

# مان کا دودھ پلانا ضروری ہے

خواتین اور ان کے خاندانوں  
کیلئے مان کا دودھ پلانے کے  
بارے میں ایک اہم راہنما کتابچہ

**best start**  
**meilleur départ**

Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé



## اعتراف

دی بیسٹ اسٹارٹ وسائل کا مرکز (The Best Start Resource Centre) اوتھاریو کے پبلک ہیلتھ یونٹس کا شکریہ ادا کرتا ہے جنہوں نے اس صوبائی وسائل کی تشکیل و ترقی میں مدد کی اور فراخدلی سے اپنے وسائل اور مہارتوں کے ساتھ حصہ لیا۔

ہم ان والدین اور ماہرین کا بھی شکریہ ادا کرنا چاہیں گے جنہوں نے اس کتابچے کیلئے معلومات فراہم کی ہیں۔

اس کا حتمی جائزہ مارگ لا سیل (Marg La Salle)، آر این، بی ایس سی این، آئی بی سی ایل سی، سی سی ایچ این (سی)، اور بی ایف آئی لیڈ ایسیسر (BFI Lead Assessor) نے لیا ہے۔

پروڈکشن کے وقت اس کتابچے میں موجود معلومات تازہ ترین ہیں لیکن وقت کے ساتھ ساتھ اس معلومات میں تبدیلی ہو سکتی ہے۔ یہ اطمینان کرنے کیلئے ہر ممکن کوشش کی جائے گی کہ یہ معلومات تازہ ترین رہیں۔

اس کیلئے سرمایہ حکومت اوتھاریو نے فراہم کیا ہے۔







## فہرست مضامین

### 25 ..... سیکشن 4

اہم چیزیں جو معلوم ہونی چاہئیں

- غنودہ بچے کو جگانا
- چڑچڑے بچے کو پرسکون کرنا
- اپنے بچے کو ڈکار دلوانا
- نشوونما کے دوران اچانک تبدیلیاں
- پستانوں کی بھٹیوں میں سوجن
- چوسنی (سودر) کا استعمال
- اجتماع خون
- اپنی چھاتیوں کے دودھ کو ذخیرہ کرنا

### 31 ..... سیکشن 5

کثرت سے پوچھے جانے والے سوالات

### 40 ..... سیکشن 6

مدد حاصل کرنا

- مدد کہاں سے حاصل کرنی ہے؟

### 3 ..... سیکشن 1

بچوں کو ماں کا دودھ پلانے کی اہمیت

- بچوں کو اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کے حقوق
- دی بے بی فرینڈلی انیشی ایٹو
- معلومات سے باخبر ہونے کے بعد فیصلہ کرنا
- فارمولا دودھ پلانے کے نقصانات
- خاندانی مدد
- ماں کے ذریعے ماں کی مدد

### 11 ..... سیکشن 2

اچھی ابتدا کرنے میں اپنے بچے کی مدد کرنا

- ماں کے جسم کے بچے کے جسم کے ساتھ لگنے کی اہمیت
- بچے کا دودھ پینے کیلئے ماں کی چھاتی کو پکڑنا
- چھاتیوں میں سے پہلے تین روز کا سیال (Colostrum) یا دودھ ہاتھوں سے دبا کر نکالنا
- بچے کے دودھ پینے کے اشاروں کنایوں کے وقت دودھ پلانا

### 16 ..... سیکشن 3

ماں کا دودھ پلانا سیکھنا

- بچے کو ماں کا دودھ پلانے کے طریقے
- دودھ پینے کیلئے پستان کو اچھی طرح منہ میں لینے میں اپنے بچے کی مدد کرنا
- اس بات کا کیسے پتہ چلے کہ دودھ پینے کیلئے آپ کا بچہ اچھی طرح بھٹی منہ میں لے چکا ہے
- ماں کا دودھ اچھی طرح سے پلانے جانے کی علامات
- چھاتیوں کا بھینچاؤ
- کیا میرا بچہ صحیح مقدار میں دودھ پی رہا ہے؟
- آپ کے بچے کے معدے کا سائز





## مان کا دودھ پلانے کی اہمیت

بچے کو اپنا دودھ پلانا آپ اور آپ کے بچے کیلئے بہترین کام ہے۔ مان کا دودھ نومولود بچوں کی قدرتی غذا ہے۔ اس میں وہ تمام اشیاء شامل ہوتی ہیں جن کی آپ کے بچے کو ضرورت ہوتی ہے۔ اس بارے میں کوئی سوال، کوئی بحث، کوئی شک نہیں ہے۔

آپ کے بچے کو پہلے 6 ماہ صرف مان کے دودھ کی ضرورت ہوتی ہے۔ 6 ماہ کا ہونے پر، ٹھوس غذا کھلانی شروع کر دیں اور 2 سال کے عرصہ تک اور اس کے بعد بھی مان کا دودھ پلانا جاری رکھیں۔ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر اپنے بچے کو اپنا دودھ پلانے کی 10 عظیم وجوہات پڑھیں۔ [www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance\\_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-eng.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-eng.pdf)

### مان کا دودھ پلانا ضروری ہے کیونکہ:

- مان کا دودھ پلانے کا فائدہ ہر ایک کو پہنچتا ہے: آپکو، آپکے بچے کو، آپ کے اہل خانہ کو اور آپکی کمیونٹی کو۔
- مان کا دودھ پلانا آسان ہوتا ہے، دودھ کا درجہ حرارت ہمیشہ ٹھیک ہوتا ہے اور ہر وقت میسر ہوتا ہے۔
- مان کا دودھ پلانا مفت ہوتا ہے۔
- بچے کو اپنا دودھ پلانا آپ اور آپ کے بچے کے درمیان محبت کو بڑھاتا ہے۔
- مان کا دودھ پلانا ماحولیات دوست ہوتا ہے۔
- مان کا دودھ پلانا آپکے خاندان اور سوسائٹی کیلئے صحت کی نگہداشت کے اخراجات کم کرتا ہے۔



### مان کا دودھ پینا آپ کے بچے کیلئے ضروری ہے، کیونکہ مان کا دودھ پینا:

- آپکے بچے کو بہت سی انفیکشنوں اور بیماریوں سے بچاتا ہے۔
- صحتمند غذا کھانے کی عادات پیدا کرتا ہے۔
- جبروں کی صحیح نشوونما کو بڑھاتا ہے۔
- صحتمند دماغی نشوونما کو بڑھاتا ہے۔

### مان کا دودھ پلانا آپ کیلئے ضروری ہے، کیونکہ بچے کو مان کا دودھ پلانا:

- پیدائش کے بعد بہنے والے خون پر قابو پاتا ہے۔
- چھاتی اور بچہ دانی کے کینسر کی شرح میں کمی کا باعث بنتا ہے۔
- آپ کی ماہواری میں تاخیر پیدا کرتا ہے۔

آج، اونٹاریو میں زیادہ تر مائیں اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلانے کا فیصلہ کرتی ہیں۔ آپ کے اپنا دودھ پلانے کے تجربے کو مزید کامیاب اور پرلطف بنانے کیلئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر بچوں کو کامیابی سے ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں دس قیمتی تجاویز پڑھیں [www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance\\_0-2/nutrition/tips-cons-eng.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/tips-cons-eng.php)

## اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کے حقوق

کسی بھی وقت کسی بھی جگہ بچے کو اپنا دودھ پلانا آپ کا حق ہے۔ اس حق کا تحفظ کینیڈین چارٹر آف رائٹس اینڈ فریڈمز کرتا ہے۔ اگر آپ محسوس کرتی ہیں کہ اپنے بچے کو اپنا دودھ پلانے کے آپ کے حقوق کا احترام نہیں کیا جا رہا، تو جو کچھ واقعہ آپ کو پیش آئے اس کی اطلاع اونٹاریو بیومن رائٹس کمیشن کو دیں۔ ایسے گروپ جیسے کہ La Leche League Canada یا انفیکٹ کینیڈا (INFACT Canada) اضافی مدد فراہم کر سکتے ہیں۔ ان گروپوں کے بارے میں مزید معلومات کیلئے، اس کتابچے کے صفحہ نمبر 40 پر مدد حاصل کرنا والے حصہ پر جائیں۔

ایک خاتون جو اپنے بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہو اور اپنی ملازمت پر واپس جارہی ہو تو اسے اونٹاریو بیومن رائٹس کمیشن کے تحت یہ حق حاصل ہے کہ اسے یہ سہولت فراہم کی جائے کہ وہ ملازمت والی جگہ پر اپنے بچے کو اپنا دودھ پلانا جاری رکھ سکے۔ یہ پالیسی دیکھنے کیلئے [www.ohrc.on.ca](http://www.ohrc.on.ca) یا اس ویب سائٹ پر جائیں: [www.beststart.org/resources/wrkplc\\_health/index.html](http://www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html) and Breastfeeding Discrimination Because of Pregnancy





## بے بی فرینڈلی انیشی ایٹو



ممکن ہے کہ آپ نے یہ اصطلاح سنی ہو، بے بی فرینڈلی- بے بی فرینڈلی انیشی ایٹو ایک بین الاقوامی حکمت عملی ہے جو تمام ماؤں اور بچوں کی مدد کیلئے تیار کیا گیا ہے جو ان کی مندرجہ ذیل طریقے پر مدد کرے گا:

- ماؤں کی مدد کرنا کہ وہ اپنے بچوں کو دودھ پلانے کے بارے میں باخبر ہونے کے بعد فیصلہ کر سکیں۔
- ایسے اقدامات کو فروغ دینا جو ماؤں اور بچوں کو صحتمندانہ ابتدا عطاء کریں۔
- ان کو فارمولا دودھ بنانے والی کمپنیوں کی مشہوریوں کے دباؤ سے بچانے میں ان کی مدد کرنا۔

ایسے ہسپتال، پبلک ہیلتھ یونٹس اور کمیونٹی ہیلتھ سینٹرز ہیں جو یہ منصب حاصل کر چکے ہیں یا اسے حاصل کرنے کیلئے کام کر رہے ہیں۔ وہ اس بارے میں اعلیٰ معیارات قائم کر رہے وہ ماؤں اور خاندانوں کی اعلیٰ درجے کی مدد کیسے کریں۔ یہ معیارات مندرجہ ذیل طریقے سے آپ کی مدد کریں گے۔

- اپنے بچے کو خوراک کس طرح دی جائے کے بارے میں باخبر ہونے کے بعد فیصلہ کرنا۔
- اپنے شیر خوار بچے کی خوراک کے بارے میں درست معلومات کے ساتھ تیار رہیں۔
- جیسے جیسے آپ اپنے بچے کو خوراک دینا اور اس کی نگہداشت کرنا سیکھتی ہیں آپ کو محسوس ہو کہ آپ کو مدد حاصل ہے۔

## باخبر ہونے کے بعد فیصلہ کرنا۔

زیادہ تر لوگوں کو معلوم ہے کہ بچوں کیلئے ماں کا دودھ سب سے صحت بخش دودھ ہے۔ تاہم، کبھی کبھار، بچوں کو فارمولا دودھ پلانے کی مندرجہ ذیل وجوہات ہو سکتی ہیں:

- بچے کو صحت کا کوئی مسئلہ ہو سکتا ہے اور اسے فارمولا دودھ یا کوئی خاص فارمولا پلانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔
- ماں کو صحت کا کوئی سنگین مسئلہ ہے اور وہ اپنے بچے کو اپنا دودھ نہیں پلا سکتی۔
- ماں اور بچہ ایک دوسرے سے علیحدہ ہو چکے ہیں اور ماں بچے کو صحیح مقدار میں اپنا دودھ نہیں پلا سکتی۔
- اگر ماں کو بچے کو اپنا دودھ پلانے کے بارے میں کچھ مسائل درپیش ہیں تو وہ بچے کو فارمولا دودھ پلانے کے بارے میں غور کرتی ہے۔

بچے کو فارمولا دودھ پلانے کا فیصلہ بہت سوچ سمجھ کر کرنا چاہیے۔ اگر آپ کے بچے کو زیادہ کیلوریز کی ضرورت ہے، تو آپ کو اسے سپلیمنٹ دینے کی ضرورت پڑے گی۔ سب سے عمدہ انتخاب ماں کا دودھ ہے۔ یہ ہاتھ اور یا پمپ کی مدد سے نکالا جا سکتا ہے۔ ماں کا دودھ نکالنے کے بارے میں مزید معلومات کیلئے، صفحہ نمبر 13 پر جائیں۔



ماں کا دودھ پینے والے بچے کو فارمولا دودھ پلانا آپ کے جسم میں دودھ کی مقدار میں کمی کا باعث بن سکتا ہے۔ آپ نے بچے کو اپنا دودھ چھڑوانے کی جو منصوبہ بندی کی ہے اس سے پہلے ہی ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ فارمولا دودھ پلانا ماں کے دودھ چھوڑنے کا باعث بن سکتا ہے۔ ایک مرتبہ چھوڑنے کے بعد بچے کو دوبارہ ماں کا دودھ شروع کروانا مشکل ہو سکتا ہے۔

اگر دستیاب ہو تو پہلے کیا کوشش کرنی چاہیئے کیلئے ذیل میں سپلیمینٹ کی فہرست ہے:

- آپ کا اپنا چھاتیوں کا تازہ دودھ، ہاتھ اور/یا پمپ سے نکالا ہوا۔
- آپ کا اپنا چھاتیوں کا دودھ جسے جمایا گیا تھا اور بچے کو پلانے سے تھوڑی دیر پہلے پگھلایا گیا تھا۔

- انسانی دودھ بینک سے جراثیم سے پاک انسانی دودھ (ماں کا دودھ)۔ ممکن ہے کہ کچھ دودھ کے بینکوں کے پاس خصوصی ضروریات والے بچوں کیلئے صرف ضرورت کا دودھ ہو جیسے کہ وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچے۔
- کمرشل فارمولا جو گائے کے دودھ کی بنیاد پر تیار شدہ ہو۔

بہت سے والدین سپلیمینٹ پلانے کیلئے بوتل استعمال کرتے ہیں۔ جو بچے بوتل سے دودھ پیتے ہیں ان کیلئے ماں کا دودھ پینا قدرے مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ اپنے بچے کو مندرجہ ذیل طریقوں میں سے کسی ایک طریقے یا اس سے زیادہ طریقوں سے سپلیمینٹ پلا سکتے ہیں۔ کسی با خبر پیشہ ور کی مدد کے ذریعے مندرجہ ذیل پر غور کریں:

- کپ (کھلا کپ، چوس کر پینے والا کپ نہیں) یا چمچ۔
- لیکنیشن ایڈ جو آپ کی چھاتی پر ایک ٹیوب استعمال کرتی ہے۔
- انگلی کی مدد سے پلانے والا جس میں آپ کی صاف ستھری انگلی پر ایک ٹیوب جوڑی جاتی ہے۔
- بوتل۔
- دودھ پلانے والے مزید خصوصی آلات۔

اگر آپ فارمولا دودھ پلانے کے بارے میں غور کر رہی ہیں، تو اپنے آپ سے مندرجہ ذیل سوالات پوچھیں:

- میں بچے کو فارمولا دودھ پلانے کے بارے میں غور کیوں کر رہی ہوں؟
- کیا میرا خیال ہے کہ فارمولا دودھ میرے بچے کی مطمئن ہونے میں مدد کرے گا؟
- کیا مجھے اپنے بچے کے مطمئن ہونے میں مدد کیلئے تمام طریقوں کے بارے میں علم ہے؟
- کیا میں نے اپنے بچے کو فارمولا دودھ پلانے کی وجہ سے صحت کے مسائل پر غور کیا ہے جیسے کہ دست اور کان کی انفیکشنز؟
- کیا مجھ پر غلط اثر پڑ رہا ہے؟ (خاندان، دوستوں، میڈیا، وغیرہ کا)
- ہر انتخاب کے فوائد اور نقصانات کیا ہیں؟
- کیا میں نے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کسی ایسے فرد سے مشورہ کر لیا ہے جسے نومولود بچے کو دودھ پلانے میں ماؤں اور بچوں کی مدد کرنے میں ہر چیز کا علم ہو اور تجربہ کار ہو؟
- میرے بچے، میرے اور میرے خاندان کیلئے سب سے بہتر فیصلہ کیا ہے؟
- کیا میں اپنے فیصلے سے مطمئن ہوں؟



آپ کے پاس مندرجہ بالا سوالات کے مقابلے میں مزید سوالات ہو سکتے ہیں۔ ماں کا دودھ پلانے میں کسی ماہر فرد سے بات چیت کریں یا کسی نرس سے بات کرنے کیلئے اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ کو کال کریں۔ یہ ضروری ہے کہ نومولود کو دودھ پلانے کے بارے میں جو معلومات بھی آپ حاصل کرتی ہیں وہ تحقیق کی بنیاد پر ہوں اور کسی بھی ذاتی تعصب سے پاک ہوں، اور کسی مارکیٹنگ کیمپین کی غلط رہنمائی کی بنیادوں پر نہ ہوں۔

محفوظ طریقے سے فارمولا دودھ تیار کرنے، بچے کو پلانے اور اسے صحیح طریقے سے رکھنے کے بارے میں سیکھیں۔ اگر آپ کچھ فارمولا دودھ استعمال کرتی ہیں اور ساتھ ساتھ بچے کو اپنا دودھ پلانے کا ارادہ کرتی ہیں، تو اپنے جسم میں دودھ کی مقدار کو برقرار رکھنے کیلئے منصوبہ بندی کرنا ضروری ہے۔ پھر، صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کسی ایسے فرد کے ساتھ مل کر بچے کو اپنا دودھ پلانے سے متعلق اپنے اصل اہداف پر کام کریں جسے ہر چیز کا علم ہو۔

اپنے بچے کی پیدائش سے پہلے، ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں آگاہی حاصل کر لیں۔ اپنا دودھ پلانے کا فیصلہ اور منصوبہ بنائیں اور اپنے جسم میں دودھ کی مقدار کو کیسے برقرار رکھنا ہے، پر آگاہی حاصل کریں۔ ان لوگوں کو اپنے فیصلے سے آگاہ کریں جو آپ سے محبت کرتے اور آپ کی مدد کرتے ہیں۔ آخر میں، اپنے اہداف پر پورا اترنے میں مدد کیلئے اپنی کمیونٹی میں موجود مدد تلاش کریں۔

## فارمولا دودھ پلانے کے نقصانات

نومولود اور چھوٹے بچے جنہیں ماں کا دودھ نہیں پلایا گیا ہوتا انہیں مندرجہ ذیل کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے:

- انفیکشنز جیسے کہ کان اور سینے کی انفیکشنز۔
- معدے اور آنتوں کی خرابی، جو دست کا باعث بنتی ہے۔
- بچوں کی اچانک موت [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)]
- موٹاپا اور زندگی میں بعد میں لاحق ہونے والی پرانی بیماریاں۔
- بچپن میں ہونے والے کچھ کینسر۔

وہ مائیں، جو بچوں کو اپنا دودھ نہیں پلاتیں اپنے لئے مندرجہ ذیل خطرات کو بڑھا لیتی ہیں:

- بچے کی پیدائش کے بعد خون بہنا۔
- ٹائپ 2 ذیابیطس
- چھاتی اور بچہ دانی کا کینسر۔

## خاندان کی جانب سے ملنے والی مدد

تمام مائیں اپنے ساتھی، خاندان، بچوں کو اپنا دودھ پلانے والی ماؤں اور کمیونٹی کی جانب سے ملنے والی مدد سے فائدہ حاصل کرتی ہیں۔ یہ آپ کی آپ کے بچے کو زندگی کی سب سے بہترین شروعات فراہم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ بچے کو ماں کا دودھ پلانا ایک قدرتی عمل ہے اور بچے کو ماں کا دودھ پینے کیلئے پیدا ہوئے ہیں۔

پیدائش کے ابتدائی دنوں میں، کچھ بچوں اور ماؤں کو سیکھنے اور صحیح طریقے سے دودھ پلانے کیلئے کچھ وقت لگتا ہے۔ دوسرے لوگ جو کچھ کہتے ہیں یا جو یقین رکھتے ہیں وہ بچے کو آپ کا دودھ پلانے کے تجربے پر اثر انداز ہوتا ہے۔ انہیں بتائیں کہ آپ نے بچے کو اپنا دودھ پلانے کا فیصلہ کیا ہے۔ ان کی اس کتابچے اور ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں دیگر قابل بھروسہ معلومات سے آگاہی حاصل کرنے میں حوصلہ افزائی کریں تاکہ انہیں معلوم ہو کہ آپ کی مدد کیسے کرنی ہے۔ ان کی مدد اور سہارے کو قبول کریں تاکہ آپ اپنی اور اپنے بچے کی دیکھ بھال کر سکیں۔



میرے خیال میں خاندانوں کیلئے  
 ماں کا دودھ پلانے کی اہمیت کو  
 جاننا ضروری ہے۔ نئی ماؤں کو  
 بہت سی مدد کی ضرورت ہوتی ہے  
 نہ صرف اسکے ازدواجی ساتھی کی  
 طرف سے، بلکہ تمام خاندان کی  
 طرف سے: صبر اور مستقل مزاجی  
 کی ضرورت ہے لیکن یہ ایک  
 حیرت انگیز جذباتی بندھن کا تجربہ  
 ہے، ایک ایسا جذبہ جسے میں  
 ہمیشہ عزیز رکھوں گی! ۴۰



خاندان اور دوست ماں کا دودھ پلانے کو کامیابی سے ہمکنار کرنے میں مندرجہ ذیل طریقوں سے مدد کر سکتے ہیں:

1. معلومات حاصل کرکے: بچے کی پیدائش سے پہلے ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔ دوستوں، رشتہ داروں، دوسرے ماں کا دودھ پلانے والے خاندانوں اور صحت کے پیشہ ورانہ افراد سے بات کریں تاکہ آپ کو معلوم ہو سکے کہ ماں کا دودھ پلانے کے تجربے کو کون سی چیز کامیاب بنا سکتی ہے۔ بچے کی پیدائش سے پہلے ماں کا دودھ پلانے سے متعلق کورس کے بارے میں داخلہ لینے پر غور کریں۔ اس کتابچے کو پڑھیں
2. معلوم کریں کہ مدد کہاں سے دستیاب ہے۔ اپنی کمیونٹی میں موجود وسائل سے واقفیت حاصل کریں۔ ان وسائل تک رسائی حاصل کرنے میں ماں کی مدد کریں۔
3. حوصلہ افزائی کریں۔ کسی ماں کو یہ فکر ہو سکتی ہے کہ اسکا دودھ اسکے بچے کیلئے کافی نہیں ہے۔ اسے یہ یقین دہانی کروائیں کہ زیادہ تر ماؤں کا دودھ مقدار میں کافی سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔ اسے بتائیں کہ بچے کو اپنا دودھ پلانا اسکے بچے کی دیکھ بھال کا بہترین طریقہ ہے۔ اسے بتائیں کہ آپ اس پر بھروسہ کرتے ہیں۔ اسے بتائیں کہ آپ اس کی مدد کیلئے موجود ہیں۔
4. پریشان مت کریں۔ ملاقاتیوں کی تعداد کو محدود کریں، شروع کے ہفتوں میں ملاقاتیوں، فون کالز اور دیگر خلل اندازیوں کو محدود رکھیں۔ اس طرح ماں اور بچہ ایک دوسرے کو جان سکتے ہیں اور یہ سیکھ سکتے ہیں کہ ماں کا دودھ کیسے پلانا اور پینا ہے۔
5. آرام کرنے کی حوصلہ افزائی کریں۔ ایک نئی ماں کو بچے پر توجہ دینے کیلئے بہت سی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ روزمرہ کے کاموں میں مدد کریں جیسے کہ کھانا تیار کرنا، برتن دھونا، کپڑے دھونا، گھر کو صاف ستھرا رکھنا اور دوسرے بچوں کی نگہداشت کرنا۔
6. بچے کی نگہداشت کرنے میں ماں کی مدد کریں۔ بچے بہت سی وجوہات کی وجہ سے روتے ہیں - صرف بھوک کیلئے ہی نہیں۔ بچے کے اشاروں کو سمجھیں، بچے کو دلاس دینے کے مختلف طریقے سیکھیں۔ جیسے کہ بچے کو بدن سے چمٹا کر پکڑنا، چلنا، گانا یا ناچنا۔ بچے کو نہلانے، ڈائپر تبدیل کرنے اور ڈکار دلوانے میں مدد کریں۔ ماں کی مدد کرنے سے اسے بچے کو دودھ پلانے اور اپنی ذاتی دیکھ بھال کیلئے زیادہ وقت ملتا ہے۔
7. حقیقت پسندانہ توقعات رکھیں۔ ایک بچے کی زندگی میں ہمیشہ تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں۔ ان تبدیلیوں کے بارے میں ملے جلے خیالات رکھنا ایک نارمل بات ہے۔ بچے کو ماں کا دودھ پلانا بند کر دینے سے ان جذبات کا خاتمہ نہیں ہوتا۔ ماں کا دودھ پلانا دونوں ماں اور بچے کی مدد کرتا ہے۔
8. مدد حاصل کریں۔ اگر ماں محسوس کرتی ہے کہ ماں کا دودھ پلانے میں کوئی دقت ہو رہی ہے، تو اس کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ مدد حاصل کرنے کیلئے کہہ سکے۔
9. یاد رکھیں کہ ہر ماں مختلف ہوتی ہے۔ یہ بات اس کی مدد کرے گی کہ اس سے پوچھا جائے اس کی طبیعت کیسی ہے۔



## ماں کے ذریعے ماں کی مدد

مائیں دوسری ماؤں سے جو بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں سے بھی مدد حاصل کرتی ہیں۔ آپ کی ایسی سہیلیاں اور رشتہ دار ہوسکتی ہیں جو بچوں کو اپنا دودھ پلا رہی ہوں یا جنہوں نے حال ہی میں بچوں کو اپنا دودھ پلایا ہو۔ آپ دوسری حاملہ یا بچوں کو اپنا دودھ پلانے والی ماؤں سے بھی مندرجہ ذیل ذرائع سے ملاقات کر سکتی ہیں:

- قبل از ولادت کلاسیں۔
- والدانہ فرائض کے گروپس۔
- بریسٹ فیڈنگ سپورٹ نیٹ ورکس (Breastfeeding support networks)
- لاء لیچ لیگ کینیڈا گروپس (La Leche League Canada groups)
- سوشل میڈیا بشمول مقامی فیس بک گروپس

ماں کا دودھ پلانے (breastfeeding support) کے بارے میں مزید معلومات کیلئے، اس کتابچہ کے صفحہ نمبر 40 پر جائیں۔

مجھے مدد ان ماؤں سے ملی جو اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں، اپنی مقامی پبلک ہیلتھ نرسوں سے، اپنی ماں سے، کچھ قریبی دوستوں سے، اور اپنے شوہر سے۔ لیکن میری سب سے بڑی سپورٹ یہ جاننا تھی کہ میں اپنے چھوٹے بچے کو ہر وہ چیز دے رہی ہوں جس کی اسے صحت مند اور مضبوط نشوونما، اور ایک پرتحفظ قوت مدافعت کے نظام کیلئے ضرورت ہے۔ میں یہ سب ایک لمحے میں دوبارہ کر سکتی ہوں! ۴۴









# اچھی ابتدا میں اپنے بچے کی مدد کرنا

آپ مندرجہ ذیل کے ذریعے ماں کا دودھ پینا سیکھنے میں اپنے بچے کی مدد کر سکتی ہیں:

- اپنے بچے کو اپنے جسم سے چمٹا کر (Skin-to-Skin) پکڑنا -
- بچے کو اپنی چھاتی سے چمٹا کر (Baby-Led Latching) دودھ پلانا۔
- اپنے بچے کے اشاروں کنایوں کے وقت دودھ پلانا (baby's cues)
- چھاتیوں میں سے پہلے تین روز کا سیال (Colostrum) اور چھاتیوں کا دودھ باتھوں سے نکالنے کو سیکھنا۔

## ماں کے جسم کا بچے کے جسم سے رابطہ (Skin-to-Skin)

ماں کے جسم کا بچے کے جسم سے رابطہ اپنے بچے کو اٹھانے کا ایک ایسا طریقہ ہے جو بچے اور والدین دونوں کیلئے لطف انگیز ہے۔ بچہ صرف ایک ڈاٹپر پہنتا ہے اور اسے سیدھا اٹھایا جاتا ہے۔ بچے کا سینہ ماں کے سینے کے اوپر ہوتا ہے۔ یہ اطمینان کریں کہ بچی کی ناک اور منہ نظر آتے ہوں اور یہ کہ بچی آزادی سے اپنا سر اٹھانے کے قابل ہو۔ ایک ہلکا سا کمبل بچے کی پشت پر ڈالا جاسکتا ہے۔ جب بچوں کو جسم سے جسم کے ساتھ رابطے والے طریقے سے اٹھایا جاتا ہے، تو وہ اپنی ماں کے دل کی دھڑکنوں اور سانسوں کو سن سکتے ہیں، اور اس کی جلد کو محسوس کر سکتے اور اس کی بو سونگھ سکتے ہیں۔ یہ بچوں کیلئے شناسا اور تسکین دہ عمل ہے، اور اس سے انہیں اپنی قدرتی جبلتوں کو استعمال کرنے میں مدد ملتی ہے۔



## ماں کے جسم کے بچے کے جسم سے رابطے کی اہمیت

- آپ کے بچے کو محفوظ اور مستحکم محسوس کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- آپ کے بچے کے دل کی دھڑکن، سانس اور بلڈ شوگر کو مستحکم کرتا ہے۔
- آپ کے جسم کی حرارت کے ذریعے آپ کے بچے کو گرم رکھتا ہے
- جذباتی بندھن اور اپنے بچے سے واقفیت کو بڑھاتا ہے۔
- آپ کے بچے کو پرسکون رہنے میں مدد کرتا ہے اور بچہ کم روتا ہے۔
- آپ کی زیادہ پراعتماد اور پرسکون ہونے میں مدد کرتا ہے۔
- آپ کے دودھ کے بہاؤ میں مدد دیتا ہے اور آپ کے دودھ میں اضافہ کر سکتا ہے۔
- اچھی طرح لپٹے کو بڑھاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کے پستانوں کی بہنٹیوں کے سوجنے کا امکان کم ہوتا ہے اور آپ کے بچے کو زیادہ دودھ ملتا ہے۔

بچے کو جنم دینے کے بعد جتنا جلد ممکن ہو سکے اپنے بچے کو جسم سے جسم کے رابطے والے طریقے سے اٹھائیں۔ یہ خاص وقت پیدائش سے بحالی میں آپ دونوں کی مدد کرے گا۔ اسے بنا کسی مداخلت کے، ایک یا اس سے زیادہ گھنٹوں کیلئے، یا جتنی دیر کیلئے آپ چاہیں، گود میں اٹھائیں۔ بچے کا وزن کرنا اور بچے کی معمول کی دوائیں بعد میں دی جا سکتی ہیں۔ آپ مندرجہ ذیل انفوگرافک میں مزید دیکھ سکتے ہیں: [www.healthunit.org/children/resources/skin-to-skininfographic.pdf](http://www.healthunit.org/children/resources/skin-to-skininfographic.pdf) جو جوں آپ کا بچہ پھلنا پھولتا ہے، اپنے بچے کو جسم کے جسم سے رابطے والے طریقے سے زیادہ سے زیادہ اور لمبی مدت کیلئے اٹھائیں۔ آپ اس بارے میں مندرجہ ذیل ویڈیو میں مزید دیکھ سکتے ہیں: [http://library.stfx.ca/abigelow/skin\\_to\\_skin/skin\\_to\\_skin\\_parents.mp4](http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin_parents.mp4) قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے بھی اس طریق کار سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ نے اسے کینگروو مدر کیئر (Kangaroo Mother Care) کے نام سے بھی سنا ہوگا۔ آپ کا ازدواجی ساتھی، یا کوئی دوسرا فرد جس سے آپ کا قریبی تعلق ہو، وہ بھی وقتاً فوقتاً آپ کے بچے کے سکون اور پرورش کیلئے آپ کے بچے کو جسم سے جسم کے رابطے والی نگہداشت فراہم کر سکتا ہے۔

## بچے کا ماں کی چھاتی سے چمٹ کر دودھ پینا (Baby-Led Latching) جسے (آرام سے لیٹ کر دودھ پلانا یا حیاتیاتی پرورش) بھی کہا جاتا ہے

بچے کا ماں کی چھاتی سے چمٹ کر دودھ پینا آپ کے بچے کیلئے پیدائش کے فوراً بعد یا کسی بھی وقت جب آپ اپنا دودھ پلاتی ہیں آپ کی چھاتیوں کو تلاش کرنے کا ایک قدرتی اور سادہ سا طریقہ ہے۔ یہ اس وقت خاص طور پر مددگار ہوتا ہے جب آپ کا بچہ آپ کا دودھ پینا سیکھ رہا ہوتا ہے، اگر آپ کا بچہ اچھی طرح سے آپ کا دودھ نہ پی رہا ہو، اور آپ کی بہنٹیاں سوجی ہوئی ہوں۔

- سکون سے پیچھے کو ٹیک لگا کر بیٹھیں۔
- اپنی بچی کو جسم سے جسم کے ساتھ رابطے والے طریقے سے اٹھائیں تاکہ اس کا پیٹ آپ پر ہو اور اس کا سر آپ کے پستانوں کے قریب ہو۔
- آپ کی بچی ایک ایسے قدرتی رجحان کے ساتھ پیدا ہوئی تھی جو آپ کی بہنٹیاں تلاش کرنے میں اس کی مدد کرتا ہے۔ اسے بچی کی ”منہ کھولنے“ اور سر بلانے کی حرکات کہا جاتا ہے۔ آپ اسے اپنا سر بلاتی یا اسے نیچے اوپر کرتی ہوا دیکھیں گی۔ یہ عمل کھانے کیلئے سر کو اوپر نیچے کرنے کی طرح دکھائی دے سکتا ہے۔
- جب بچی آپ کی چھاتیوں کی جانب بڑھ رہی ہو تو اپنے بازو اور ہاتھ سے بچی کی پشت اور نچلے حصے کو سہارا دیں۔ جب اس کے کندھے اور کولہوں کو سہارا دیا جاتا ہے، تو وہ اپنے سر کو تھوڑا سا پیچھے کی جانب کر سکتی ہے۔ ایسا کرنا اسے چمٹنے میں مدد دے گا۔
- آپ کی بچی آپ کی بہنٹیاں تلاش کر لے گی۔ ممکن ہے کہ پہلے وہ انہیں اپنے ہاتھوں سے چھوئے۔
- چند مرتبہ کوشش کرنے کے بعد آپ کی بچی اپنی ٹھوڑی کو آپ کے پستانوں کی طرف دھکیلے گی، اور کھلے منہ کے ساتھ بڑھے گی، اور آپ کے پستان سے لپٹ جائے گی۔
- جب آپ کی بچی لپٹ جائے، تو اس بات کو یقینی بنانے کیلئے کہ آپ دونوں آسودہ ہیں، آپ اپنی اور اپنی بچی کی پوزیشن درست کر سکتی ہیں۔



## ہاتھوں سے پہلے تین روز کا سیال یا چھاتیوں کا دودھ نکالنا

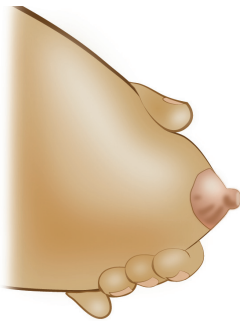


ہاتھ سے دودھ نکالنا اپنی چھاتیوں کو ہاتھوں سے دبا کر دودھ نکالنا ہے۔ پہلے تین روز کا سیال، غذائیت سے بھر پور، پیلے رنگ کا مائع، پہلا دودھ ہوتا ہے۔ آپ کے بچے کیلئے آپ کے سیال کو پینا ضروری ہے، کیونکہ اس سے آپ کے بچے کی قوت مدافعت کے نظام میں مدد ملتی ہے اور یہ غذائیت سے بھر پور ہوتا ہے۔ پیدائش کے بعد پہلے 2 - 3 دنوں میں، آپ کے جسم میں سیال کی تھوڑی سی مقدار بنے گی۔ ہاتھوں سے دبا کر دودھ نکالنا ماؤں کیلئے ایک اہم مہارت ہے۔ ہاتھوں سے دبا کر سیال یا دودھ نکالنا ضروری ہوتا ہے کیونکہ یہ مندرجہ ذیل میں آپ کی مدد کرتا ہے:

- پستان کو دبا کر چند قطرے دودھ کے نکال لیں تاکہ بچہ چھاتیوں سے چمٹنے میں دلچسپی لینے لگے۔
  - اپنی ہتھیلیوں پر دودھ کے چند قطرے آہستہ آہستہ مل کر انہیں سوچن سے بچائیں۔
  - اگر آپ کے پستان دودھ سے بہت بھرے ہوئے ہوں تو اس سے پہلے کے آپ اپنے بچے کو چمٹائیں اپنے پستانوں کو ہتھیلیوں کے قریب والی جگہوں سے نرم کر لیں۔
  - اگر پستان دودھ سے بھرے ہوئے ہوں اور آپ کا بچہ دودھ نہ پی رہا ہو تو اپنے پستانوں کو آرام دہ بنائیں۔
  - اگر آپ اپنے بچے کو چھوڑ کر کہیں باہر جا رہی ہیں یا جب آپ کو براہ راست چھاتیوں میں سے دودھ نہ پلانے کی ضرورت ہو تو اپنے بچے کیلئے چھاتیوں میں سے دودھ ہاتھوں کے ذریعے نکال لیں۔
  - آپ کے جسم میں دودھ کی مقدار کو بڑھاتا ہے۔
- جونہی آپ کا بچہ پیدا ہوتا ہے آپ چھاتیوں میں سے دودھ نکالنے کی مشق کر سکتی ہیں یا یہاں تک کہ اپنے بچے کے پیدا ہونے سے ہفتے یا دو ہفتے پہلے بھی یہ مشق کر سکتی ہیں۔

اپنے بچے کیلئے ہاتھوں سے پہلے تین روز کا سیال یا چھاتیوں کا دودھ نکالنا

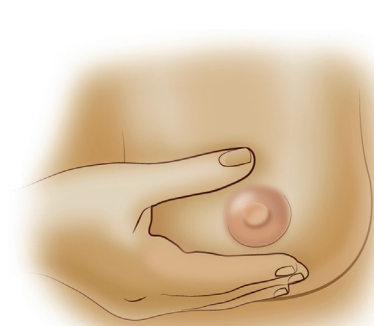
- اپنے ہاتھ اچھی طرح سے دھوئیں۔
- ایسی جگہ تلاش کریں جہاں آپ پرسکون اور آسودہ محسوس کریں۔
- سینے کی دیواروں سے ہتھیلیوں کی جانب اپنے پستانوں کی آہستہ آہستہ مالش کریں۔ مالش سے دودھ کے بہاؤ میں مدد ملتی ہے۔ ایسا کرنا آپ کی انگلیوں سے ہتھیلیوں کو آہستگی سے پکڑنے میں بھی مدد دے سکتا ہے۔
- چند منٹوں کیلئے اپنی چھاتیوں پر گرم تولیہ رکھنے کی کوشش کریں۔
- ایک ہاتھ سے اپنی چھاتی کو پکڑیں، ہتھیلی کے زیادہ قریب سے نہیں۔ آپ کے ہاتھ کے انگوٹھے اور انگلیوں کو ایک دوسرے کی مخالف سمت میں ہونا چاہیئے اور آپ کی ہتھیلی سے تقریباً 4 - 2 ½ سینٹی میٹر (1 سے 1 ½ انچ) کے فاصلے پر۔



پرسکون رہیں



بھینچی



دبائیں (پچھے کو اپنے سینے کی جانب)

- اپنی چھاتی کو آہستہ آہستہ اپنے سینے کی جانب اندر کے رخ دبائیں۔
- جلد پر مالش کئے بغیر، اپنے انگوٹھے اور انگلیوں کو اکٹھے ایک دوسرے کی جانب ہلکا ہلکا دبائیں۔
- اپنی انگلیوں کو دو سیکنڈوں کیلئے پر سکون رہنے دیں پھر دوبارہ وہی عمل کریں۔ اپنی بھٹی کے نچلے حصے کو نہ دبائیں، کیونکہ ایسا کرنا دودھ کے بہاؤ کو روک دے گا اور آپ کیلئے تکلیف کا باعث ہو سکتا ہے۔
- اپنی انگلیوں کو اپنے پستان کے اردگرد گھمائیں تاکہ آپ سارے پستان سے دودھ نکال لیں۔ تقریباً ایک منٹ یا دودھ کا بہاؤ رکنے تک یہ عمل جاری رکھیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ دوسرا ہاتھ استعمال کرنا چاہیں اور ایک چھاتی سے دوسری چھاتی کا دودھ نکالنا چاہیں۔ دودھ کی کوئی بھی گلی نکالنے کی کوشش کریں جو آپ کے پستان میں ہوسکتی ہے۔ اگر آپ کو مزید معلومات کی ضرورت ہے تو اس وسیلے سے منسلک مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر بلاکڈ ڈگٹس (Blocked Ducts) حقائق نام پڑھیں [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months)
- کسی چمچ یا کھلے منہ والے برتن میں دودھ نکالیں۔ پھر آپ اپنے بچے کو کسی چھوٹے کپ یا چمچ سے سیال (Colostrum) یا اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔ اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے، ہسپتال یا پبلک ہیلتھ نرس سے پوچھیں کہ یہ سب عمل کیسے کرنا ہے۔



بعض اوقات ممکن ہے کہ کوئی ماں پیدائش کے بعد اپنے بچے کو فوری طور پر دودھ نہ پلا سکتی ہو۔ یا ممکن ہے کہ کسی طبی وجہ سے بچے اور ماں کو جدا رکھنا پڑے۔ دونوں صورتوں میں، یہ ضروری ہے کہ اپنے دودھ کی سپلائی کو قائم کیا اور برقرار رکھا جائے۔ اگر آپ کا بچہ براہ راست آپ کی چھاتیوں سے دودھ نہیں پی رہا، تو آپ اپنے دودھ کی سپلائی پاتھوں، پمپ یا دونوں سے نکال کر قائم کریں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اتنی ہی مرتبہ دودھ نکالیں جتنی مرتبہ آپ کا بچہ دودھ پیتا، 24 گھنٹوں میں کم از کم 8 مرتبہ۔ یہاں تک کہ آپ پیدائش کے ایک گھنٹہ بعد بھی شروع کر سکتی ہیں، اپنے بچے کے چھاتیوں پر آنے کے بعد۔ اگر آپ کو مزید معلومات کی ضرورت تو اس وسیلے سے منسلک مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر ایکسپریسنگ اینڈ اسٹورنگ (Expressing and Storing) Breast Milk حقائق نام پڑھیں [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months)

## بچے کے اشاروں کنایوں کے وقت دودھ پلانا

اپنے بچے کو کثرت سے اپنا دودھ پلائیں۔ بچوں کو 24 گھنٹوں میں کم از کم 8 مرتبہ دودھ پینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے بچوں کے اشاروں کنایوں پر نظر رکھیں۔ آپ کی بچی آپ کو بتائے گی کہ کب وہ دودھ پینے کیلئے تیار ہے، آیا دودھ پینے کے دوران اسے مختصر وقفے کی ضرورت ہے، اور کب اس کا پیٹ بھر چکا ہے۔

آپ کی بچی آپ کو بتائے گی کہ وہ دودھ پینے کیلئے تیار ہے اور پرجوش ہے۔ وہ آپ کو کچھ اشارے دے گی جنہیں دودھ پینے کے اشارے کہا جاتا ہے۔



درمیانے درجے کے دودھ پینے کے اشارے: بے چینی، اونچی اونچی سانسوں کی آوازیں آنا۔



درمیانے درجے کے دودھ پینے کے اشارے: بے چینی، اونچی اونچی سانسوں کی آوازیں آنا۔



دودھ پینے کے ابتدائی اشارے: منہ کا کھلنا، جمائی لینا، بوٹوں کا آپس میں ملنا۔



تاخیر کے اشارے: ”مجھے چپ کروائیں، پھر مجھے دودھ پلائیں۔“

- رونا۔
  - بدن کی مشتعل حرکات۔
  - رنگ سرخ ہو جانا۔
- اگر آپ کی بچی دودھ پینے میں تاخیر ہو جانے کے اشارے ظاہر کرتی ہے، تو دودھ پلانے سے پہلے یہ اسے چپ کرانے کا وقت ہے۔ آپ ایسا مندرجہ ذیل طریقوں سے کر سکتی ہیں:
- گلے لگا کر پیار کرنا۔
  - جسم کے جسم کے ساتھ رابطے والے طریقہ سے پکڑنا
  - باتیں کرنا یا گانا گانا۔
  - سہلانا یا جھلانا۔

ابتدائی اشارے: ”مجھے بھوک لگی ہے۔“

- پر جوش، بازوؤں کی حرکت۔
- منہ کھولنا، جمائیاں لینا یا چاٹنا۔
- ہاتھ کو منہ کی طرف لیجانے والی حرکات۔
- سرکو ایک جانب سے دوسری جانب گھمانا۔
- منہ کھولنا، چیزوں کو اپنے منہ سے تلاش کرنا۔

درمیانی اشارے: ”مجھے واقعی بھوک لگی ہے۔“

- جمائیاں لینا۔
- زیادہ سے زیادہ حرکات کرنا۔
- ہاتھ منہ کی طرف لیجانے والی حرکات۔
- چاٹنے، محبت کے لہجے والی یا سسکیوں جیسی آوازیں۔

آپ کو معلوم ہو جاتا ہے کہ آپ کا بچہ صحیح مقدار میں دودھ پی رہا ہے جب:

- آپ کا بچہ 24 گھنٹوں میں کم از کم آٹھ مرتبہ دودھ پی رہا ہے۔ اگر آپ کا بچہ زیادہ مرتبہ دودھ پیتا ہے تو یہ ٹھیک ہے۔
- آپ کا بچہ شروع میں دودھ پیتے وقت بھٹنی کو تیز تیز چوسنے کی بجائے آہستہ آہستہ چوسنے لگتا ہے۔ آپ اپنے بچے کے دودھ نکلنے کے عمل کو سن یا دیکھ سکتی ہیں۔ دودھ پیتے وقت بعد میں ہو سکتا ہے کہ وہ بھٹنی کو دوبارہ تیز تیز چوسنے لگے۔ جس وقت آپ کے بچے کا منہ زیادہ کھلتا ہے تو آپ اس کے چوسنے کے دوران وقفہ دیکھیں گی۔
- چار دن کا ہونے کے بعد، ہر 24 گھنٹوں میں آپ کے بچے کے کم از کم تین یا چار ڈائپر پاخانے سے بھرے گئے۔ یہ پاخانہ پیلے رنگ کا اور گاڑھے سوپ کی طرح کا ہوتا ہے۔ چھ یا آٹھ ہفتوں بعد، ممکن ہے کہ وہ کثرت سے پاخانہ نہ کرے۔ یہ نارمل ہے۔
- آپ کے بچے کے دودھ پینے کے بعد آپ کے پستان نرم محسوس ہو سکتے ہیں۔



اپنے بچے کو دودھ پلانے کیلئے چپ کروانے کیلئے مندرجہ ذیل تجاویز کی کوشش کریں:

- اگر آپ کا بچہ رونا شروع کر دیتا ہے تو اسے فوری چپ کروانے کی کوشش کریں۔ اگر بچہ زیادہ دیر تک روتا رہے تو اسے چپ کروانا مشکل ہو جاتا ہے۔
- اس کے کپڑے اتار دیں اور اسے اپنے ننگے جسم کے ساتھ لگائیں۔
- اسے دوبارہ دودھ پلانے کی کوشش کریں چاہے اس نے تھوڑی دیر پہلے ہی دودھ کیوں نہ پیا ہو۔
- اپنے بچے کو اپنے سینے یا اپنے کاندھے کے ساتھ لگائیں اور اسے لے کر ٹھلیں، یا آگے پیچھے جھولنے والی کرسی پر بیٹھ کر جھولائیں۔
- اسے ڈکار دلوانے کی کوشش کریں۔
- اس سے باتیں کریں، اسے کچھ گا کر سنائیں، یا اسے ”شش“ کہیں۔
- اگر اس کے ڈائپر پیشاب کی وجہ سے گیلے یا پاخانے والے ہیں تو انہیں تبدیل کریں۔
- جب آپ پیدل سیر پر جائیں تو بچے کو ساتھ لے جانے کیلئے کیریئر یا لیپٹے والا کپڑا استعمال کریں۔

## ماں کا دودھ پلانا سیکھنا

### بچے کو ماں کا دودھ پلانے کے طریقے



جب آپ اپنے بچے کو دودھ پلانے لگی ہوں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ اور آپ کا بچہ ایسی پوزیشن میں ہوں جو دودھ پلانے کو آسان بنا دے۔ مائیں اور بچے مختلف طریقوں سے دودھ پلا اور پی سکتے ہیں۔ پہلے پہل، آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ آپ کسی خاص پوزیشن میں آسودہ محسوس کرتی ہیں جیسے کہ اپنی پسندیدہ کرسی پر بیٹھ کر یا اپنے بستر میں لیٹ کر دودھ پلانا۔ جیسے جیسے آپ اور آپ کا بچہ چھاتیوں سے دودھ کے بارے میں مہارت حاصل کرتے ہیں، آپ اپنے بچے کو کہیں بھی دودھ پلانے کے قابل ہو سکتی ہیں، چلنے کے دوران، بچے کو گاڑی میں لیجاتے وقت، یا کسی میز پر بیٹھ کر۔

آپ جو بھی پوزیشن استعمال کرنا پسند کریں (سکون سے، کھڑے ہو کر یا لیٹ کر دودھ پلانا)، آپ کا بچہ ایسی پوزیشن میں ہونا چاہیے جو اسے اچھی طرح لپٹ کر دودھ پینے دے۔ ذیل میں کچھ ہدایات دی گئی ہیں جو ذہن میں رکھیں:

- اپنی پشت پر اچھی طرح ٹیک لگائیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ ایسی پوزیشن میں ہوں جو آپ کو تکلیف میں مبتلا نہ کرے (فرج شگافی یا بڑے آپریشن کی وجہ سے)۔
- آپ کے بچے کے کان، کاندھے اور کولہا ایک لائن میں سیدھے ہونے چاہئیں۔
- آپ کے بچے کا سر ہلکا سا پیچھے کو ہونا چاہیے۔ اس سے اسے اچھی طرح چمٹ کر آسانی سے دودھ پینے کا موقع ملے گا۔
- دودھ پلانے سے پہلے اپنے پینے کیلئے اپنی دسترس میں کوئی مشروب پاس رکھیں۔

### اپنے بچے کو اچھی طرح چمٹنے میں مدد دینا

جب آپ کا بچہ دودھ پینے کیلئے تیار ہو، تو اسے اپنی چھاتیوں کے قریب لائیں۔ دودھ پلانے کیلئے بہت سی پوزیشنیں اور دودھ پینے کیلئے بچے کو چھاتی پکڑوانے کے بہت سے طریقے ہیں۔ مندرجہ ذیل چند تجاویز ہیں جو مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔

بچے کا پیٹ ماں کے پیٹ پر - اپنے بچے کے پیٹ کو اپنے پیٹ کے ساتھ لگائیں۔ اپنے بچے کے کاندھوں اور جسم کو پکڑیں کیونکہ جب وہ آسانی سے اپنے سر اٹھا سکیں اور انہیں حرکت دے سکیں تو اچھی کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔



پوزیشنز - بیٹھی ہوئی پوزیشن میں، اپنی انگلیاں اس کے سر پر دونوں طرف اس کے کانوں کے نیچے رکھیں یا اس کی گردن کو سہارا دیں۔ لیٹ کر یا کروٹ کے بل والی پوزیشن میں آپ کا بچہ پہلے ہی اپنے سر کو آسانی سے حرکت دے سکتا ہے۔



### فٹ بال کی طرح پکڑنا

(جب بائیں طرف کی چھاتی سے دودھ پلانا ہو)

- اپنے بازو اور بچے کی سپورٹ کیلئے اپنی کمر کے پیچھے اور پہلو میں ایک تکیہ رکھیں۔
- اپنی بچی کے جسم کو اپنی بائیں جانب کی کہنی اور اپنے پہلو کے درمیان کر کے اپنی بچی کو اپنے پہلو میں پکڑیں، تاکہ اس کی ٹانگیں اور پاؤں آپ کی کمر کی طرف ہوں۔
- آپ کا بائیں ہاتھ اس کے کاندھوں اور گردن کے پیچھے ہوگا۔
- آپ اپنی چھاتیوں کو اپنے سیدھے ہاتھ سے سہارا دے سکتی ہیں۔



### لیٹنا

جب آپ تھکی ہوئی ہوں (اور تمام نئی مائیں تھکی ہوئی ہی ہوتی ہیں!) تو لیٹ کر دودھ پلانے سے مدد ملتی ہے۔

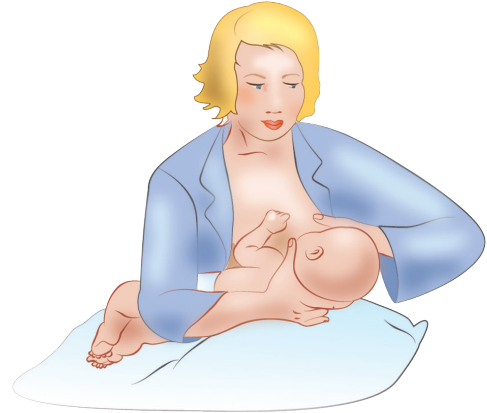
- تکیہ آپ کے سر کے وزن کو سہارا دے گا۔
- اپنی بچی کو کروٹ کے بل اور اس کا منہ اپنی طرف کر کے لٹائیں۔
- اسے اپنے قریب لائیں تاکہ اس کی ناک آپ کی بھٹی کے برابر ہو اور اس کی ٹھوڑی آپ کی چھاتی پر دباؤ ڈالے۔
- جب وہ اپنا سر پیچھے کی طرف کرتی ہے اور اپنا منہ اچھی طرح کھولتی ہے، تو بھٹی کو پکڑنے میں مدد کیلئے اسے اپنے قریب کریں۔



### جھولا جھولانے والی پوزیشن

(جب بائیں طرف کی چھاتی سے دودھ پلانا ہو)

- اپنی بچی کو اپنے بائیں بازو میں پکڑیں، اس کا سر آپ کی کہنی کے قریب ہونا چاہیے۔ آپ کا ہاتھ اس کے نچلے حصے کو پکڑ سکتا ہے۔
- اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ سہارے کیلئے اپنی چھاتیوں کو اپنے دائیں ہاتھ سے سہارا دے سکتی ہیں، یا اپنی بچی کے وزن کو سہارا دینے میں مدد کیلئے اپنا دایاں ہاتھ استعمال کریں۔



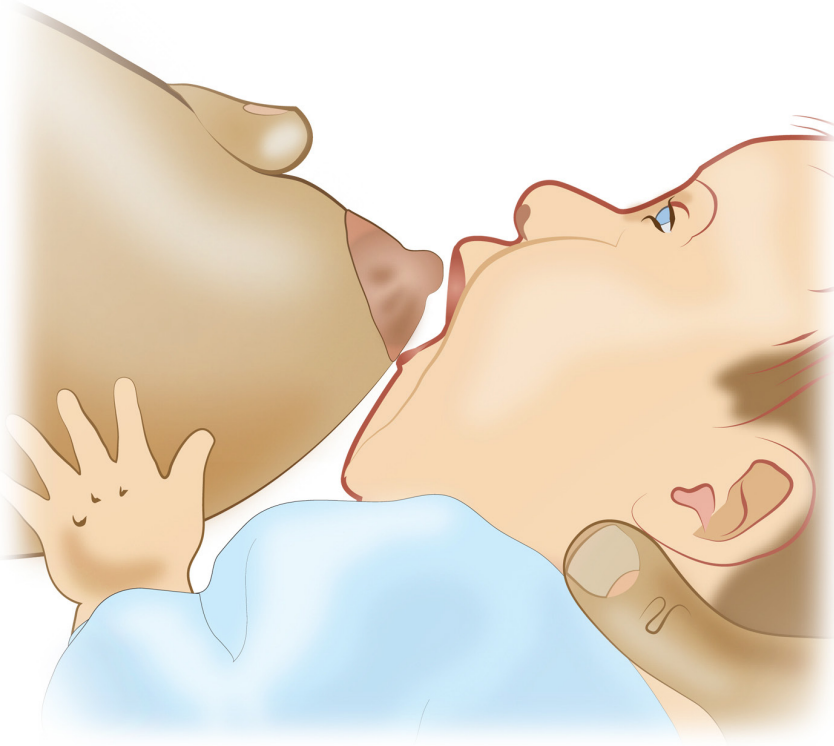
### کراس-کریڈل (cross-cradle) پوزیشن

(جب بائیں طرف کی چھاتی سے دودھ پلانا ہو)

- اپنے بچے کو اپنے سیدھے بازو سے پکڑیں۔
- اپنے سیدھے ہاتھ کو اس کے کاندھوں اور گردن پر رکھیں۔
- آپ اپنے بائیں ہاتھ سے اپنی چھاتیوں کو سہارا دے سکتی ہیں۔

کوئی بھی طریقہ جو آپ اور آپ کے بچے کیلئے آرام دہ ہو وہ صحیح ہے۔ اچھی پوزیشن کی وجہ سے بچے کو اپنے پستان سے اچھی طرح چمٹایا جا سکتا ہے۔

رہنمائی والا ہاتھ - بیٹھنے والی پوزیشن میں، جب بچہ آپ کی چھاتی سے چمٹ رہا ہو تو ممکن ہے کہ آپ کو اپنی چھاتی کو سہارا دینا پڑے۔ جب آپ اپنی چھاتی پر دائرے کی صورت میں رکھنے کیلئے اپنی انگلیاں استعمال کر رہی ہوں، تو یہ دھیان رکھیں کہ وہ آپ کی بھٹی کے اردگرد کے سیاہ یا گلابی حصے (پستان کی بھٹی کے گرد کے گہرے رنگ کے حلقے) سے کافی دور ہوں۔



بچے کو چھاتی سے چمٹانا - اپنے بچے کے منہ کو اپنی بھٹی کے برابر پکڑیں۔ جب وہ اچھی طرح بھٹی کو منہ میں پکڑ لے، تو اس کے ٹھوڑی آپ کی چھاتی میں دبی ہوئی ہو گی، اس کا سر ہلکا سا پیچھے کو ہو گا، اور اس کے ناک کے اوپر کا حصہ آپ کی چھاتی کو چھو رہا ہو سکتا ہے۔ تو آپ بھٹی اور اپنی چھاتی کا کچھ حصہ بچے کے منہ میں دینا چاہیں گی۔

اپنی چھاتی کیلئے بچے کا منہ اچھی طرح کھلوانا - آپ کے بچے کی ٹھوڑی آپ کی چھاتی کو چھو رہی ہو گی، تقریباً آپ کی بھٹی سے ایک انچ کے فاصلے پر۔ پھر اپنی بھٹی پر بچے کا منہ اچھی طرح کھلنے کا انتظار کریں۔ پھر، اپنی چھاتی پر رہنمائی والے ہاتھ کے انگوٹھے کی مدد سے اپنی پستان کی بھٹی اس کے گرد کے گہرے رنگ کے حلقے تک آہستہ سے اس کے منہ میں دے دیں۔ آپ کی بھٹی اس کے منہ

میں تقریباً آخری حصہ ہو گا۔ اس کے کاندھوں کو مزید اندر کی جانب اپنے پاس کریں۔ بچے کے اچھی طرح چمٹنے سے، پستان کی بھٹی کے گرد کے گہرے رنگ کا حلقہ اس کے منہ میں اور زیادہ ہو گا اور آپ زیادہ آسودہ محسوس کریں گی۔ آپ کا بچہ اب دودھ چوسنا شروع کر سکتا ہے۔ آپ کو اپنے بچے کو اپنی چھاتی میں دبانے کی ضرورت نہیں ہے۔ حقیقت میں، بچے دباؤ کو پسند نہیں کرتے اور ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کے ہاتھ پر واپس زور لگائیں۔ اس سے آپ یہ خیال کر سکتی ہیں کہ آپ کا بچہ دودھ پینا نہیں چاہتا۔ جب آپ بیٹھ کر دودھ پلا رہی ہوں تو اپنی گود کو ہلنے سے روکنے کیلئے آپ پاؤں کے نیچے اسٹول رکھ سکتی ہیں اور تکتے کی مدد سے ایک جگہ آرام سے بیٹھی رہ سکتی ہیں۔

تکتے - کسی بھی قسم کا تکیہ سہارے کیلئے استعمال کیا جا سکتا ہے خاص طور پر اپنی کلائی اور کہنی کے نیچے۔ اگر آپ کا بڑا آپریشن ہوا ہے تو وہ آپ کے زخم کو بھی محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

آخری جائزہ - آپ کا بچہ جب دودھ پی رہا ہوتا ہے تو آپ دیکھیں گی کہ اس کی ٹھوڑی آپ کی چھاتی کے ساتھ لگی ہوئی ہے، اس کا سر ہلکا سا پیچھے کی جانب ہے، اور اس کی ناک آپ کی چھاتی کے کسی حصے کے ساتھ نہیں لگی ہوئی۔

اگر آپ کو بچے کو اپنا دودھ پلانے میں مشکلات درپیش ہیں تو لیکٹیشن کونسلٹنٹ (Lactation consultants) ایک زبردست وسیلہ ہیں۔



بچے کو چھاتیوں سے دودھ پلانا ایک سیکھنے کا عمل ہے، یہ آپ کی توقع سے زیادہ وقت لے سکتا ہے۔ یہ بہت آسودہ اور جذباتی وابستگی کے عمل کا تجربہ ہے جو آپ اپنی بچے کے ساتھ کر سکتی ہیں۔ یہاں تک کہ 6 ماہ کی عمر میں، اگر وہ واقعی پریشان ہوتی، تو اسے جلد سے جلد کے رابطے سے پکڑنے اور/یا اسے اپنا دودھ پلانے سے میری بچی آسودہ ہو جاتی۔

- اگر آپ کا بچہ تنگ کر رہا ہے اور دودھ پینے کیلئے چھاتی کو نہیں پکڑ رہا، تو مندرجہ ذیل چیزوں کی کوشش کریں:
- اسے اپنی چھاتیوں کے درمیان واپس سیدھی پوزیشن میں کریں۔
  - اپنے بچے کو سہلائیں اور اس کے پرسکون ہونے تک اس سے باتیں کریں۔
  - خود کو پرسکون کریں۔ ایسا کرنا آپ کے بچے کو بھی پرسکون کر دے گا۔
  - دودھ پلانے والی کوئی دوسری پوزیشن اپنائیں۔
  - دیکھیں کہ آیا لیٹ کر دودھ پلانے والی پوزیشن میں بچہ خود سے چھاتی کو پکڑتا ہے۔
  - ہاتھ سے کچھ دودھ نکال کر اپنی ہتھیلیوں پر لگائیں اس طرح آپ کا بچہ اسے سونگھے گا اور فوری طور پر چکھے گا۔
- آپ بچے کو چھاتیوں سے اچھی طرح چمٹانے سے قاصر ہیں، تو مدد کیلئے کہیں۔ مدد حاصل کرنا، کیلئے اس کتابچے کے صفحہ نمبر 40 پر جائیں۔

## یہ کس طرح کہا جاسکتا ہے کہ بچہ چھاتیوں سے اچھی طرح چمٹ گیا ہے



- جب آپ کا بچہ دودھ پی رہا ہو تو آپ کو پتہ چل جائے گا کہ بچہ اچھی طرح لپٹ گیا ہے اگر مندرجہ ذیل چیزیں ہو رہی ہیں تو:
- آپ کیلئے دودھ پلانا آسودہ ہے۔
  - آپ کا بچہ توانائی سے، آہستہ، اور معمول کے مطابق دودھ چوس رہا ہے۔
  - آپ اس کے دودھ نگلنے کو سن سکتی ہیں۔
  - آپ کا بچہ آگے کو نکلے ہوئے ہونٹوں کے ساتھ بڑا سا منہ کھولتا ہے۔ اگر آپ کے بچے نے اچھے طریقے سے چھاتی کو پکڑا ہوا ہے تو ممکن ہے کہ آپ کو اس کے ہونٹ نظر نہ آئیں۔
  - دودھ پینے کے دوران بچے کی کنپٹیاں بل رہی ہیں۔

جب آپ کا بچہ دودھ پینا ختم کرلے:

- آپ کی ہتھیلیاں معمول کے مطابق، گول شکل کی ہوں گی اور وہ پچکی ہوئی دکھائی نہیں دیں گی۔
- آپ کی چھاتیاں نرم محسوس ہوتی ہیں۔ چھاتیوں سے دودھ پلانے کے پہلے چند ہفتے یہ مزید نمایاں ہوتی ہیں۔
- آپ کے بچے کو آسودہ اور مطمئن ہونا چاہیئے۔ ممکن ہے کہ چھوٹے بچے دودھ پینے کے بعد سو جائیں۔ ہو سکتا ہے کہ قدرے بڑے بچے جاگتے رہیں لیکن وہ دودھ پینا بند کر کے پرے ہٹ جانے اور کھیلنا شروع کر دینے کے ذریعے آپ کو بتاتے ہیں کہ وہ دودھ پی چکے ہیں۔
- چھوٹے بچے اکثر چھاتیوں پر سو جاتے ہیں، لیکن جب آپ انہیں ہٹانے کی کوشش کرتی ہیں، تو وہ دوبارہ جاگ جاتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ ایسا کرتا ہے، تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ اس نے ابھی دودھ پینا ختم نہیں کیا ہے۔



## ماں کا دودھ اچھی طرح سے پلائے جانے کی علامات

### مجھے کتنی کثرت سے بچے کو اپنا دودھ پلانا چاہیئے اور کتنے عرصے تک پلانا چاہیئے؟

زیادہ تر نومولود بچے 24 گھنٹوں میں 8 یا اس سے زائد مرتبہ دودھ پیتے ہیں۔ ماں کا دودھ آپ کے بچے کے بڑھنے پھولنے اور نشوونما کیلئے غذا فراہم کرتا ہے۔ یہ آسودگی دیتا اور آپ اور آپ کے بچے کے قریبی جذباتی رابطے سے نشوونما میں مدد کرتا ہے۔ کچھ بچے باقاعدگی سے دودھ پیتے اور جلد ہی ایک معمول قائم کر لیتے ہیں، دوسرے کثرت سے تھوڑے تھوڑے وقفے سے دودھ پینا پسند کرتے ہیں خاص طور پر شام کے وقت یا رات کے وقت۔ اسے کلسٹر فیڈنگ (cluster feeding) کہا جاتا ہے۔ پہلے چند ہفتوں کے درمیان یہ بہت عام ہے۔

جب بھی بچہ دودھ پینے کے اشارے دے تو بچے کو دودھ پلائیں۔ اسے اس وقت تک دودھ پلائیں جب تک وہ پینا چاہتا ہے۔ جب وہ پہلی چھاتی میں سے دودھ پینا بند کر دے، تو اسے ڈکار دلوائیں اور دوسری چھاتی سے دودھ پلائیں۔ جوں آپ کا بچہ بڑا ہوگا ایسا کرنا آپ کے دودھ کی سپلائی کو بہتر بنانے کو یقینی بنائے گا۔ کچھ بچے 20 منٹوں تک دودھ پیتے ہیں، دوسرے اس سے بہت زیادہ وقت لیتے ہیں۔ کچھ مرتبہ دودھ پینے میں ممکن ہے کہ آپ کا بچہ بھی زیادہ وقت لگائے بعض اوقات تھوڑا وقت لگائے۔ آپ کو اس کے دودھ پینے کے وقت کو مقرر کرنے کی ضرورت نہیں ہے یا اس کے بارے میں فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں ہے جب تک کہ آپ کا بچہ:

- اکثر ویسٹر دودھ پیتا ہے، 24 گھنٹوں میں 8 یا اس سے زیادہ مرتبہ، دونوں دن کے اوقات کے دوران اور رات کے دوران۔ یہ نارمل ہے۔ اگر بغیر دودھ پیئے آپ کے بچے کے دودھ پینے کا دورانیہ بڑھتا جاتا ہے، تو صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کسی ماہر فرد سے معائنہ کروائیں۔
- دودھ کو توانا طور پر چوستا اور پیتا ہے۔
- بہت سے ڈائپر زکو گیلا اور گندہ کرتا ہے۔
- مناسب طریقے سے وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ معمول کی بات ہے کہ پیدائش کے بعد آپ کے بچے کا وزن پہلے چند دنوں میں کم ہو جاتا ہے (صفحہ نمبر 22 پر چارٹ دیکھیں)

یاد رکھیں؛ اپنے بچے کو دیکھیں، گھڑی کو نہیں۔



جوں جوں بچے بڑے ہوتے ہیں تو ان میں تبدیلی ہو سکتی ہے کہ وہ کتنی دیر یا کتنی کثرت سے دودھ پیتے ہیں۔ اپنے بچے کے اشاروں پر عمل کریں۔ آپ کا بچہ جانتا ہے کہ وہ کب بھوکا ہوتا ہے اور کب اس کا پیٹ بھرا ہوا ہوتا ہے۔



جب بھی آپ کا بچہ دودھ پینا چاہتا ہے، تو اسے دودھ سے بھرے ہوئے پستان سے شروع کروائیں۔ یہ عام طور پر وہ پستان ہوتا ہے جس سے اس نے آخری مرتبہ دودھ پیا تھا۔ اگر اس نے آخری مرتبہ ایک ہی چھاتی سے دودھ پیا تھا، تو اس چھاتی سے دودھ پلانا شروع کریں جس سے اس نے آخری مرتبہ دودھ نہیں پیا تھا۔ جب تک آپ کے بچے کی دلچسپی ہے اسے دودھ پینے دیں۔ پستان بدل لیں جب:

- جب پہلا پستان نرم محسوس ہو۔
- آپ کا بچہ مستعدی سے دودھ چوس نہ رہا ہو۔
- آپ کا بچہ چھاتی کو چھوڑ دیتا ہے اور سو جاتا ہے۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ باقاعدگی سے دونوں چھاتیوں سے دودھ پیتا ہے۔ اگر آپ کا بچہ دوسری چھاتی کو منہ سے نکال دیتا ہے لیکن آپ کو لگتا ہے کہ وہ ابھی بھی بھوکا ہے، تو اسے دوبارہ پہلی چھاتی سے دودھ پلائیں۔ جب تک آپ کا بچہ دودھ پیتا رہتا ہے آپ کی چھاتیوں میں دودھ بنتا رہتا ہے۔ بچے کو ایک ہی وقت میں ہر ایک چھاتی سے ایک مرتبہ سے زیادہ دودھ پلانے کو ”سوچ“ نرسنگ کہتے ہیں۔ یہ طریق کار ابتدائی دنوں یا ہفتوں میں خاص طور پر فائدہ مند ہوتا ہے۔

کچھ بچے چھاتی کو چھوڑ دیتے ہیں، دوسرے نہیں چھوڑتے۔ اگر آپ کا بچہ دودھ پیتے وقت بہت زیادہ رک رہا ہے اور دودھ نہیں پی رہا، تو آپ اسے چھاتی سے ہٹا سکتی ہیں۔ چوسنے کے عمل کو ختم کرنے کیلئے اپنی ایک انگلی اپنی چھاتی اور بچے کے مسوڑھوں کے درمیان کر دیں۔ کچھ بچے ہمیشہ دونوں چھاتیوں سے دودھ پیتے ہیں، دوسرے ایسا نہیں کرتے۔ کچھ بچے تھوڑا سا آرام کرتے ہیں پھر دوسری چھاتی سے دودھ پیتے ہیں۔

ہر مرتبہ دودھ پلانے وقت آپ جس چھاتی سے دودھ پلانا شروع کرتی ہیں اس کی بجائے بچے کو دوسری چھاتی سے دودھ پلائیں۔ کبھی کبھی ماؤں کو معلوم ہوتا کہ کون سی چھاتی زیادہ بھری ہوئی ہے۔ کچھ خواتین یاد دہانی کیلئے اپنی بنیان میں ربن لگا کر رکھتی ہیں یا اپنے بازو میں چوڑی پهن کر رکھتی ہیں۔ آپ وہی طریقہ اپنائیں جو آپ اور آپ کے بچے کیلئے کارآمد ہے۔

## چھاتیوں کا بھینچاؤ

کچھ نومولود بچے دودھ پینے کے دوران آسانی سے سو جاتے ہیں۔ جب تک بچے کا پیٹ نہ بھر جائے اس وقت تک دودھ پیتے رہنے میں اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کرنے کیلئے، آپ چھاتی بھینچنے کا استعمال کر سکتی ہیں۔ اپنے دودھ کے بہاؤ کیلئے اپنی چھاتی کو اپنی پسلیوں اور پستان کی بھٹی کے گرد کے گہرے رنگ کے حلقے کے درمیان سے بھینچیں جب:

- جب آپ کا بچہ صرف چند منٹ آپ کی چھاتیوں سے دودھ پیتے پیتے سو جاتا ہے۔
- وہ چند گھونٹ دودھ نگلتے ہوئے بہت آہستہ سے چوستا ہے۔
- چوسنے کا عمل بہت کم چوسنے یا کاٹنے کے عمل میں تبدیل ہو جاتا ہے۔
- چوسنے کا عمل رک جاتا ہے۔

اپنا پورا ہاتھ استعمال کریں اور آہستہ سے دبائیں لیکن مضبوطی کے ساتھ۔ چھاتی دبانے کے عمل میں کبھی بھی چھاتی میں تکلیف نہیں ہونی چاہیے یا نیل نہیں پڑنے چاہئیں۔ جب آپ بچے کے دودھ پینے کے دوران یا جب وہ دودھ پی رہا ہوتا ہے اپنی چھاتی کو دباتی ہیں تو دیکھیں کہ آیا آپ کا بچہ مزید دودھ پیتا ہے۔ بچے کے دودھ پینے کے سارا وقت اپنی چھاتی کو دبانے کا عمل کچھ بچوں کیلئے مسئلے کا باعث بن سکتا ہے کیونکہ اس سے دودھ کا بہاؤ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ کچھ بچے اس صورت حال میں دودھ نہیں پیتے۔ چھاتی صرف اس وقت دبانی چاہیے جب دودھ کے زیادہ بہاؤ کی ضرورت ہو۔ اپنے بچے کے دودھ پینے کیلئے چھاتی چوسنے کے طریقے پر نظر رکھنا اچھی بات ہے۔

چھاتیوں کو صحیح طریقے سے دبانے کیلئے مزید معلومات کیلئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر ویڈیو دیکھیں [www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=vid-4dayold](http://www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=vid-4dayold) کچھ بچے اچھا دودھ پیتے ہیں

جب دبانے کا عمل بچے کے دودھ پینے کے شروع میں صرف ایک مرتبہ کیا جاتا ہے جیسے کہ ویڈیو میں دکھایا گیا ہے۔ جبکہ دوسرے بچے اس وقت اچھی طرح پیتے ہیں جب دبانے کا عمل بچے کے دودھ پینے کے دوران کے وقفوں میں کیا جاتا ہے۔ تجربہ کریں اور دیکھیں کہ آپ کے بچے کیلئے کونسا طریقہ بہتر کام کرتا ہے۔

## کیا میرا بچہ صحیح مقدار میں دودھ پی رہا ہے؟

آیا آپ کا بچہ صحیح مقدار میں دودھ پی رہا ہے اس کی چند نشانیاں ہیں (نیچے درج ذیل چارٹ پر دیکھیں):



































- آپ کا بچہ ہر 24 گھنٹوں میں کم از کم 8 مرتبہ دودھ پیتا ہے۔
- آپ کے بچے کے اس کی عمر کے مطابق کافی ڈائپر گیلے اور گندے ہوتے ہیں۔
- آپ کا بچہ چاق و چوبند ہے اور اونچی آواز میں روتا ہے۔
- آپ کے بچے کا منہ اندر سے گیلا، گلابی رنگ کا ہے، اور اس کی آنکھیں چمکدار ہیں۔

یہ یقینی بنانے کیلئے کہ آیا آپ کا بچہ پہلے ہفتے میں کافی مقدار میں دودھ پی رہا ہے، 24 گھنٹوں کے دوران اس کے گیلے اور گندے ڈائپروں کی تعداد کا حساب رکھیں۔

شروع شروع میں نئے والدین کیلئے یہ جاننا مشکل ہوتا ہے کہ آیا ان کے بچے کا ڈائپر گیلا ہے۔ بہت گیلا ڈائپر خشک ڈائپر کے مقابلے میں وزنی ہوتا ہے۔ اگر آپ یہ جاننا چاہتی ہیں کہ بہت گیلا ڈائپر کیسا محسوس ہوتا ہے، تو 30 ملی لیٹر (2 کھانے کے بڑے چمچ) پانی ایک خشک ڈائپر پر ڈالیں۔ آپ کے بچے کے پیشاب (پی) کا رنگ صاف یا ہلکا پیلا ہونا چاہیئے، اور اس میں کسی قسم کی بدبو نہیں ہونی چاہیئے۔ اگر گندا ڈائپر وزنی محسوس ہوتا ہے، تو اس کا شمار دونوں گیلے اور پاخانے والے ڈائپر میں کریں

اگر آپ کے بچے کے گیلے اور گندے ڈائپروں کی تعداد مناسب نہیں ہے، تو فوری طور پر مدد حاصل کریں!

### نرسنگ کرنے والی ماؤں کے لیے ہدایات

آپ کے بچے کی عمر	1 دن	2 دن	3 دن	4 دن	5 دن	6 دن	7 دن	1 ہفتہ	2 ہفتے	3 ہفتے
آپ کو کتنی دفعہ رضاعت کرنی چاہیے؟ روزانہ، 24 گھنٹے کی اوسط										
کم از کم روزانہ 8 بار پلانا۔ آپ کا بچہ موثر طور پر، آہستہ، باقاعدہ چوس رہا ہے اور اکثر نکلتا ہے۔										
آپ کے بچے کے پیٹ کا سائز										
چیری کے سائز کا	اخروٹ کے سائز کا	خوبانی کے سائز کا	انڈے کے سائز کا							
گیلے ڈائپرز: کتنے، کتنے گیلے										
روزانہ، 24 گھنٹے کی اوسط	کم از کم 1 گھیلا	کم از کم 2 گھیلا	کم از کم 3 گھیلا	کم از کم 4 گھیلا	کم از کم 6 گھیلا	کم از کم 6 گھیلا	کم از کم 6 گھیلا	کم از کم 6 گھیلا	کم از کم 6 گھیلا	کم از کم 6 گھیلا
گندے ڈائپرز: پاخانہ کی تعداد اور رنگ										
روزانہ، 24 گھنٹے کی اوسط	کم از کم 1 سے 2 گھیلا	کم از کم 1 سے 2 گھیلا	کم از کم 3 گھیلا	کم از کم 3 گھیلا	کم از کم 3 گھیلا	کم از کم 3 گھیلا	کم از کم 3 گھیلا	کم از کم 3 گھیلا	کم از کم 3 گھیلا	کم از کم 3 گھیلا
آپ کے بچے کا وزن										
پیدائش کے بعد کچھ بچوں کا وزن ابتدائی چند دنوں میں گھٹ جاتا ہے۔										
4 دن کے بعد، بچوں کا وزن باقاعدہ بڑھتا ہے۔										
دیگر علامات										
آپ کے بچے کو توانا چیخ کا حامل، فعالیت کے ساتھ حرکت اور آسانی سے جاگنے والا ہونا چاہیے۔ رضاعت کے بعد آپ کے پستان نرم اور کم بھرے ہوئے محسوس ہوں۔										

چھاتی کا دودھ بچے کے ابتدائی چھ ماہ کے لیے ایک مکمل غذا ہے۔

آپ تجویز، مدد یا معاونت لے سکتی ہیں منجانباً:

اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے۔

Telehealth Ontario Specialized Breastfeeding Services - 1-866-797-0000 یا TTY پر 1-866-797-0007

Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services - 2016 پر - www.ontariobreastfeeds.ca

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé

2016

اس چارٹ کو ڈاؤن لوڈ کرنے کیلئے [www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf)



پیدائش کے بعد پہلے 3 دنوں میں بچوں کا وزن اپنے پیدائشی وزن کے مقابلے میں اوسطاً 7% کم ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر، 7 پونڈ کے بچے کا وزن تقریباً 230 گرام یا 1/2 پونڈ کم ہو جاتا ہے۔ چوتھے دن سے آپ کے بچے کے وزن میں ہر روز 20-35 گرام (2/3-1 اونس) اضافہ ہونا چاہیے اور اس کا وزن 10-14 دنوں تک دوبارہ اپنے پیدائشی وزن



جتنا ہو جانا چاہیے۔ پہلے 3-4 ماہ کے دوران آپ کے بچے کے وزن میں ہر روز 20-35 گرام (2/3-1 اونس) کا اضافہ ہوتے رہنا چاہیے۔ اگر آپ کے بچے کا وزن صحیح طریقے سے نہیں بڑھ رہا تو مزید دودھ پلانے کیلئے اپنے بچے کو نیند سے جگاتی رہیں، اور یہ یقینی بنانے کیلئے مدد حاصل کریں کہ آیا آپ کا بچہ اچھی طرح دودھ پی رہا۔ آپ چھاتی کو دبانے کا عمل بھی کر سکتی ہیں اور دونوں چھاتیوں سے ایک مرتبہ سے زیادہ بھی دودھ پلا سکتی ہیں۔ آپ دودھ ہاتھ کی مدد سے بھی نکال سکتی ہیں اور کوئی سا بھی چھاتیوں کا دودھ جو آپ کے پاس ہو بچے کو پلا سکتی ہیں۔ بچہ جب بھی بھوکا ہو اسے اپنا دودھ پلائیں۔

بچے کے 2 دن کا ہونے کے بعد ماں کا دودھ پینے والے بچے کے روزانہ 3 یا اس سے زیادہ بڑے، نرم، عام طور پر دانے دار پاخانے کی توقع رکھیں۔ اگر آپ کا بچہ 3 ہفتے کی کم عمر کے اندر اندر ہر روز 3 یا اس سے زیادہ پاخانے نہیں کرتا تو صفحہ 40 پر مدد حاصل کرنا (Getting Help) والے حصے پر جائیں۔

تین یا چار ہفتوں کی عمر تک کچھ بچے ہر روز صرف 1-2 پاخانے کرتے ہیں۔ کچھ بچوں کو ہر تھوڑے دنوں میں ایک ہی مرتبہ بہت زیادہ پاخانہ آتا ہے۔ یہ اس وقت تک نارمل ہے جب تک کہ آپ کا بچہ اچھی طرح دودھ پیتا رہتا ہے، پرسکون لگتا ہے اور

نرم پاخانے کرتا ہے۔ اگر آپ کا بچہ اچھی طرح دودھ نہیں پی رہا، معمول سے زیادہ چڑچڑا ہے یا اسے ایک ہفتے سے زیادہ ہونے پر بھی پاخانہ نہیں آیا، تو اس کتابچے کے صفحہ 40 پر مدد حاصل کرنا والے سیکشن پر جائیں۔

ازدواجی ساتھی یا خاندان کے افراد بہت سے طریقوں سے مدد کر سکتے ہیں۔ بچے کا ڈائپر تبدیل کرنے، ڈکار دلوانے، جھولانے یا کچھ کا کر سنانے سے بچے کو جاننے میں مدد مل سکتی ہے اور ایسا کرنے سے انہیں یہ بھی معلوم ہو گا کہ وہ اپنا کردار ادا کر رہے ہیں۔

## آپ کے بچے کے معدے کا سائز

آپ کے بچے کو کثرت سے دودھ پینے کی ضرورت ہے، کیونکہ اس کا معدہ ابھی چھوٹا ہے۔ آپ کا بچہ جب پیدا ہوتا ہے، تو اس کے پیٹ کا سائز تقریباً ایک چیری کے سائز جتنا ہوتا ہے۔ تیسرے روز تک، آپ کے بچے کے پیٹ کا سائز تقریباً ایک اخروٹ جتنا بڑا ہو جاتا ہے۔ 7 دن کا ہونے تک، آپ کے بچے کے پیٹ کا سائز تقریباً ایک انڈے کے برابر ہو جاتا ہے۔ آپ صفحہ نمبر 22 پر دیئے گئے چارٹ پر بھی یہ دیکھ سکتے ہیں۔





## اہم باتیں جو معلوم ہونی چاہئیں

### غنودہ بچے کو جگانا

کچھ نوزائیدہ بچے غنودگی میں رہتے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کا بچہ ہو سکتا ہے 24 گھنٹوں میں کم از کم 8 مرتبہ خود سے بیدار نہ ہو۔ یا ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ آپ کا دودھ پینا شروع کر دے اور دودھ پیتے پیتے تھوڑی دیر بعد ہی سو جائے۔ آپ کے بچے کے باقاعدگی سے جاگنے اور اس کا وزن آہستہ آہستہ بڑھنے تک، آپ کو کبھی کبھی خود سے اپنے بچے کو جگانا پڑ سکتا ہے۔

### غنودہ بچے کو جگانے اور دودھ پلانے کی تجاویز :

- اپنی بچی کو اپنے قریب رکھیں تاکہ آپ یہ جان سکیں کہ وہ کب کب دودھ پینا چاہتی ہے۔ بچے اس وقت بھی دودھ پیتے ہیں جب وہ مکمل طور پر بیدار نہیں ہوتے یا جب وہ غنودگی میں ہوتے ہیں، لیکن جب وہ دودھ پینے کے اشارے ظاہر کریں تو اس وقت انہیں اچھی طرح دودھ پلائیں۔
- اپنے بچے کو اس وقت فوری دودھ پلائیں جب وہ دودھ پینے کے اشارے ظاہر کرے، یا دوسری صورت میں ہو سکتا ہے کہ وہ دوبارہ گہری نیند سو جائے۔ دودھ پینے کے اشارے کنائے ظاہر کرنے کے بارے میں جاننے کیلئے اس کتابچہ کے صفحہ نمبر 13 پر جائیں۔



- اس کے جسم کو اپنے جسم کے ساتھ لگا کر گود میں اٹھائیں۔ جب آپ جاگ رہی ہوں اس وقت اگر بچے کے جسم کو اپنے جسم کے ساتھ لگا کر اپنی چھاتی پر لٹایا جائے تو آپ کا بچہ زیادہ کثرت سے دودھ پینے گا۔

- اپنی بچی کی لپیٹنے والی شیٹیں اور اس کے کپڑے اتاریں۔ اگر اس کا ڈائپر گیلا یا گندا ہے تو اسے تبدیل کر دیں۔

- اسے اپنے کاندھے سے لگائیں اور اس کی کمر پر ہاتھ پھیریں۔ اس کے جسم پر مالش کریں۔

- اسے ایک طرف سے دوسری طرف آہستہ آہستہ گھمائیں۔ اس سے باتیں کریں۔

- جب آپ اپنے بچے کو دودھ پلانے کیلئے اپنی چھاتی کے قریب لائیں تو دودھ پینے کیلئے چھاتی کو اچھی طرح پکڑنے میں اضافی حوصلہ افزائی کیلئے اپنا تھوڑا سا دودھ خود ہاتھ سے نکالیں۔

- دودھ پلانے کے دوران اونگھتے ہوئے بچے کو زیادہ ہوشیار کرنے کیلئے اپنی چھاتی کے بھنچاؤ کو استعمال کریں۔ اس سے ان کیلئے دودھ کی مقدار میں اضافہ ہو گا۔ چھاتی کے بھنچاؤ کے بارے میں جاننے کیلئے اس کتابچہ کے صفحہ نمبر 21 پر جائیں۔

- دونوں چھاتیوں سے ایک سے زیادہ مرتبہ دودھ پلائیں۔ اپنے بچے کو نیند سے جگانے اور اچھی طرح دودھ پینے کی حوصلہ افزائی کیلئے بار بار دونوں چھاتیوں سے دودھ پلائیں۔

## چڑچڑے بچے کو پرسکون کرنا

بچے بہت سی وجوہات کی بنا پر روتے ہیں - بے چینی، تنہائی، بھوک، خوف، پریشانی، یا تھکن۔ کچھ بچے دوسرے بچوں کے مقابلے میں زیادہ روتے ہیں چاہے وہ صحت مند ہوں اور ان کے معدے بھرے ہوئے ہی کیوں نہ ہوں۔ ایسا پہلے تین ماہ کے دوران زیادہ ہوتا ہے۔ ایسا زیادہ تر راتوں کو بھی ہوتا ہے۔ آپ اپنے بچے کو بار بار گود میں اٹھا کر اور پرسکون کر کے اس کی عادت بگاڑ دیتے ہیں۔ درحقیقت، بچوں کی نشوونما اس وقت زیادہ اچھی ہوتی ہے جب ان کے والدین ان کی ضروریات اور رغبتوں پر فوری دھیان دیتے ہیں۔

جب ایسا محسوس ہو کہ آپ کا بچہ بغیر کسی وجہ کے رو رہا ہے، تو مندرجہ ذیل طریقوں کو آزمائیں:

- اگر آپ کو معلوم ہو کہ آپ کے بچے نے اچھی طرح دودھ پی لیا ہے اور ڈکار لے لیا ہے، تو اس کے ننگے جسم کو اپنے ننگے جسم کے ساتھ لگانے، اسے گود میں اٹھا کر ٹھلنے، اسے گود میں جھلانے یا لے کر کھڑے ہونے اور بلانے کی کوشش کریں۔ پیدائش سے کچھ ماہ پہلے بچے اپنی ماں کے دل کی دھڑکن، آواز اور حرکات سے واقف ہو جاتے ہیں اور ان طریقوں کو آزمانے سے بہل بھی جاتے ہیں۔ کوئی ایسا ساتھی یا فرد جو بچے کے ساتھ مانوس ہو وہ بھی مندرجہ ذیل چیزیں کر سکتی/سکتا ہے۔
- اگر آپ کے بچے کا ڈائپر گیلا یا گندا ہے تو اسے تبدیل کریں۔
- جن شیٹوں یا کپڑوں سے آپ نے اپنے بچے کو لپیٹا ہوا ہے وہ اگر بہت گرم یا بہت ٹھنڈی لگیں تو انہیں درجہ حرارت کے مطابق کم یا زیادہ کریں۔
- اسے دوبارہ اپنا دودھ پلائیں۔ چھاتی کو ہاتھ سے دبائیں اور پہلے ایک چھاتی سے اور پھر دوسری چھاتی سے دودھ پلائیں۔
- اپنے آپ کو پرسکون کرنے والے طریقوں کی مدد سے پرسکون کریں، جیسے کہ آہستہ آہستہ دس تک گنتی گننا، گہرے گہرے سانس لینا، یا یہ ظاہر کرنا کہ آپ بلبلی بنا رہی ہیں۔ ان طریقوں سے عموماً آپ کا بچہ بھی بہل جائے گا۔
- اگر آپ اکتاہٹ محسوس کر رہی ہیں، تو جب تک آپ آرام کر رہی ہوں اس وقت تک اپنے ازدواجی ساتھی یا کسی دوسرے فرد کو اپنا بچہ سنبھالنے کیلئے کہیں۔

## اپنے بچے کو ڈکار دلوانا

ماں کا دودھ پینے والا بچہ دودھ کے ساتھ ساتھ زیادہ ہوا اپنے اندر نہیں لے کر جاتا۔ تاہم اپنے بچے کو پھر بھی ڈکار دلوانا اچھی بات ہے۔ اگر ڈکار لینا پڑے، تو کچھ بچے تنگ کرتے ہیں۔ اپنے بچے پر نظر رکھیں کہ اسے کتنی دیر بعد ڈکار دلوانے کی ضرورت ہے۔

- کچھ بچوں کو دودھ پلانے کے دوران ڈکار دلوانے کی ضرورت پڑتی ہے اور پھر دوبارہ دودھ پلانے کے آخر میں۔
- کچھ بچے دودھ پینے کے دوران یا جب وہ دودھ پی چکے ہیں اس کے بعد خود ہی ڈکار لے لیتے ہیں۔
- ممکن ہے کہ کچھ بچے ہر مرتبہ ڈکار نہ لیں۔
- کچھ بچے دودھ پینے کے بعد تھوڑا سا دودھ نکال دیتے ہیں۔ جیسے جیسے دن گزرتے ہیں جب تک آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا بچہ پرسکون ہے اور اس کے وزن میں اضافہ ہو رہا ہے، تو اس کے منہ سے دودھ نکالنے کے بارے میں پریشان نہ ہوں۔

ڈکار دلوانے کیلئے، اپنے بچے کے سر کو سہارا دیں اور اس کی کمر تھپکیں۔ اگر اس کی کمر سیدھی ہو تو ہوا کا بلبلی باآسانی اوپر آجاتا ہے۔ اپنے بچے کو ڈکار دلوانے کیلئے چند طریقے درج ذیل ہیں۔



اپنے بچے کو اپنی گود میں پیٹ کے بل لٹا لٹائیں۔



اپنے بچے کو اپنی گود میں بٹھانے والی پوزیشن میں پکڑیں۔ آپ کا بچہ تھوڑا سا آگے کی طرف جھکا ہوا ہوگا اور آپ کا ہاتھ اس کے جڑے کو سہارا دے گا۔



اپنے بچے کو اپنے کاندھے کے ساتھ سیدھا لٹائیں



## نشوونما کے دوران اچانک تبدیلیاں

کچھ دن ایسے بھی ہوتے ہیں جب ایسا لگتا ہے کہ بچوں کو عام دنوں کے مقابلے میں زیادہ بھوک لگی ہوئی ہے۔ ان اوقات کو بچوں کی نشوونما کے دوران اچانک تبدیلیاں کہتے ہیں جب ایسا ہوتا ہے، تو کچھ مائیں پریشان ہو جاتی ہیں کہ شاید ان کا دودھ بچے کیلئے کافی نہیں ہے۔ اس میں پریشان ہونے کی کوئی بات نہیں ہے۔ آپ اپنے بچے کو جتنا زیادہ دودھ پلائیں گی، آپ کا جسم اتنا ہی زیادہ دودھ پیدا کرے گا۔

## پستانوں کی بھٹیوں میں سوجن

شروع شروع میں، جب بچہ پستانوں کی بھٹیوں کو چوستا ہے تو زیادہ تر مائیں چھاتی میں کھنچاؤ محسوس کرتی ہیں۔ یہ تھوڑا سا تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ آپ کی پستانوں کی بھٹیوں میں درد نہیں ہونا چاہیے۔ پستانوں کی بھٹیوں کے سوجنے کی عام وجہ بچے کا پستانوں کی بھٹیوں کو صحیح طریقے سے منہ میں نہ پکڑنا ہوتا ہے۔ اگر آپ کے پستانوں کی بھٹیاں بچے کے منہ میں صحیح طریقے سے نہ پکڑنے کی وجہ سے سوج گئی ہیں، تو آپ مندرجہ ذیل میں مبتلا ہو سکتی ہیں:

- پیدائش کے بعد 1-4 دنوں میں درد شروع ہو گیا تھا۔
- ہو سکتا ہے کہ دودھ پلانے وقت شروع میں درد زیادہ ہو، اور پھر بہتر ہو جائے۔
- دودھ پلانے کے بعد ہو سکتا ہے کہ آپ کی بھٹیاں ایسی محسوس ہوں جیسے ان پر چٹکی کاٹی ہو یا وہ اپنی اصل شکل میں نہ لگیں۔
- ہو سکتا ہے کہ آپ کے پستانوں کی بھٹیاں زخمی ہو جائیں یا ان میں سے خون نکلنے لگے۔ (آپ کی بھٹیوں میں سے خون نکلنا آپ کے بچے کو نقصان نہیں پہنچائے گا۔)

بھٹیوں کی سوجن سے محفوظ رہنے اور سوجن سے بہتر بنانے کیلئے مندرجہ ذیل کو یقینی بنائیں:



- دودھ پینے کیلئے آپ کے بچے کا منہ کافی حد تک کھلا ہوا ہے اور اس نے پستان کی بھٹی کے گرد گہرے رنگ کے حلقے کو اچھی طرح منہ میں پکڑا ہوا ہے۔
- آپ کے بچے کی زبان بھٹی کے نیچے ہے اور اس کے ہونٹ باہر کی جانب نکلے ہوئے ہیں۔
- آپ کی بچی کا سر تھوڑا سا پیچھے کو ہے تاکہ وہ اپنا منہ اچھی طرح پورا کھول سکے۔
- آپ کا ہاتھ بھٹی سے دور ہے اور آپ کی انگلیاں آپ کے بچے کے گالوں، تھوڑی یا نچلے ہونٹ کو نہیں چھو رہیں۔
- بچے کے پستانوں کی بھٹیوں کو صحیح طریقے سے منہ میں پکڑنے کے بارے میں صفحہ نمبر 19 پر معلومات کو پڑھیں۔

اگر آپ کی بھٹیاں سوجی ہوئی ہیں تو:

- دودھ پلانے کے بعد اپنی بھٹیوں پر چھاتی سے نکالے ہوئے دودھ کو ملیں۔
- دودھ پلانے کے بعد اپنی بھٹیوں کو ہوا سے خود بخود ہی سوکھنے دیں۔ دودھ پلانے کے وقفوں کے درمیان جتنا ممکن ہو سکے اتنا زیادہ اپنی انکیہ کی پٹیاں نیچے لٹکانا آپ کیلئے آرام دہ ہو سکتا ہے اور سوت کی ڈھیلی شرٹ پہنیں۔ آپ اپنی بھٹیوں کو ہوا میں کھلا چھوڑنے کیلئے سوتے وقت اپنے سینے کو ننگا بھی کر سکتی ہیں۔
- اپنی بھٹیوں کو سوکھا رکھیں اور دودھ والے گیلے پیڈ تبدیل کریں جب بھی وہ نم آلود ہو جائیں۔
- جب تک کہ آپ کی بھٹیاں بہتر محسوس نہ ہونے لگیں اس وقت تک جس چھاتی میں درد کم ہو وہاں سے پہلے دودھ پلائیں۔
- لیٹ کر دودھ پلانے کی کوشش کریں، صفحہ 12 پر دیکھیں، یا کسی مختلف پوزیشن سے دودھ پلانے کی کوشش کریں۔
- اگر آپ سیدھی بیٹھی ہوئی ہیں، تو دودھ پلانے وقت اپنی چھاتیوں کو سہارا دیں۔
- یہ یقینی بنانے کیلئے کہ آپ کا بچہ پستان کی بھٹی کو اچھی طرح منہ میں پکڑتا ہے یا یہ جاننے کیلئے کہ آپ کی بھٹیوں کے سوجنے کا سبب کیا ہے مدد حاصل کریں۔

اگر آپ 24 گھنٹے کے اندر ندر کچھ بہتری محسوس نہیں کرتیں یا آپ دیکھتی ہیں کہ آپ کی بھٹیاں سرخ ہیں، ان پر نشان ہیں یا ان پر درزیں ہیں تو اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کو مدد کیلئے کال کریں۔ صفحہ 40 پر مدد حاصل کرنا والے حصے کو دیکھیں۔

## چوسنی (سودر) کا استعمال کرنا

- ماں کا دودھ پینے والے بہت سے بچے چوسنی کا استعمال برگز نہیں کرتے۔ چوسنیاں مسئلے کا باعث بن سکتی ہیں کیونکہ:
- ایک بچہ جو ابھی ماں کا دودھ پینا سیکھ رہا ہو، اور چاہے ایک بچہ جو ماں کا دودھ پینا سیکھ ہی چکا ہو، اسے چوسنی چوسنے سے ماں کی چھاتی سے دودھ چوسنے میں مشکل پیش آ سکتی ہے۔
  - ہو سکتا ہے کہ بچہ چوسنی چوسنا پسند کرے اور چھاتی سے دودھ پینے کو مسترد کرنا شروع کر دے۔
  - ممکن ہے کہ آپ کے بچے کو پینے کیلئے دودھ کی صحیح مقدار نہ ملے اور اس کے وزن میں اضافہ بھی نہ ہو، خاص طور پر اگر اسے دودھ پینے کے درمیان کے وقفوں میں اضافے کیلئے چوسنی دی گئی ہو۔
  - اگر دودھ پینے کے درمیان کے وقفوں کو طویل کیا گیا ہو تو ماؤں کے جسموں میں دودھ کی مقدار کم بنے گی۔
  - چوسنی آپ کے بچے میں کان کی انفیکشنز کے خطرے میں اضافے اور بعد میں کان کے مسائل کا باعث بنتی ہے۔
- اگر آپ بچے کو چوسنی دینے کا فیصلہ کرتی ہیں، تو اپنے بچے کے دودھ پینے کے بعد اسے صرف تھوڑی دیر کیلئے چوسنی دیں۔ آپ اپنے بچے کو اپنی کوئی صاف انگلی بھی چسوا سکتی ہیں۔ اگر تھوڑی دیر تک چوسنے سے آپ کے بچے کو سکون نہیں ملتا، تو اسے دوبارہ اپنا دودھ پلائیں۔

اگر آپ اپنے بچے کو چوسنی دینے کے بارے میں سوچ رہی ہیں، تو صفحہ نمبر 26 پر بے چین بچے کو پرسکون کرنے کے بارے میں پڑھیں۔ اگر آپ اپنے بچے کو چوسنی دینے کے بارے میں سوچ رہی ہیں تو اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے مشورہ کریں۔

## اجتماع خون

بچے کی پیدائش کے 3 یا 4 دنوں بعد کچھ خواتین کو اپنی چھاتیاں بڑی اور وزنی محسوس ہونے لگتی ہیں۔ ایسا کچھ دنوں تک رہ سکتا ہے۔ اگر آپ کو اپنی چھاتیاں سوجی ہوئیں اور ان میں درد محسوس ہوتی ہے، تو اس کو اجتماع خون کہتے ہیں۔ اگر آپ کی چھاتیاں اجتماع خون میں مبتلا ہو جائیں، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کیلئے اپنے بچے کو چھاتیوں سے چمٹانا اور بھی مشکل ہو جائے۔

اگر آپ کی چھاتیوں میں اجتماع خون ہوتا ہے تو ایسا عام طور پر دودھ پلانے کے پہلے ہفتے کے دوران ہوتا ہے، جب آپ کی دودھ کی پیداکاری پہلے تین دن کے سیال سے دودھ کی طرف تبدیل ہوتی ہے۔ تو ایسا مندرجہ ذیل کی وجہ سے ہو سکتا ہے:

- آپ کی چھاتیوں میں خون کے بہاؤ میں اضافہ۔
- آپ کی چھاتیوں پر سوجن۔
- آپ کی چھاتیوں میں اس سے زیادہ مقدار میں دودھ جتنا آپ کا بچہ پی کر ختم کرتا ہے۔

آپ عموماً اجتماع خون سے محفوظ رہ سکتی ہیں اگر آپ:

- جب آپ کا بچہ چاہتا ہو اسے دودھ پلائیں، 24 گھنٹوں میں 8 یا اس سے زائد مرتبہ۔
- یہ یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ پستانوں کو اچھی طرح چمٹتا ہے اور وہ اچھی طرح دودھ پی رہا ہے۔ آپ کو اکثر و بیشتر اپنے بچے کے دودھ نکلنے کی آواز انی چاہیے۔
- ہر مرتبہ دودھ پلانے وقت دونوں چھاتیوں سے دودھ پلائیں۔ اگر آپ کا بچہ ایک چھاتی سے دودھ پینے کے بعد دوسری چھاتی سے دودھ نہ پیئے، اور وہ چھاتی بہت زیادہ بھری ہوئی محسوس ہو، تو اس چھاتی سے کافی مقدار میں دودھ نکال لیں تاکہ آپ پرسکون محسوس کر سکیں۔ چند دنوں بعد آپ کی چھاتیاں مزید آسودہ محسوس ہوں گی۔
- چوسنی استعمال نہ کریں۔

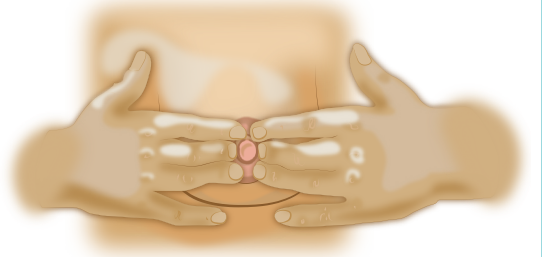
اگر آپ کی چھاتیاں اجتماع خون میں مبتلا ہیں تو:

- اپنے بچے کو زیادہ مرتبہ اپنا دودھ پلائیں۔
- اگر آپ کا بچہ صحیح طریقے سے پستان کی بھٹنی کو منہ میں نہیں پکڑتا، تو پستان کی بھٹنی کے گرد کے گہرے حلقے کو نرم کرنے کیلئے کچھ دودھ خود نکالیں اور بچے کو دوبارہ دودھ پلانے کی کوشش کریں۔
- کچھ مائیں انگلیہ پن کر زیادہ آسودہ محسوس کرتی ہیں۔ جبکہ دیگر مائیں انگلیہ نہ پھنسنے کو ترجیح دیتی ہیں۔ اگر آپ انگلیہ پھنتی ہیں، تو خیال رکھیں کہ وہ زیادہ تنگ نہ ہو۔
- چھاتی کو مخالف سمت دباؤ ڈالنے والے طریقے سے نرم کریں۔
- دودھ پلانے کے درمیان وقفوں کے دوران اپنی چھاتیوں پر برف کا پیک یا ٹھنڈا کپڑا لگائیں۔



## چھاتی کو مخالف سمت دباؤ ڈالنے والے طریقے سے نرم کرنا

1. اپنی انگلیاں اپنی بھٹی کے دونوں طرف رکھیں۔
2. اپنی پسلیوں کی طرف دبائیں۔ تقریباً اسے ایک منٹ تک پکڑے رکھیں۔
3. اپنی انگلیوں کو بھٹی کے گرد گھمائیں اور اس طریق کار کو دوبرائیں۔
4. اگر پستان کی بھٹی کے گرد کے گہرے رنگ کے حلقے کا کچھ حصہ ابھی بھی سخت ہو تو، یہ عمل دوبرائیں۔
5. چھاتی کو مخالف سمت دباؤ ڈالنے والے طریقے سے نرم کرنا تھوڑا ہے آرامی والا عمل ہو سکتا ہے لیکن اس سے درد نہیں ہونا چاہیئے۔
6. یاد رکھیں کہ آپ دودھ کو پستان کی بھٹی کے گرد کے گہرے رنگ کے حلقے سے دور کر رہی ہیں۔ آپ کا بچہ پستان کی بھٹی کے گرد کے گہرے رنگ کے نرم حلقے کو بہتر طریقے سے منہ میں پکڑنے کے قابل ہوگا۔



اگر اجتماع خون میں بہتری نہیں آتی اور ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ کا بچہ اچھے طریقے سے دودھ نہیں پی رہا، تو اس صورت میں مدد حاصل کرنا ضروری ہے۔ جب تک آپ کو مدد حاصل نہیں ہوتی اس وقت تک اپنی چھاتیوں سے خود دودھ نکالیں اور بچے کو پلائیں۔ اپنے بچے کو دودھ پلانے سے پہلے چھاتی کو مخالف سمت دباؤ ڈالنے والے طریقے سے نرم کریں۔

بھری ہوئی چھاتیاں عام بات ہے اور ایسا چند دنوں سے لے کر دو ہفتوں تک محسوس ہو سکتا ہے۔ اس مرحلے کے گزرنے کے بعد، آپ کی چھاتیاں نرم اور کم بھری ہوئی محسوس ہوں گی۔ ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ چھاتیوں میں سوجن ختم ہو چکی ہے۔ اس کا مطلب یہ برگر نہیں ہے کہ آپ کی چھاتیوں میں دودھ کی مقدار کم ہو رہی ہے۔

## اپنی چھاتیوں کے دودھ کو ذخیرہ کرنا

اگر آپ نے اپنا کچھ دودھ نکال لیا ہے اور اپنے بچے کیلئے اسے ذخیرہ کرنا چاہتی ہیں، تو اکیڈمی آف بریسٹ فیڈنگ میڈیسن (Academy of Breastfeeding Medicine) کے رہنما اصولوں کے مطابق ذخیرہ کریں۔

ان صحت مند بچوں کیلئے ماں کے دودھ کو ذخیرہ کرنے کے رہنما اصول جو گھر پر رہتے ہیں (اکیڈمی آف بریسٹ فیڈنگ میڈیسن، 2010ء) (Academy of Breastfeeding Medicine, 2010)

• 1-2 گھنٹے	ماں کے ٹھنڈے دودھ کو کمرے کے درجہ حرارت کے مطابق کرنا۔
• 3-4 گھنٹے	چھاتی سے نکالا ہوا تازہ دودھ کمرے کے درجہ حرارت پر (16-29 سینٹی گریڈ)
• 72 گھنٹے	ریفریجریٹر میں تازہ دودھ (4 سینٹی گریڈ)
• 24 گھنٹے سے	ریفریجریٹر میں پگھلا ہوا دودھ اس وقت سے جب وہ پگھلنا شروع ہو جائے
• 24 گھنٹے	فریزر میں کولر پیک
• 3-6 ماہ	ریفریجریٹر فریزر (الگ دروازے والا)
• 6-12 ماہ	ڈیپ فریزر (17- سینٹی گریڈ)

دودھ اگر اوپر درج ذیل ذخیرہ کرنے والے اوقات سے زیادہ پرانا ہے تو تمام دودھ پھینک دیں!

صاف ستھرا شیشہ یا سخت پلاسٹک کے برتن استعمال کریں جو بی پی اے سے پاک ہوں، یا وہ ایسے تھیلے ہوں جو دودھ منجمد کرنے کیلئے بنائے جاتے ہیں۔ لیکن انہیں آپ کے فریزر میں کسی دوسرے برتن میں ذخیرہ کیا جاسکتا ہے۔ تھیلوں یا بوتلوں پر اپنا دودھ نکالنے کی تاریخ لکھیں۔ پرانا دودھ پہلے استعمال کریں۔ کوئی بھی دودھ جو دئیے گئے وقت سے پرانا ہو اسے پھینک دیں۔

نکالا ہوا دودھ آپ اپنے بچے کو کپ یا چمچ سے پلا سکتی ہیں۔ اگر آپ مزید مدد یا معلومات حاصل کرنا چاہتی ہیں، تو اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ سے رابطہ کریں یا اس کتابچے کے صفحہ نمبر 40 کے مدد حاصل کرنا والے حصے پر جاسکتی ہیں۔ مزید مدد کیلئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر اس وسیلے سے منسلک ایکسپریسنگ اینڈ اسٹورنگ بریسٹ میلک (Expressing and Storing Breast Milk) حقائق نامے پر مزید معلومات حاصل کریں

[http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months)





## اکثر پوچھے جانے والے سوالات

اگر میری چھاتیاں چھوٹی ہیں، تو کیا پھر بھی میرے جسم میں کافی مقدار میں دودھ بن سکے گا؟



چھوٹی اور بڑی چھاتیوں میں ایک جیسی مقدار میں ہی دودھ بنتا ہے۔ آپ کی چھاتیوں میں بننے والے دودھ کی مقدار آپ کی چھاتیوں سے نکلنے والے دودھ کی اس مقدار سے براہ راست منسلک ہے جو آپ کا بچہ پیتا ہے، یا جو دودھ آپ خود نکالتی ہیں۔

میری چھاتی کی سرجری ہوئی تھی کیا میں بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہوں؟

چھاتیوں کی سرجری کے بعد آپ کی چھاتیوں میں بننے والی دودھ کی مقدار کا انحصار مندرجہ ذیل چند عوامل پر ہے:

- آپ کی جس قسم کی سرجری ہوئی تھی۔
- وہ طریق کار جس سے سرجری کی گئی تھی۔
- آیا نسوں اور رگوں کو کوئی نقصان پہنچا ہے۔
- جب سرجری ہوئی تھی اس وقت سے لے کر اب تک کا عرصہ۔

اس بات کا اندازہ لگانا ناممکن ہے کہ سرجری کے بعد بچے کو اپنا دودھ پلانے میں عورت کو کتنی کامیابی حاصل ہو گی۔ اس کو جاننے کا واحد یقینی طریقہ کوشش کرنا ہے۔ اپنے جسم میں دودھ کی مناسب مقدار کیلئے عام طور پر جتنا وقت درکار ہوتا ہے اس سے زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ پہلے چند ہفتوں کے دوران کسی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کو آپ کے بچے کو باقاعدگی سے دیکھنا چاہیے۔ اگر ممکن ہو تو کسی لیکٹیشن کنسلٹنٹ کے ساتھ مل کر کام کریں۔ اپنے بچے کی پیدائش سے پہلے کسی لیکٹیشن کنسلٹنٹ کے ساتھ کام کرنا بہتر ہوتا ہے۔ اس سے آپ کو اپنا دودھ پلانے کی منصوبہ بندی میں مدد ملے گی جس میں لیکٹیشن کنسلٹنٹ اور صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے دیگر افراد سے کب ملاقات کرنی ہے، بھی شامل ہے۔

میرے پستانوں کی بھٹنیاں چپٹی یا اندر کو ہیں۔ کیا میں پھر بھی اپنا دودھ پلا سکتی ہوں؟

اس کے باوجود کہ آپ کے پستانوں کی بھٹنیاں کس سائز یا شکل کی ہیں زیادہ تر بچے پستانوں کی بھٹنیوں کو صحیح طریقے سے منہ میں لینا سیکھ لیں گے، چاہے وہ چپٹی یا اندر کو ہی کیوں نہ ہوں۔ آپ اور آپ کے بچے کیلئے کیا چیز صحیح طریقے سے کام کرتی ہے اس میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ اگر آپ اور آپ کے بچے کو مشکل پیش آ رہی ہے، تو فوری مدد حاصل کریں۔ اس کتابچے کے صفحہ نمبر 40 پر مدد حاصل کرنا والے سیکشن پر جائیں۔

اگر میرے جسم میں دودھ کی مقدار کافی نہیں ہے تو اس صورت میں پھر کیا ہوگا؟

زیادہ تر خواتین کے جسموں میں اپنے بچوں کیلئے کافی دودھ موجود ہوتا ہے۔ یہ یقینی بنانے کیلئے کہ آیا آپ کے جسم میں اپنے بچے کیلئے وافر مقدار میں دودھ موجود ہے تو آپ مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کر سکتی ہیں۔

- اپنے بچے کی پیدائش کے بعد نومولود کو جتنی جلدی ممکن ہو سکے اتنی جلدی اپنا دودھ پلانا شروع کر دیں۔
- اپنے بچے کو زیادہ سے زیادہ اپنا دودھ پلائیں، یہاں تک کہ پہلے دن سے، 24 گھنٹوں میں کم از کم 8 مرتبہ یا اس سے بھی زیادہ۔
- جتنا ممکن ہو سکے بچے کے جسم کو اپنے جسم کے ساتھ لگائیں۔
- جب بھی آپ کا بچہ بے چین ہو یا دودھ پینے کے اشارے ظاہر کرے تو اسے اپنا دودھ پلائیں۔
- اگر آپ کسی بات کے بارے میں فکر مند ہیں، تو دودھ پلانے کے بعد ہاتھ سے اپنا دودھ نکالیں اور اپنے بچے کو پینے کیلئے دیں۔ آپ یہ دودھ اسے کسی چھوٹے کپ یا چمچ کی مدد سے پلائیں۔

اگر آپ کے کوئی خدشات ہیں، تو مدد حاصل کریں۔ اس کتابچے کے صفحہ نمبر 40 پر مدد حاصل کرنا والے سیکشن پر جائیں۔



جیسے ہی میں اپنے بچے کو دودھ پلانا شروع کرتی ہوں تو وہ فوراً ہی کیوں دودھ کو جلدی جلدی نکلنے لگتا ہے، اس کا دم گھٹنے لگتا ہے اور وہ چڑچڑا ہو جاتا ہے یا دودھ پینا چھوڑ دیتا ہے؟

بعض اوقات شروع میں دودھ بہت تیزی سے آتا ہے۔ اسے دودھ کی بہت تیزی سے آنے والی دھاریں (اترنا) کہتے ہیں۔ یہ آپ کے بچے کیلئے گیس، الٹی یا پتلے پاخانوں کا سبب بن سکتی ہیں۔ ایسا دودھ پلانے کے پہلے 6 ہفتوں میں بہت عام ہوتا ہے۔ مندرجہ ذیل چند چیزیں ہیں جن پر آپ عمل کر سکتی ہیں:

- اس سے پہلے کے آپ کے بچے کو بہت زیادہ بھوک لگے، بچے کے جاگنے کے فوراً بعد ہی دودھ پلائیں۔ اس طرح آپ کا بچہ آہستہ آہستہ دودھ پیئے گا۔

- بچے کو دودھ پلانے وقت لیٹ جائیں یا ٹیک لگائیں تاکہ دودھ آپ کے بچے کے منہ میں جائے۔

- جب بھی آپ کا بچہ بڑے بڑے گھونٹ بھرے، کھانسی، یا وہ مشکل سے سانس لے تو اسے دودھ پلانا بند کر دیں اور ڈکار دلوائیں۔

- کچھ ماؤں کو اپنے بچے کو دوسری چھاتی سے دودھ پلانے سے پہلے ایک طرف کی چھاتی سے ہی زیادہ دیر تک دودھ پلانا فائدہ مند لگتا ہے۔ کچھ

صورتوں میں ایک وقت میں ایک ہی چھاتی سے دودھ پلانا فائدہ مند ہوتا ہے۔ اگلے دودھ پلانے کے وقت بچے کو دوسری چھاتی سے دودھ پلائیں۔

- کچھ ماؤں کو بچے کو دودھ پلانے سے پہلے ہاتھ سے کچھ دودھ نکالنا فائدہ مند لگتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا بچہ اس وقت دودھ پیتا ہے جب تیزی کے ساتھ دودھ کی دھاریں آنا بند ہو جاتیں ہیں۔ یہ عمل باقاعدگی سے کرنا صحیح نہیں ہے، کیونکہ اس سے آپ کی چھاتیوں میں ضرورت سے زیادہ دودھ بننا شروع ہو جاتا ہے۔

### کیا میں ایک وقت میں ایک سے زیادہ بچوں کو اپنا دودھ پلا سکتی ہوں؟

جی ہاں آپ جڑواں اور اس سے بھی زیادہ بچوں کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔ آپ حمل کے دوران بھی بچے کو دودھ پلا سکتی ہیں، اور آپ بڑی اور چھوٹی عمر کے بچے کو بھی دودھ پلا سکتی ہیں۔ یہ دودھ آپ کے چھوٹی عمر کے بچے کی ضرورت کے مطابق اور بڑے بچے کیلئے صحت افزاء ہو گا۔ چھوٹی عمر کے بچے کو پہلے دودھ پلانا چاہیئے، اور وہ تقریباً ہمیشہ ہی زیادہ دودھ پیئے گا۔ ایک ماں کی چھاتی میں عام طور پر اتنا دودھ بننے لگتا ہے جتنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اپنے بیٹے کو اپنا دودھ پلانے میں مجھے 6 ہفتے لگے۔ جب تک ہم دونوں نے یہ سیکھا کہ دودھ کیسے پلانا اور پینا ہے اس وقت تک مجھے اپنا دودھ پمپ کر کے اسے پلانا پڑتا تھا۔ اس دوران میرے پاس مددکا ہونا ایک اچھی بات تھی۔ ایک چیز جو قدرتی ہے، وہ ہمیشہ آسان نہیں ہوتی، لیکن اگر آپ کے پاس صحیح وسائل، مدد اور بہت زیادہ صبر ہے تو آپ اسے سیکھ سکتی ہیں۔



صرف اپنے بچے کو سمجھیں! انہیں معلوم ہوتا ہے کہ انہیں کب بھوک لگتی ہے اور کب انہیں پرسکون کرائے جانے کی ضرورت ہے۔ ثابت قدم رہیں کیوں کہ یہ آسان ہو جاتا ہے... ایک دوسرے کو سمجھنے کیلئے کم از کم دو تین ماہ کا عرصہ درکار ہے۔ چیزوں کے بہتر ہونے کیلئے یہ محض بہت تھوڑا عرصہ ہے۔



**مجھے بخار ہے اور میری چھاتیوں میں سے ایک میں درد ہو رہا ہے۔ کیا میں پھر بھی اپنا دودھ پلا سکتی ہوں؟**

اگر آپ کی چھاتی میں درد ہے، سوجن ہے یا وہ سرخی مائل ہے اور آپ کو بخار ہے، تو ہو سکتا ہے کہ آپ کی چھاتی میں انفیکشن ہو، جسے چھاتی کی سوزش بھی کہتے ہیں۔ ایسے میں بچے کو اپنا دودھ پلانے میں کوئی حرج نہیں۔ درحقیقت، انفیکشن میں اپنی چھاتی کو ہر 2-3 گھنٹوں کے بعد خالی کرنا بہت ضروری ہے، یا دوسری صورت میں انفیکشن بگڑ بھی سکتی ہے۔ علاج کیلئے اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے رابطہ کریں۔ مزید معلومات کیلئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر اس وسیلے سے منسلک بریسٹ انفیکشن (ماسٹائٹس) (Mastitis) حقائق نامے کا مطالعہ کریں: [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months)

**میں نے اپنی چھاتی میں گلٹی محسوس کی ہے۔ یہ کیا ہے؟**

دودھ پلانے وقت اگر آپ کو اپنی چھاتی میں گلٹی محسوس ہوتی ہے جو ٹھیک نہیں ہوتی تو بہت امکان ہے کہ دودھ کی کوئی رگ بند ہو گئی ہے۔ اپنے بچے کو دودھ پلانا جاری رکھیں اور بند شدہ رگ کے بارے میں مزید معلومات کیلئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر اس وسیلے سے منسلک بلاکڈ ڈکٹس (Blocked Ducts) حقائق نامے کا مطالعہ کریں: [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months) اگر آپ کی چھاتی میں کوئی ایسی گلٹی موجود ہے جو ختم نہیں ہوتی تو اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کو بتائیں۔

**میری چھاتیوں میں میرے بچے کی ضرورت سے زیادہ دودھ موجود ہے۔ درحقیقت، میرے فریزر میں بہت سا دودھ ذخیرہ ہے۔ اس بارے میں کیا کر سکتی ہوں؟**

دودھ پلانے کے پہلے چند ہفتوں کے دوران کچھ ماؤوں کے جسموں میں دودھ کا بچے کی ضرورت سے زیادہ ہونا بہت عام سی بات ہے، خاص طور پر اس وقت جب ان کا بچہ سائز میں چھوٹا یا قبل از وقت پیدا ہوا ہو۔ دودھ کی مقدار عام طور پر چند ہفتوں میں بچے کی ضرورت کے مطابق ہو جاتی ہے۔

کچھ ماؤوں کے جسموں میں وافر مقدار میں دودھ موجود رہتا ہے۔ ممکن ہے کہ ایسا آپ کے بچے کی قدرتی طور پر ہو یا ایسا باقاعدگی کے ساتھ خود سے دودھ نکالنے اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے بچے کو دودھ پلانے کی وجہ سے ہو۔ اگر آپ اپنا دودھ نکالتی ہیں، تو اس وقت تک اپنی دودھ نکالنے کی تعداد کو آہستہ آہستہ کم کر دیں جب تک کہ آپ اپنے بچے کی ضرورت سے زیادہ دودھ نہیں نکالنے لگ جاتیں۔

صفحہ نمبر 32 پر دی گئی تجاویز کی کوشش کریں۔ ایک مرتبہ جب آپ کا بچہ ٹھوس غذائیں کھانی شروع کر دیتا ہے، تو آپ فریزر میں رکھے ہوئے اپنے دودھ کو ان ٹھوس غذاؤں میں ملا کر بچے کو کھلا سکتی ہیں۔

اگر آپ دوسروں کے بیمار یا قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کو اپنا دودھ پلانا چاہتی ہیں، تو ہیومن میلک بینک (human milk bank) سے رابطہ کریں۔ اونٹاریو میں مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں [www.milkbankontario.ca](http://www.milkbankontario.ca)

## مجھے یہ کیسے معلوم ہو گا کہ میرے چھالے پڑ گئے ہیں؟

کبھی کبھی ماں اور/یا بچے کے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ چھالے پڑ جانا ایک فنگل (fungal) انفیکشن ہے جو آپ کی بھٹیوں اور بچے کے منہ کے اندر بھی ہو سکتی ہے۔ اس کی بہت سی علامات ہو سکتی ہیں۔ آپ کی بھٹیوں میں سوجن اور خارش ہو سکتی ہے۔ آپ کے بچے کے منہ میں سفید دھبے پڑ سکتے ہیں۔ اگر آپ کو ایسا لگتا ہے کہ آپ اور/یا آپ کے بچے کے منہ میں چھالے پڑ گئے ہیں، تو اپنی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے رابطہ کریں۔ مزید معلومات کیلئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر اس وسیلے سے منسلک تھرش (Thrush) حقائق نامے کا مطالعہ کریں: [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months)

## میری چھاتیاں شروع کے مقابلے میں بہت نرم محسوس ہوتی ہیں۔ کیا میرے جسم میں دودھ کی مقدار کم ہے؟

آپ کی چھاتیوں میں موجود دودھ کی مقدار کا تعلق اس سے نہیں ہے کہ آپ کی چھاتیاں کیسی محسوس ہوتی ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ آپ کی چھاتیوں میں تبدیلی آتی جاتی ہے اور وہ آپ کے پھلتے پھولتے ہوئے بچے کی ضرورت کے مطابق ہو جاتی ہیں۔ عام طور پر، آپ کے بچے کے بڑے ہونے کا مطلب ہے کہ آپ کی چھاتیاں نرم ہیں۔

## میں نے سنا ہے کہ اپنے بچے کو حفاظتی ٹیکے لگوانے کے وقت مجھے اسے اپنا دودھ پلانا چاہیئے۔ کیا یہ سچ ہے؟

جی ہاں، اپنے بچے کو حفاظتی ٹیکے لگوانے کے دوران اسے اپنا دودھ پلانے سے درد اور ٹیکہ لگنے کے دوران کی تکلیف کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔ اپنی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کو بتائیں کہ آپ اپنے بچے کو اپنا دودھ پلاتے وقت اور جب آپ کا بچہ دودھ کو بہت اچھے طریقے سے چوس کر پی رہا ہو حفاظتی ٹیکے لگوانا چاہتی ہیں۔ اپنے بچے کی وہ ٹانگ یا بازو ننگا کرنے کیلئے جس پر سوئی لگنی ہے اپنے بچے کے کپڑے اتارنے سے شروع کریں۔ جب آپ دودھ پلانا شروع کریں تو یہ اطمینان کریں کہ بچے نے دودھ پینے کیلئے چھاتی کو صحیح طریقے سے منہ میں پکڑا ہوا ہے اور انفیکشن لگنے کے بعد بھی دودھ پلانا جاری رکھیں۔ اپنے بچے کی تکلیف کم کرنے کیلئے دودھ پلاتے وقت بچے پر پیار سے ہاتھ پھیرنا اور اس سے دھیمے الفاظ سے باتیں کرنا ہی سب طریقوں سے عمدہ طریقہ ہے۔

## میرا بچہ رات بھر میں سونا کب شروع کرے گا؟

ہر بچہ مختلف ہوتا ہے اور بچوں کو مختلف اوقات میں دودھ پلانے کی ضرورت پڑتی رہتی ہے، خاص طور پر شروع شروع کے دنوں میں۔ اس طرح بچے کا معدہ چھوٹا ہونے کی وجہ سے آپ کے بچے کی ضرورت پوری ہوتی رہتی ہے اور آپ کی چھاتیوں میں مسلسل دودھ بننے میں بھی مدد ملتی رہتی ہے۔ دودھ پلانے بغیر رات میں لمبے وقفے آپ کے بچے کیلئے پہلے چند ماہ کے دوران مددگار ثابت نہیں ہوتے۔

آپ نے دیکھا ہو گا کہ آپ کا بچہ اکثر رات کو زیادہ جاگتا ہے اگر:

- آپ کے بچے کے وزن میں اچانک اضافہ ہو رہا ہے۔
- آپ کا بچہ بیمار ہے۔
- آپ کا بچہ کوئی نئی مہارت سیکھ رہا ہے جیسے کہ لوٹنا یا کھڑے ہونا۔
- آپ کے بچے کو محفوظ محسوس کرنے کی ضرورت ہے۔
- آپ واپس کام پر یا اسکول چلی گئی ہیں اور دن کے اوقات میں زیادہ تر اپنے بچے سے دور ہیں۔



جیسے جیسے آپ کی بچی بڑی ہو گی وہ کم جاگے گی۔ زیادہ تر بچوں کو اس کیلئے کچھ وقت درکار ہوتا ہے۔ آپ اکیلی نہیں ہیں... تمام نئی مائیں اس بارے میں سوچتی ہیں کہ وہ کب رات بھر سو سکیں گی۔ لیکن ابھی، کسی کی مدد حاصل کریں اور جب آپ کا بچہ سو رہا ہو اس وقت جب بھی ممکن ہو آرام کریں۔





**میں اشک بار، بے چین اور چڑچڑاہن محسوس کرتی رہی ہوں۔ میں یہ بھی محسوس کرتی ہوں جیسے کہ میں اپنے بچے سے خوش نہیں ہوں۔ میں ایسا کیوں محسوس کرتی ہوں؟**

کچھ مائیں اداسی محسوس کرتی ہیں یا انہیں کسی چیز میں دلچسپی محسوس نہیں ہوتی، یہاں تک کہ اپنے بچے میں بھی نہیں۔ آپ محض اکیلی ماں نہیں ہیں جس کے ساتھ یہ سب کچھ ہوتا ہے۔ تقریباً 5 ماؤں میں سے 1 ماں بچے کی پیدائش کے بعد مزاج کی خرابی کے مسئلے میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ اس کیلئے مدد موجود ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد مزاج کی خرابی کا علاج ادویات، مشاورت اور دیگر ایسی ماؤں کی جانب سے سہارے کے ذریعے بھی کیا جا سکتا ہے جو خود بھی اس سے ملتے جلتے تجربے سے گزری ہوں۔ اگر آپ ایسا محسوس کر رہی ہیں تو اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے رابطہ کریں۔ آپ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر سے بھی معلومات حاصل کر سکتی ہیں: [www.lifewithnewbaby.ca](http://www.lifewithnewbaby.ca)

**جب میں بیمار ہوں تو کیا میں پھر بھی اپنا دودھ پلا سکتی ہوں؟**

یہاں تک کہ آپ بیمار ہوں آپ پھر بھی عام طور پر اپنے بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔ اگر آپ کو نزلہ زکام یا کسی اور قسم کی انفیکشن ہو، تو بیماری سے لڑنے کیلئے آپ کا جسم اینٹی باڈیز (antibodies) بنائے گا۔

جب آپ بیمار ہوں، تو ہمیشہ اپنی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے پوچھنا بہترین عمل ہے کہ کیا ایسی کوئی حفاظتی تدابیر ہیں جنہیں آپ کو اختیار کرنا چاہیئے۔

**جب میں بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہوں مجھے کیا کھانا چاہیئے؟**

اپنی پسند کی تمام صحت افزا غذائیں کھائیں۔ یہاں تک کہ آپ کی غذا کامل بھی نہ ہو اس کے باوجود آپ کے دودھ میں وہ تمام غذائیت ہو گی جس کی آپ کے بچے کو ضرورت ہے۔ بچے کیلئے وٹامن ڈی کی کمی پورا کرنے کے بارے میں معلومات کیلئے، صفحہ نمبر 37 پر جائیں۔ اپنی صحت کا خیال رکھنے کیلئے، کینیڈا کی فوڈ گائیڈ پر عمل کریں، اپنی پیاس بجھانے کیلئے پانی پیئیں، اور بہت زیادہ آرام کریں۔ ایشنگ ویل ود کینیڈا فوڈ گائیڈ (Eating Well with Canada's Food Guide) کی نقل حاصل کرنے کیلئے اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ کو کال کریں یا مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php)

اگر آپ کے پاس اپنی غذائیت کے بارے میں مزید سوالات ہیں، تو ایٹ رائٹ اونٹاریو (Eat Right Ontario) سے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر رابطہ کریں: [www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca) یا مندرجہ ذیل نمبر پر کال کریں 1-877-510-510-2

**جب میں بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہوں کیا میرے لئے شراب پینا ٹھیک ہے؟**

الکوحل چھاتی میں موجود دودھ کی دھاروں میں کمی کا باعث بنتی ہے اور اس کا یہ مطلب ہو سکتا ہے کہ بچے کو ہر مرتبہ دودھ پینے کے وقت کم دودھ پینے کو ملتا ہے۔ وہ بچے، جن کی مائیں اپنا دودھ پلانے کے ساتھ ساتھ بہت زیادہ الکوحل پیتی ہیں، ان بچوں میں صحیح طریقے سے وزن میں اضافے، ناقص افزائش، اور نشوونما میں ممکنہ تاخیر کا خطرہ ہوتا ہے۔ اگر آپ بچے کو دودھ پلانے کے ساتھ ساتھ کبھی کبھار الکوحل پیتی ہیں، تو قبل از وقت منصوبہ بندی کرنا ضروری ہے اور بچے کو دودھ پلانے کے بعد الکوحل پیئیں، دودھ پلانے سے پہلے نہیں۔ مزید معلومات کیلئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر مکسنگ الکحل اینڈ بریسٹ فیڈنگ (Mixing Alcohol and Breastfeeding) کتابچے کا مطالعہ کریں [www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/breastfeed\\_and\\_alcoholbro\\_A21E.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcoholbro_A21E.pdf)

## جب میں بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہوں تو کیا اس دوران دوا کھانا ٹھیک ہے؟

زیادہ تر دوائیں اپنا دودھ پلانے کے دوران کھانا ٹھیک ہیں، لیکن ہمیشہ اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے فرد، اپنے فارماسسٹ یا مدرسک سے مشورہ کریں۔ اگر آپ اسٹریٹ ڈرگ لیتی ہیں تو بچے کو اپنا دودھ پلانے کے بارے میں اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے مشورہ کریں۔ اسٹریٹ ڈرگ آپ کے بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ اگر ادویات یا دیگر ڈرگ اور دودھ پلانے کے بارے میں آپ کے کوئی سوالات ہیں، تو مدرسک (Motherisk) کیلئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org) یا مندرجہ ذیل نمبر پر کال کریں 1-877-439-2744

## اگر میں سگریٹ نوشی کرتی ہوں، تو کیا مجھے بچے کو اپنا دودھ پلانا چاہیئے؟

چاہے آپ سگریٹ ہی کیوں نہ پیتی ہوں، اس کے باوجود بھی آپ کا دودھ آپ کے بچے کیلئے صحت بخش انتخاب ہے۔ اگر ہو سکے، تو سگریٹ نوشی کم سے کم کریں یا بالکل ہی چھوڑ دیں۔ سگریٹ نوشی آپ کے بچے میں چڑچڑے پن کا باعث بن سکتی ہے۔ بہت زیادہ سگریٹ نوشی آپ کے جسم میں بننے والے دودھ کی مقدار میں کمی کر سکتی ہے۔ اگر آپ یا آپ کے گھر میں کوئی دوسرا فرد سگریٹ نوشی کرتا ہے، تو سگریٹ کے سیکنڈ ہینڈ اور تھرڈ ہینڈ دھوئیں سے اپنے بچے کو محفوظ رکھیں۔ چونکہ شیرخوار بچے اور چھوٹی عمر کے بچے خاص طور پر سگریٹ کے اثرات سے غیر محفوظ ہوتے ہیں، ان خطرات کو کم کرنے پر غور و فکر کیلئے چند تجاویز درج ذیل ہیں:

- سگریٹ نوشی سے پہلے بچے کو اپنا دودھ پلائیں۔
- اپنے گھر اور گاڑی سے باہر سگریٹ نوشی کریں۔
- اگر آپ سگریٹ پی چکی ہیں، تو اپنے ہاتھ دھوئیں اور اپنے بچے کو گود میں اٹھانے سے پہلے اپنے باہر کے کپڑے تبدیل کریں۔
- لوگوں سے کہیں کہ وہ آپ اور آپ کے بچے کے قریب سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔

آپ کے ماحول کو سگریٹ نوشی سے پاک بنانے میں مدد کیلئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر سیکنڈ اینڈ تھرڈ-ہینڈ سموک - ہینڈ آؤٹ (Second and Third-Hand Smoke - Handout) پر معلومات پڑھیں [www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/tobacco\\_handout\\_eng\\_FINAL.pdf](http://www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/tobacco_handout_eng_FINAL.pdf)

سگریٹ نوشی کو ترک کرنے میں آپ کی مدد یا اسے کم کرنے پر مزید معلومات اور سپورٹ کیلئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں:

- [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca) یا سموکز ہیلپ لائن کو مندرجہ ذیل نمبر پر کال کریں 1-877-513-5333
- [www.pregnets.org](http://www.pregnets.org)



## کیا مجھے اپنے بچے کو کوئی وٹامن دینے چاہئیں؟

پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا (Public Health Agency of Canada) اور کینیڈین پیڈیاٹریک ایسوسی ایشن (Canadian Paediatric Society) اس بات کا مشورہ دیتی ہیں کہ ماں کا دودھ پینے والے تمام بچوں کو وٹامن ڈی کے قطرے پلانے چاہئیں۔ آپ یہ اپنی مقامی فارمیسی سے لے سکتی ہیں۔ ان قطروں کی کتنی مقدار اپنے بچے کو پلانی چاہیئے اس کے بارے میں اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے مشورہ کریں۔

## میں پبلک میں بچے کو اپنا دودھ پلانے میں اچھا محسوس نہیں کرتی۔ اس بارے میں میں کیا کر سکتی ہوں؟

آپ کہیں بھی اپنے بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔ اگر آپ نہیں چاہتیں تو آپ کو پردہ کرنے کیلئے کوئی کپڑا یا چادر استعمال کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ کسی کو بھی آپ کو یہ کہنے کی ضرورت نہیں ہے کہ بچے کو اپنا دودھ پلانے کیلئے آپ بیت الخلاء یا کسی دوسری جگہ پر جائیں۔

اگر آپ بچے کو فوری طور پر اپنا دودھ پلانے کیلئے پبلک میں آسودہ محسوس نہیں کرتیں، تو بہت سے مالز اور عوامی بلڈنگوں میں ماؤں کے دودھ پلانے کیلئے صاف ستھری، پرائیویٹ جگہیں ہوتی ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ کو مندرجہ ذیل تجاویز کارآمد لگیں:

- خود کو اور اپنے بچے کو چھپانے میں مدد کیلئے اپنے بچے کے جسم کے کچھ حصے پر چادر ڈالیں۔
- بٹنوں والی شرٹ پہنیں اور دودھ پلانے کیلئے نیچے کے بٹن کھولیں۔





- ڈھیلی ڈھالی شرٹ کے اوپر سے جیکٹ یا سویٹر پہنیں۔  
آپ بچے کو اپنا دودھ پلانے کیلئے اپنی شرٹ کو اوپر کر سکتی ہیں اور جیکٹ آپ اور آپ کے بچے کو پہلوؤں سے چھپانے میں مدد کرے گی۔
- اپنے زیادہ تر جسم کو چھپانے کیلئے کوئی ایسی ٹیوب ٹاپ پہنیں جو جسم کے اوپر والے حصے کے ساتھ لپٹی ہوئی ہوتی ہے یا کپڑوں کی دیگر نہیں پہنیں۔
- آپ اپنے بچے کو پبلک میں دودھ پلانے سے اس وقت زیادہ آسانی محسوس کریں گی جب آپ اسے چند مرتبہ پبلک میں دودھ پلا چکیں گی۔ کچھ ماؤوں کو اپنے بچوں کو عوامی جگہوں پر دودھ پلانے سے پہلے اپنے ازدواجی ساتھی یا کسی قریبی دوست یا شیشے کے سامنے دودھ پلانے کی مشق کارآمد لگتی ہے۔

## مجھے اپنے بچے کو اپنے دودھ کے علاوہ دوسری غذائیں کب کھلانی چاہئیں؟

بچوں کو پہلے 6 ماہ صرف ماں کا دودھ اور وٹامن ڈی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب آپ کے بچے میں رضامندی کی علامات نظر آنا شروع ہو جاتی ہیں اور چھ ماہ کی عمر کا ہونے کے فوری بعد اس سے زیادہ عمر کا نہیں، تو آپ اپنے بچے کو ٹھوس غذائیں کھلانا شروع کر سکتی ہیں۔ آپ کے بچے کو اضافی آئرن ان غذاؤں سے لینے کی ضرورت ہوتی ہے جن میں آئرن زیادہ ہوتا ہے۔

اپنی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے، کسی رجسٹرڈ غذائیت دان، یا پبلک ہیلتھ نرس سے مشورہ کریں، آپ کا بچہ ٹھوس غذا کھانے کیلئے کب تیار ہوتا ہے، کے بارے میں اگر آپ کو مزید معلومات کی ضرورت ہے تو:

• کینیڈا کے غذائیت دان: ٹول فری نمبر پر کال کریں 1-877-510-5102 یا [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

• آپ کا مقامی پبلک ہیلتھ کا محکمہ: کسی رجسٹرڈ غذائیت دان یا پبلک ہیلتھ نرس سے مشورہ کریں  
1-800-267-8097 یا [www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)

• ایٹ رائٹ اونٹاریو (Eat Right Ontario): کسی رجسٹرڈ غذائیت دان سے مفت مشورہ کریں 1-877-510-510-2 یا [www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)

اپنے بچے کو مختلف قسم کی ٹھوس غذائیں اور مائع کھلانے اور پلانے کے ساتھ ساتھ پھر دو سال اور اس کے بعد بھی اپنا دودھ پلانا جاری رکھیں۔ آپ کا دودھ آپ کے بچے کو ٹھوس غذائیں کھلانے کے باوجود بھی اہم غذائیت فراہم کرتا ہے اور اس کی قوت مدافعت کو محفوظ رکھتا ہے۔ مزید معلومات کیلئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر فیڈنگ یوار ہے بی (Feeding Your Baby) کتابچہ پڑھیں [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months)

اپنی کمیونٹی میں دوسری ماؤوں کو تلاش کریں۔ سب سے بہترین کام جو میں نے اب تک کیا ہے وہ ارلی یئرز سینٹر (Early Years Centre) ہے جہاں میں گئی تھی۔ میں ابھی بھی وہاں ہر ہفتے جاتی ہوں اور میری بیٹی 10.5 ماہ کی ہے۔ ہم وہاں باتیں کرتے، باتیں سنتے، کہانیاں سناتے اور سیکھتے ہیں۔ یہ بہت حیران کن بات ہے حالانکہ بچے کو ماں کا دودھ پلانا ایک قدرتی بات ہے، لیکن اس کے بارے میں سیکھنے کیلئے ابھی بھی بہت کچھ ہے۔

## میں اپنے بچے کو گائے کا دودھ کب پلا سکتی ہوں؟

آپ اپنا دودھ پلانے کے ساتھ ساتھ بچے کو گائے کا دودھ پلا سکتی ہیں۔ اس سے پہلے کہ آپ اپنے بچے کو گائے کا دودھ پلانا شروع کریں بچے کے 9 سے 12 ماہ کی عمر تک ہونے کا انتظار کریں۔ جب آپ گائے کا دودھ پلانا شروع کریں تو پیسچرائزڈ بول (3.25%) ملک پلانا ضروری ہے۔ آپ کے بچے کے دماغ کو صحیح طرح نشوونما پانے کیلئے چکنائی اور کلیوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب تک کہ وہ 2 سال کی عمر کا نہ ہو جائے اسے اسکم، 1% یا 2% دودھ برگز مت پلائیں۔

## اگر میں واپس اسکول یا کام پر چلی جاؤں تو پھر کیا ہوگا؟

اپنے بچے کو چھاتی سے دودھ پلا سکتی ہیں یا اپنا دودھ خود ہی نکال کر اپنے بچے کو پلا سکتی ہیں۔ دوسری ایسی خواتین سے بات چیت کریں جنہوں نے ایسا کیا ہے یا لیکیشن کنسلٹینٹ یا پبلک ہیلتھ نرس سے مشورہ کریں۔ مزید معلومات کیلئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر ایکسپریسنگ اینڈ اسٹوریج بریسٹ ملک (Expressing and Storing Breast Milk) حقائق نام پڑھیں جو اس وسیلے سے منسلک ہے [http://en.beststart.org/for\\_parents/do-you-have-baby-0-12-months](http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months) آپ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر رٹرننگ ٹو ورک آفٹر ہے بی (Returning to Work After Baby) کا کتابچہ بھی پڑھ سکتی ہیں [www.beststart.org/resources/wrkplc\\_health/pdf/Return to Work ENG Final.pdf](http://www.beststart.org/resources/wrkplc_health/pdf/Return%20to%20Work%20ENG%20Final.pdf)

## میں کس قسم کی برتھ کنٹرول کا استعمال کر سکتی ہوں؟

اپنا دودھ پلانے کے ساتھ ساتھ برتھ کنٹرول کا استعمال صحیح ہے۔ مثالی طور پر، حمل کے درمیان 2 سال کا وقفہ رکھیں۔ آپ اور آپ کے ازدواجی ساتھی کے پاس کئی قابل بھروسہ انتخابات ہیں جن میں سے آپ کسی کا بھی انتخاب کر سکتے ہیں۔

مندرجہ ذیل انتخابات اپنا دودھ پلانے کے تعلقات پر اثر انداز نہیں ہوتے اور عام طور پر بچے کی پیدائش یا بچے کی پیدائش کے بعد کے چیک اپ کے فوراً بعد ہی شروع کئے جا سکتے ہیں۔

- کنڈومز (Condoms) (مردانہ اور زنانہ)
- سپرمی سائیڈز (Spermicides) (فوم، جیل، اندام نہانی کی کانٹراسپٹیو فلم)
- انٹرا-یوٹیرین ڈیوائس (آئی یو ڈی) (Intra-Uterine Device (IUD))
- ڈایا فرام (Diaphragm) (اسے بچے کی پیدائش کے بعد لازمی طور پر دوبارہ صحیح طرح رکھا جانا چاہیے)
- ویزک ٹومی (Vasectomy) (مرد کیلئے مستقل)
- ٹیوبوں کو باندھنے کا عمل (عورت کیلئے مستقل)
- لیکٹیشنل ایمنوریا میتھڈ (Lactational Amenorrhea Method) [جو نیچے بیان کیا گیا ہے]

لیکٹیشنل ایمنوریا میتھڈ (ایل اے ایم) [Lactational Amenorrhea Method (LAM)] حمل روکنے کا ایک مؤثر طریقہ ہے، لیکن صرف اس وقت جب آپ درج ذیل تمام باتوں کے جواب ہاں میں دیتی ہیں:

- میرا بچہ 6 ماہ سے کم عمر کا ہے۔
- میری ماہانہ مابواری کے ایام ابھی شروع نہیں ہوئے ("ایمنوریا" کا یہی مطلب ہے)۔
- میرا بچہ مکمل طور پر یا تقریباً مکمل طور پر میرا ہی دودھ پیتا رہا ہے، جیسے کہ نیچے بیان کیا گیا ہے۔
- میرا بچہ دن میں کم از کم ہر چار گھنٹے بعد اور رات کو کم از کم ہر چھ گھنٹے بعد میرا ہی دودھ پیتا ہے۔

"مکمل طور پر اپنا دودھ پلانے" کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ کا دودھ ہی آپ کے بچے کی تمام تر غذا ہے۔ تقریباً مکمل طور پر ماں کا دودھ پلانے" کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ آپ کا بچہ وٹامن ڈی پیتا ہے اور یا ہفتے میں 1-2 مرتبہ کوئی دوسرے مائع یا دوسری ٹھوس غذا ایک یا دو مکمل طور پر پیتا یا کھاتا ہے۔

اگر آپ حاملہ نہ ہونے کا ارادہ کر رہی ہیں اور آپ نے اوپر درج شدہ باتوں میں سے کسی ایک کا جواب بھی ناں میں دیا ہے، تو آپ کو حمل روکنے کیلئے کسی دوسرے طریقے پر عمل کرنا ہوگا۔ کچھ ایسی طبی صورتیں بھی ہیں جن میں ایل اے ایم (LAM) کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔ اس بارے میں اپنی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے مشورہ کریں۔



بارمون کی بنیاد پر حمل روکنے والے طریقے بھی موجود ہیں۔ اگر آپ بارمون والے برتھ کنٹرول استعمال کرنے کا فیصلہ کرتی ہیں، تو اس بات کا مشورہ دیا جاتا ہے کہ مائیں صرف پروجیسٹن (Progestin) ٹائپ برتھ کنٹرول استعمال کریں جو آپ کے بچے کے 6 ہفتے کی عمر کا ہونے کے بعد شروع کئے جا سکتے ہیں۔ پروجیسٹن والے انتخابات کے ساتھ ماں میں دودھ کی مقدار میں کمی کی اطلاعات بھی ملی ہیں چنانچہ انہیں آزمائیں اور اس بات کو ذہن میں رکھیں۔ بارمون کی بنیادوں پر حمل روکنے والے انتخابات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- صرف پروجیسٹن (Progestin) ایسٹروجن اور پروجیسٹن (Estrogen and progestin)
- مینی پل (Mini Pill)
- برتھ کنٹرول پل (Birth Control Pill)
- ڈیپو پروویرا (Depo Provera)
- برتھ کنٹرول پیچ (Birth Control Patch)
- جسم میں بارمون خارج کرنے والی آئی یو ڈیز (IUDs)
- ویجائٹل کانٹرا سپٹیو رنگ (Vaginal Contraceptive Ring)

کسی لمبے عرصے پر مینی اثر کرنے والے حمل روکنے کے طریق کار سے شروع کرنے کی بجائے جیسے کہ ڈیپو پروویرا (Depo Provera) کسی تھوڑے عرصے کیلئے اثر کرنے والے صرف پروجیسٹن پر مینی حمل روکنے والے طریق کار سے شروع کرنا عقلمندی ہے جیسے کہ مینی پل (Mini Pill)۔ اس طرح اگر آپ اپنے دودھ کی مقدار میں تبدیلی محسوس کرتی ہیں تو آپ باآسانی حمل روکنے والے کسی دوسرے طریق کار کی کوشش کر سکتی ہیں۔

## جب میرے بچے کے دانت نکل آئیں گے تو کیا میں اسے اپنا دودھ پلا سکوں گی؟

جی ہاں، بہت سے بچے ماں کا دودھ پینے کے دوران اپنے دانت استعمال نہیں کرتے۔ بہت سی مائیں پریشان ہوتی ہیں کہ جب ان کے بچے کے دانت نکل آئیں گے، تو وہ بھٹیوں پر کاٹے گا یا انہیں چبانے گا۔ بہت سے بچے ماں کا دودھ پیتے وقت اپنے دانت استعمال نہیں کرتے۔ اگر آپ کا بچہ کاٹتا ہے، تو آپ کا قدرتی رد عمل اسے اپنی چھاتی سے دور کر دینا ہو گا۔ ایسا کرنے سے بچے کی مزید کاٹنے کی عموماً حوصلہ شکنی ہو گی۔





## سیکشن 6

### مدد حاصل کرنا

اپنا دودھ پلانا ایک قدرتی بات ہے، لیکن اسے سیکھنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ کبھی کبھی ایسا وقت بھی آتا ہے جب آپ کو کسی ماہر فرد سے مدد حاصل کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے، تو اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے یا اپنے مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ سے رابطہ کریں۔

اگر مندرجہ ذیل علامات میں سے آپ کوئی بھی علامت دیکھتی ہیں تو فوری مدد حاصل کریں:

- آپ کا بچہ 24 گھنٹوں میں 8 مرتبہ سے کم دودھ پی رہا ہے۔
  - 4 دنوں بعد، آپ کے بچے کا پاخانہ کالے سبز رنگ کا ہے۔
  - 4 دن بعد، 24 گھنٹوں میں آپ کا بچہ 3 سے کم پاخانے کرتا ہے یا اس کے بہت زیادہ گیلے ڈائپروں کی تعداد 6 سے کم ہے۔
  - آپ کا بچہ غیر معمولی طور پر غنودگی میں، چڑچڑا، یا بے چین ہے۔
- دیگر ایسی علامات بھی ہیں جن سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ کچھ نہ کچھ گڑبڑ ہے۔
- آپ کی ہڈیوں میں درد ہوتا ہے۔
  - آپ کی چھاتیاں سخت ہیں اور ان میں درد محسوس ہوتا ہے۔
  - آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو زکام ہونے لگا ہے۔

### مدد کہاں سے حاصل کرنی ہے؟

تمام نئی مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلانے والی دوسری ماؤں یا ماہرین کی مدد سے مستفید ہوتی ہیں۔ یہ سپورٹ بچے کو اپنا دودھ پلانے میں آپ میں بھروسہ پیدا کرنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہے۔ ماں کا دودھ پلانے والی خدمات کی تلاش کیلئے جن میں گروپ، کبھی کبھار کی ملاقاتیں، کلاسیں یا کلینکیں بھی شامل ہیں، مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر بائی لنگوال آن لائن اونٹاریو بریسٹ فیڈنگ سروسز (Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services) کی ڈائریکٹری پر جائیں [www.ontariobreastfeeds.ca](http://www.ontariobreastfeeds.ca)۔

دیگر وسائل جو فون پر یا انٹرنیٹ پر ذاتی طور پر مدد اور سپورٹ کی پیشکش کرتے ہیں،

- پبلک ہیلتھ یونٹس  
[www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- La Leche League Canada - مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر ماں کے ذریعے ماں کی مدد سے اپنا دودھ پلانے کی سپورٹ [www.lllc.ca](http://www.lllc.ca) یا کال کریں 1-800-665-4324
- ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو - رجسٹرڈ نرس تک 24 گھنٹے مفت رسائی، کال کریں 1-866-797-0000  
[www.health.gov.on.ca/en/public/programs/healthykids/breastfeeding.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs/healthykids/breastfeeding.aspx)
- مدرسک - ڈرگ اور ادویات کے بارے میں مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر معلومات [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org) یا مندرجہ ذیل نمبر پر کال کریں 1-877-439-2744
- ایٹ رائٹ اونٹاریو (Eat Right Ontario) [www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca) یا کال کریں 1-877-510-510-2
- انفیکٹ کینیڈا (INFACT Canada) [www.infactcanada.ca](http://www.infactcanada.ca)
- اوماما (Omama) [www.omama.com/en/postpartum.asp](http://www.omama.com/en/postpartum.asp)



## لیکٹیشن کنسلٹینٹس:

- اپنے علاقے میں لیکٹیشن کنسلٹنٹ ڈھونڈنے کیلئے، اس ویب سائٹ پر جائیں [www.ilca.org/why-ibclc/falc](http://www.ilca.org/why-ibclc/falc) اور نیچے سکرول کریں۔ آپ جہاں رہتے ہیں ممکن ہے کہ وہاں کوئی لیکٹیشن کنسلٹنٹ ہو سکتا ہے۔

## بیسٹ اسٹارٹ ریسورس سینٹر (Best Start Resource Centre) پر ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں کئی وسائل ہیں:

- بچے کو ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں میرا رہنما کتابچہ [www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC\\_My\\_Breastfeeding\\_Guide\\_EN.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_EN.pdf)
- بریسٹ فیڈنگ یوار بے بی - میگنیٹ (Breastfeeding Your Baby - Magnet) دودھ پلانے والی ماؤں کیلئے رہنما اصول [www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf](http://www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf)
- مکسنگ الکوحل اینڈ بریسٹ فیڈنگ (Mixing Alcohol and Breastfeeding) [www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/breastfeed\\_and\\_alcohol\\_bro\\_A21E.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf)
- ماکیٹلز فار ماں (Mocktails for Mom) [www.beststart.org/resources/alc\\_reduction/LCBO\\_recipe\\_cards\\_bro.pdf](http://www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf)
- وہاٹ ٹو ایکسپیکٹ ان دی فرسٹ تھری منتھس (What to Expect in the First Three Months) - نئے والدین کیلئے معلومات [www.beststart.org/resources/hlthy\\_chld\\_dev/K82-E-hospitalhandout.pdf](http://www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/K82-E-hospitalhandout.pdf)

## مقامی وسائل:

- 211 اونٹاریو  
آپ کے علاقے میں پروگرام اور خدمات کی تلاش میں آپ کی مدد کیلئے ہیلپ لائن [www.211ontario.ca](http://www.211ontario.ca)
- بچے اور خاندان کے پروگرام  
ان پروگراموں اور خدمات کے بارے میں معلومات حاصل کریں جو چھوٹے بچوں اور ان کے خاندانوں کیلئے دستیاب ہیں اور بچوں کے ابتدائی سالوں کے ماہرین، اور اس کے ساتھ ساتھ اپنی کمیونٹی میں موجود دوسرے والدین اور دیکھ بھال فراہم کرنے والوں سے بھی بات کریں۔ [www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html](http://www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html)
- آپ کا مقامی ہیلتھ یونٹ  
اپنے قریبی ترین ہیلتھ یونٹ اور آپ کی کمیونٹی میں پیشکش کردہ خدمات کی تلاش میں مدد کیلئے 1-800-267-8097 [www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx)
- اپنی کمیونٹی میں ہیلتھ کیئر خدمات تلاش کریں [www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=en](http://www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=en)
- کینیڈین ایسوسی ایشن آف فیملی ریسورس پروگرامز (Canadian Association of Family Resource Programs)  
کینیڈا بھر میں فیملی ریسورس پروگراموں کی ڈائریکٹری کی تلاش کیلئے 1-866-637-7226 [www.parentsmatter.ca/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=602](http://www.parentsmatter.ca/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=602)

بہت سے مقامی وسائل دستیاب ہیں جن میں ماں کے دودھ کی پیئر سپورٹ (ماں کی ماں کیلئے) پروگرام بھی شامل ہیں۔ اپنے مقامی وسائل کے بارے میں معلوم کریں اور فوری حوالے کیلئے انہیں نیچے فراہم کردہ جگہ میں لکھیں۔

میں اس کتابچے کیلئے اور ان گروہوں کی بہت زیادہ شکرگزار ہوں جو ماں کا دودھ پلانے کی تائید کرتے ہیں۔ پہلے جب میری بیٹی پیدا ہوئی تھی تو اس وقت مجھے کچھ معلوم نہیں تھا اور میں جذباتی طور پر ٹوٹ پھوٹ کا شکار تھی۔ میرے علاقے نے جس تمام سپورٹ کی پیشکش کی میں اس کی وجہ سے جذبات سے مغلوب تھی۔ سپورٹ گروپ میں شامل دیگر مائیں بہت خوب تھیں! ہماری اپنی کہانیاں، کامیابیاں اور دشواریاں ایک دوسرے کو بتانے کی وجہ سے میں وہاں سے ایک پراعتماد فیصلے کے ساتھ واپس آئی کہ میں اپنے بچے کو اپنا دودھ پلانا جاری رکھوں گی۔ اس قسم کے گروپ اور کتابچے نہایت ضروری ہیں۔

**best start**  
**meilleur départ**  
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

بیسٹ اسٹارٹ (Best Start): اونٹاریو میٹرنل، نیو بون اینڈ ارلی چائلڈ ڈویلپمنٹ ریسورس سینٹر  
(Ontario's Maternal, Newborn and Early Child Development Resource Centre)

[www.healthnexus.ca](http://www.healthnexus.ca) | [www.beststart.org](http://www.beststart.org)

یہ دستاویز حکومت اونٹاریو کی جانب سے فراہم کردہ سرمائے سے تیار کی گئی ہے۔

