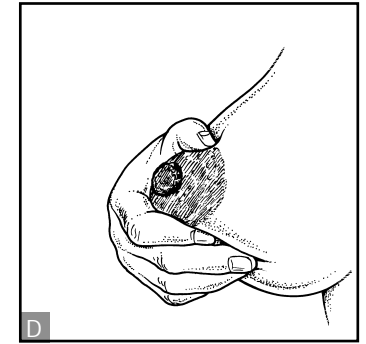
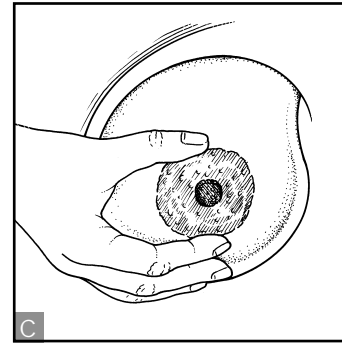
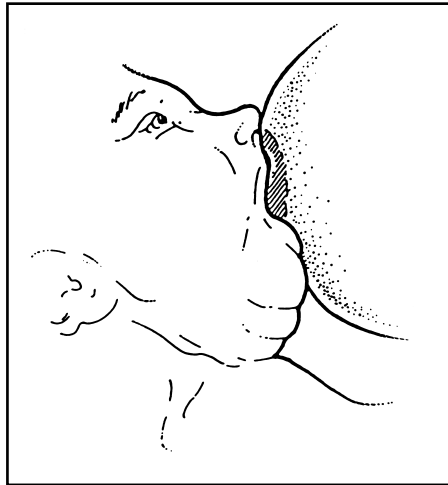
4. گرفت ڈھیلی کر دیو اور ذخیریاں وچ موجود دودھ پر جانے دیں اور فیمر اہل 2 تے 3 نون دہرائیں۔

اپنے بچے نون صفحہ 4 پر دکھائی گئی پوزیشن وچ رکھو اس طریقے نال کہ اس نی ناک یا اوپری ہونٹ تسان نی نیل نے مقابل ہو۔
انتظار کرو اس ویلے تک کہ بچہ اپنا منہ واقعی کشادہ نہ کھول دے (اس نون منہ کھولنے تے آمادہ کرنے واسطے اپنی نیل نون اس نے ہونٹ کو آہستہ نال مس کریں)
فرجلی نون اس نے اپنی چھاتی نی طرف اس طریقے نال سرکائیں کہ اس نا نچلا ہونٹ چھاتی نون وہاں چھوئے جہاں نیل نی بڑا ممکنہ حد تک دور ہو۔ اس طریقے نال تسان نی نیل نون رخ اس نے تالونی طرف رہے گا۔



جب بچہ چنگی طرح تسان نی چھاتی نون منہ وچ لے لیٹا وے تے تسان نکو گئے کہ:

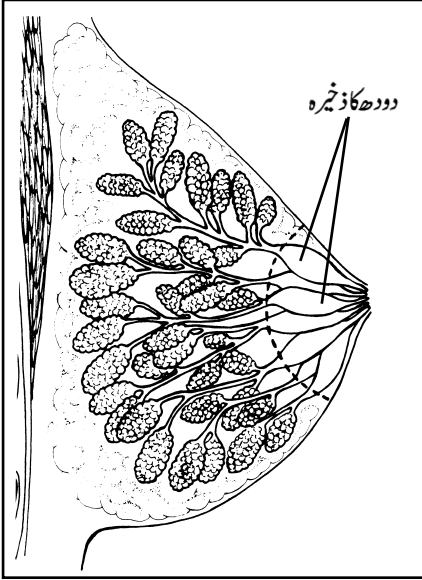
- ☆ اس نام نہ پورا کھلا ہوا ہے اور چھاتی پوری طرح اس نے منہ وچ ہے۔
- ☆ اس نی تھوڑی چھاتی نون چھو رہی ہے۔
- ☆ اس نا نچلا ہونٹ پیچھے نی طرف مڑا ہوا ہونا وے۔
- ☆ اگر تسان نیل نے ہالے (نیل نے اطراف کھتی جلد) نون تکتا چا ہو تے نچلا ہونٹ نے مقابلے وچ اوپری ہونٹ نے اپراں حصہ زیادہ دکھائی دینگا۔
- ☆ اس نے چوسنے نے انداز وچ تبدیلی ہون لگتی اے۔ مختصر جھکیاں وقفہ نے بعد لمبی اور گہری ہو جاتی اے۔



اک واری طریقہ سمجھ آ جانے نے بعد 2 توں 4 تک نے مراحل نون پورا کرنے وچ چند سیکنڈوں نون زیادہ نا وقت نہیں لگنا۔ تسان اک مستحکم روانی پیدا کر لیسو اور چھاتی نون دودھ نے قطرے اور شاید پھوار نکلنے لگے گی۔

تھنال دودھ ناخراج

دودھ نے اخراج ناے سستائے سہل طریقہ اے۔ خاص طور پر دکھتی ہوئی چھاتی نوں خالی کرن واسطے ایہ بہت فائدہ مند ہے۔ اتھے دتی ہوئی ہدایات صرف تسان نی رہنمائی واسطے ہیں ورنہ تھنال دودھ کے اخراج نا عمل مشق نال زیادہ چنگے طریقے نال سیکھایا جاسکتا ہے۔ (شاید غسل خانہ وچ) تاکہ تسان نوں معلوم ہو سکے کہ کس طریقے نال اپنا تسان واسطے کارآمد ہے۔ دودھ ناں ذخیرہ۔



نیل کے ہالے (نیل کے آسے پاسے گہری رنگت نی جلد) نے نیچے عموماً سروں نی طرف دودھ نے چھوٹے ذخیرے ہونے نے۔

دودھ نے ذخیریاں نی بناوٹ سکے سکے مٹرنے دانے نی طرح ہونی اے جہاں نوں جلد نے تھلے محسوس کیتا جاسکتا اے۔ دودھ انہاں ذخیریاں وچ اکٹھا ہونا اے اور یہی وجہ ہے جتھوں تسان دودھ ناں اخراج کر سکے او۔

ہر چھاتی تقریباً 15 حصے (اگے نکلے ہوئے گوشوں) وچ تقسیم ہونی اے اور ہر اک ناں اپنا دودھ ناں ذخیرہ ہونا اے۔

- ☆ نیل نوں نہ دباؤ کیونکہ اس نال کوئی فائدہ نہیں ہونا بلکہ اس طرح کرنا دردناں باعث ہونا اے۔
- ☆ احتیاط رکھو کہ انگلیاں چھاتی اپراک طرف توں دوسری طرف نہ چلائیں کیونکہ اس نال چھاتی نے نازک نسجاں نوں نقصان پہنچ سکنا اے۔
- ☆ دودھ نے بہنے وچ اک توں دومت تک ناں وقت لگ سکنا اے۔
- ☆ انگلیاں ناں چھاتی اپر گھمانا بہت اہم نے اور اس ویلے ہی تسان سارے گوشاں (lobes) وچوں پورا دودھ نکال پاسو۔
- ☆ اخراج کیپتے ہوئے دودھ نوں کے جراثیم توں پاک لے منہ آ لے ڈبے وچ اکٹھا کرنا بہتر ہے۔ نا پنے آ لا جگ اس کم واسطے بہت چنگا اے۔
- ☆ مشق ہونے اپراک وقت دوہاں چھاتیاں وچوں دودھ ناخراج ممکن ہے۔

دودھ پلانے نال عمل تکلیف دہ نہیں ہونا چاہیے۔ البتہ جدوں تسان اور تسان ناں بچہ چھاتی توں دودھ پینا اور پلانا سیکھ رہے ہوتے ہیں اور بچہ پہلی وار چھاتی نال منہ لگانا وے اس ویلے تھوڑی تکلیف اور دقت ہونی اے۔ مگر ایہ احساس جلدی ختم ہو جانا چاہیے اور فیروز دودھ پلانا تکلیف دہ نہیں رہ جانا۔ اگر تکلیف برقرار رہے تے اس نا مطلب ہے کہ بچہ شاید چھاتی نال چنگی طرح منہ نہیں لگا پارہا ہے۔ اگر اس طرح ہو تو اپنی چھاتی نوں آہستہ سے دباتے ہوئے بچے نے منہ کوں توں نکال لو تاکہ بچے نوں الگ کرنے وقت چسکی ناں عمل ختم ہو جائے۔ اب بچے نوں چنگی طرح چھاتی نال لگنے وچ مدد کرو۔ اس اقدام نے باوجود وی اگر درد ختم نہ ہوئے تے مدوائف نی مدد طلب کرو۔

چھاتی توں دودھ پلانے نے کامیاب اشارے

☆ اپنے بچے نوں خود سے قریب رکھنے نی کوشش کرو، خصوصاً پہلی واری اس طریقے نال تسان اس نوں خوب جان جائیں گی اور جلد ہی سمجھ لیں گی کہ کب اس نوں دودھ پینے نی ضرورت ہے۔ ایہہ گل خاص طور تے رات واسطے زیادہ ضروری ہے۔ اگر تسان ناں بچہ تسان نال ہے تے تسان دوہاں نوں زیادہ تکلیف نہیں ہونی۔ تسان بچے نوں دودھ پینے واسطے اٹھا سکے ہیں اور فیروز تسان دونوں جلدی دوبارہ سو سکے ہو۔



NANCY DURRELL MCKENNA

☆ چھاتی نے دودھ وچ وہ ساری غذائی اور آبی اجزاء شامل ہونی نے جہاں نی ضرورت بچے نوں ہے۔ کوئی اور غذا یا مشروب دینا اس واسطے نقصان دہ ہو سکنا ہے اور چھاتی توں دودھ پینے وچ اس نی دلچسپی وچ کم آسکی اے۔ اگر پورا دودھ نہ پینے نی وجہ توں تسان نے جسم وچ وی پورا دودھ پیدا نہیں ہونا اور بچے نی مستقبل نی ضروریات پوری نہیں ہو سکتی۔ اس واسطے بچہ جدوں وی بھکا نظر آئے فوراً اس نا منہ چھاتی نال لا دیو۔

☆ چھاتی نال دودھ پلان والی ماواں نوں شروع نے ہفتیاں وچ زیادہ تر مشکلات (مثال نے طور تے بھٹنی وچ درد، خون نازیاہ جمع ہونا اور پستان وچ ورم) یا تے اس وجہ نال ہونی ہیں کہ بچہ چھاتی نال ٹھیک طریقے نال نہیں لاگایا جاتا یا پھر اس نوں پوری طرح نال دودھ نہیں پلایا جانا۔ ان باتوں کو اگر تسان وثوق نال نہیں سمجھ پارہی ہوں تے مدد منگو۔ مدد منگنے واسطے معلومات اس پرچہ نی پشت اپر دتی گئی ہے۔



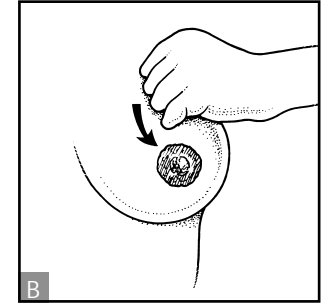
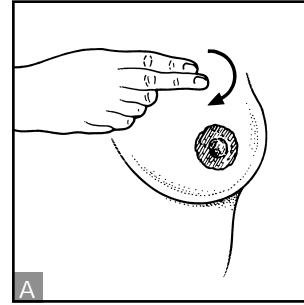
چھاتی نے دودھوں بہاؤ پر مائل کرنا:

چھاتی توں دودھ پلان نے نمونے

☆ جتنے تک ممکن ہووے آرام اور سکون نال رہنے نی کوشش کرو۔ کسے پرسکون کرے وچ بہہ کے کوئی گرم شراب پینا چکا ثابت ہونا اے۔

☆ اپنے بچے نوں کول رکھو۔ اگر ایہہ ممکن نہ ہوے تے اپنے بچے نی نوٹو کول رکھو اور اس نی طرف بکھی رہو۔

☆ دودھ نے اخراج توں پہلاں گرم پانی نال نہالو یا پھواری ڈال لو، یا اپنی چھاتیاں نے ابرگیاں تویہ پھیر لو۔



☆ آہستہ نال اپنی چھاتیاں نوں ملو۔ ایہہ کم تساں اپنی انگلیاں نے اگلے پوراں نال کر سکتی ہیں (A) یا اپنی بندھی چھاتی توں بھٹنی کی طرف پھیریں (B) نیچے نے حصے نوں شامل کرتے ہوئے پوری چھاتی ابرٹھی پھیرو۔ اپنی انگلیاں چھاتی ابرٹھو کیونکہ اس نال جلد اپر نقصان پہنچ سکتا ہے۔

☆ اپنی چھاتی نوں ہلکی ہلکی مائش کرن توں بعد اپنی بھٹنی نوں پہلی انگلی اور انگوٹھے نے درمیان گھمائیں۔ اس نال ہارمونوں نے اخراج وچ مدد ملتی ہے جو دودھ پیدا کرنے اور خارج ہونے نے عمل نوں ترغیب دینے نے۔

☆ جوں جوں تساں نوں دودھ نے اخراج نی عادت پے جاسی تے تساں محسوس کر سو کہ اس عمل واسطے احتیاط دے نال تیار ہونے نی ضرورت نہیں۔ چھاتی نال دودھ پلان نی طرح ایہہ کم وی مشق نال بہت آسان ہو جاتا ہے۔

☆ چھاتی نال دودھ نے اخراج تے تساں جو طریقہ وی چاہو اپنی کئی ہو۔ تاہم تساں کی ایہہ پتہ ہونا چاہی تا کہ اگر چھاتی توں دودھ نال لگا تار اخراج صرف چند منٹ ہی ہو سکتا ہے۔ اس نے بعد تساں نوں دوسری چھاتی ابر جانا ہوسی اور فیرواہیں پہلی چھاتی ابر، چھاتیوں نی ادلی بدلی اس ویلے تک جاری رہسی جدوں تک کہ دودھ لگتا بند نہ ہو جاسی یا دودھ نے بہت ہلکے قطرے ہی نکلیں۔

بچے نے دودھ پینے نے انداز بہت الگ ہونے نے۔ مثال نے طور تے کچھ بچے پہلے اک یا دو دن زیادہ دودھ پینا نہیں چاہنے۔ البتہ بعد وچ انہاں نوں وقفے وقفے نال دودھ پینے نی خواہش ہو جاتی ہے خصوصاً پہلے چند ہفتیاں وچ اور ایہہ بڑی عام جہی گل ہے۔ اگر تساں بچے نوں اس ویلے دودھ پلانے ہو جدوں اوہ بھکا نظر آتا ہے تے تسی اس نے ضرورت واسطے کانی دودھ پیدا کر لینی ہو۔ اس نی وجہ یہ ہے کہ جدوں وی اوہ دودھ پینا تے تساں نے دماغ نوں پیغامات ملے ہیں جو مزید دودھ پیدا کرنے نے واسطے تساں نی چھاتی نوں اشارہ کرنا ہے۔ اس واسطے:

زیادہ واری دودھ پلانے نا عمل = زیادہ اشارے = زیادہ دودھ

☆ ہر واری جب تساں نا بچہ چھاتی توں دودھ پینا ہے دودھ نی رسد بڑھ جاتی ہے۔ جب وہ دودھ پینا سکھ رہا ہوتا ہے تو اس نے دودھ پینے نا وقت وی لمبا ہو سکتا ہے۔ کچھ ماواں اکثر فکر مند ہو جاتیاں نے کہ بار بار دودھ پلانے نا مطلب کہیں ایہہ توہم نہیں کہ چھاتیاں وچ دودھ تھوڑا ہے۔ لیکن ایسا نہیں ہونا بشرطیکہ بچے ناں منہ چنگی طرح چھاتیاں نال لگا ہوے۔ اس بارے وچ تساں کی اگر ساری گلاں نا نہیں پتا تے اپنی مددوائف یا ہیلتھ وزیٹر نال مشورہ کرو۔



☆ تساں نوں اور تساں نے بچے نوں اک واری چھاتی نال دودھ پلانے اور پینے نی عادت پے جانے نے بعد ایہہ کم عموماً کانی آسان ہو جاتا ہے۔ دودھ ہمیشہ صحیح درجہ حرارت ابر دستیاب ہونا دے۔ درحقیقت اس بارے وچ کچھ سوچنے نی ضرورت بالکل نہیں رہتی۔ بچہ خود دے دینا ویں کہ دودھ پینے نا لگا ویلا کدوں ہوسی۔

☆ چھاتی توں دودھ پلانے نے دوران تساں کی کوئی مخصوص غذا کھانے نی ضرورت نہیں بلکہ دیگر خواتین نی طرح متوازن غذا کھانے نی کوشش کریں۔ اسی طرح عموماً یہ بھی ضرورت نہیں کہ مخصوص غذاواں توں پرہیز کیا جائے۔

چھاتی توں دودھ پلانے وچ تسلسل

چھاتی توں دودھ پلانا تاں نوں اور تاں نے بچے نوں باہر جانے اور زندگی نے لطف لینے توں نہیں روکنا۔ تاں تقریباً ہر جگہ اپنے بچے نوں چھاتی توں دودھ پلا سکتی ہیں۔ اگر تاں ڈھیلا لباس پہنو تو اس فکر نے بغیر دودھ پلا سکتی ہیں کہ تاں نی چھاتیاں دکھائی دے رہی ہیں۔ شروع وچ تاں نوں تھوڑی دشواری محسوس ہوی لیکن جلد ہی تسی محسوس کرو کہ تاں وچ زیادہ اعتماد پیدا ہو گیا ہے۔ زیادہ تر لوگ اس گل نی طرف دھیان بھی نہیں دیں گے کہ تاں چھاتی توں دودھ پلا رہی ہیں۔ مذید اعتماد پیدا کرن واسطے تاں گھر وچ شیشے نے سامنے چھاتی توں دودھ پلانے نی مشق کر سکتی ہیں۔

ہوسکنا ہے کہ تاں ناں کچھ کچھ دن بھکارہ جائے اور تاں نی چھاتیاں وچ پورا دودھ اترنے نے دوران اک یا دودن وہ بار بار زیادہ دودھ منگے۔ ایسی صورت وچ وہ جب بھی بھکارہ ہواں نوں دودھ پلائیں تاکہ تاں نے دودھ نی سپلائی جلد توں جلد پوری ہو سکے۔ اور فیروزہ بارہ یاد رکھیں:

زیادہ بار چھاتی توں دودھ پلانا = زیادہ اشارے = زیادہ دودھ



NANCY DURELL MCKENNA

بعض اوقات اس طرح وی ہونا ہے تاں نوں بچے نے بغیر باہر جانا ہو یا تاں واپس کم اپر جانا شروع کر دیو۔ تو اس ویلے تاں نوں دودھ پلانا روکنا پڑے۔ لیکن ایسے موقعوں کے لیے دودھ ناخراج کارآمد ہونا ہے کیونکہ تاں نی غیر موجودگی وچ کوئی اور بچے نوں تاں ناں دودھ پلا سکتا ہے چھاتی توں دودھ نکالنے سے متعلق معلومات اس پرچہ وچ (صفحہ 9 پر) دی گئی ہے۔

جب تک بچہ کوئی ٹھوس غذا کھانے کے قابل نہ ہو اس نوں کھلانے نی کوشش نہ کریں۔ سب بچے مختلف ہوتے ہیں۔ چھ ماہ نی عمر نے قریب تاں ناں بچہ غالباً چیزوں کی طرف لپکنے انھیں پکڑنے اور منہ میں رکھنے لگے گا۔ یہ اس بات نی علامت ہے کہ وہ سخت غذا نہیں کھانے نے قابل ہو رہا ہے۔

صرف چھاتی ناں دودھ پلانے سے بچے نوں تقریباً پہلے 6 مہینے وچ درکار ساری غذا اور مشروب نی فراہمی ہو جاتی ہے اور اس سے مختلف قسم نیاں بیماریاں توں حفاظت دینی ہے۔ بہت سی مائیں اس توں زیادہ عمر سے تک وی چھاتی توں دودھ پلاتی رہتی ہیں۔ بعض دوسرے سال اور اس توں وی زیادہ عمر صراہم عمل جاری رکھتی ہیں۔ چھاتی توں دودھ پلانا تاں دوہاں واسطے فائدہ مند ہے اور تاں جب تک چاہو اسے جاری رکھ سکتی ہیں۔

اپنی چھاتی توں دودھ ناخراج

تاں نوں اپنا دودھ خارج کرنے نی ضرورت کیوں پیش آسکتی ہے؟

☆ اگر تاں بچے نی مدد کرنا چاہو کہ وہ دودھ نال بھری چھاتیوں کو منہ لگا سکے۔

☆ اگر تاں نیاں چھاتیاں بھرگیاں ہوں اور تاں کی تکلیف ہو رہی ہووے۔

☆ اگر تاں ناں بچہ اپنا چھوٹا یا بیمار ہووے کہ تاں اس نوں چھاتی نال دودھ نہیں پلا سکتی۔

☆ اگر تاں اپنے بچے کو لوں اک یا دو گھنٹے سے زیادہ وقت واسطے دور ہو مثلاً کسی سماجی تقریب وچ۔

☆ اگر تاں کم اپر واپس جانے لگو۔

دودھ نے اخراج نے طریقے

چھاتی سے دودھ نے اخراج نے تین خاص طریقے ہیں:

☆ ہتھ دے نال

☆ دتی پمپ دے نال

☆ برقی پمپ دے نال

تاں جو وی طریقہ اختیار کر سو۔ اہم بات ایہہ ہے کہ اخراج توں پہلے اپنے ہتھ اچھی طرح دھو لو۔ سارے ڈبے بوتلیں اور پمپ کے حصے گرم صابن نے پانی نال دھو لیں اور استعمال توں پہلے ان کی جراثیم کشی کر لو۔