

دودھ پلانے میں کامیابی کے امکانات بڑھانے کے لیے رہنما اصول

تیار رہیں - **ParentClub.scot** ویب سائٹ وزٹ کریں اور 'Off to a Good Start' کی اپنی کاپی پڑھیں۔ دودھ پلانے کے بارے میں وہ سب کچھ جو آپ کو جاننے کی ضرورت ہے۔

پیدائش کے فوراً بعد جلد سے جلد دودھ پلانے کا بہترین آغاز ہے - بچہ کو آپ کی چھاتی کے قریب رکھا جاتا ہے اور اس سے بچہ کو ماں کا دودھ پینے کی ترغیب ملے گی۔ اگر آپ کا بچہ نیند میں ہو، تو اسے اپنے ساتھ جلد سے جلد لگائے رکھیں اور یہ قربت برقرار رکھیں۔ جب تک آپ کا بچہ دودھ پینے کے لیے تیار نہ ہو آپ اپنا دودھ ہاتھ سے دینا چاہیں گے۔ اگر آپ یا آپ کا بچہ پیدائش کے بعد بیمار ہے، تو جتنی جلدی ہو سکے جلد سے جلد لگائیں۔

ردعمل کے ساتھ دودھ پلائیں - جب بھی آپ کا بچہ دودھ پلانے کے اشاروں کا مظاہرہ کرتا ہے یا صرف انہیں تسلی دینے کے لیے۔ اگر آپ کے سینے بہت بھرے ہوئے محسوس ہوں یا آپ آرام کرنا چاہتی ہوں اور بچے کو دودھ پلانا چاہتی ہوں، تو بچے کو دودھ پینے کی طرف راغب کرنا ٹھیک ہے۔ بچے اکثر بار بار اور مختلف وقفوں میں دودھ پیتے ہیں، اس لیے اگر کوئی خاص روٹین نہ ہو تو فکر نہ کریں۔ بچے کو زیادہ توجہ دینے سے اس کے بگڑنے کا اندیشہ نہیں ہوتا۔

صبر سے کام لیں، بنیادی صلاحیتوں کی مشق کریں - اس کام میں آپ دونوں کو وقت لگے گا لیکن ایک مرتبہ جب آپ دودھ پلانے کی آرام دہ پوزیشن حاصل کر لیتے ہیں تو یہ بہت آسان ہو جاتا ہے۔

اپنے چھاتی کے دودھ کے علاوہ کچھ بھی دینے سے گریز کریں - خاص طور پر ابتدائی دنوں میں کیونکہ اس سے آپ کے دودھ کی پیداوار متاثر ہو سکتی ہے۔ پیدائش کے بعد جلد اور بار بار دودھ پلانے سے آپ کے دودھ کی فراہمی متحرک ہوگی۔ کبھی کبھی ایسا لگتا ہے کہ دودھ پلانا کافی زیادہ ہو رہا ہے لیکن یہ حسب معمول ہے اور ٹھیک ہو جائے گا۔

اگر آپ مشکل میں ہیں تو ہمت نہ ہاریں، بلکہ پُر عزم رہیں اور مدد حاصل کریں - ملاحظہ کریں **ParentClub.scot** ہیلپ لائن **0300 100 0212**، دائی یا ہیلتھ وزیٹر پر کال کریں۔ کسی مقامی بریسٹ فیڈنگ سپورٹ گروپ میں جائیں یا اگر آپ کے پاس مقامی مددگاروں کے رابطے ہوں تو ان میں سے کسی کو کال کریں۔ چھاتی سے دودھ پلانا کوشش کے لائق ہے!



میں ہاتھ کے ذریعہ دودھ کیسے نکالوں؟

مرحلہ 1



آغاز میں اپنے دودھ کے بہاؤ کو بڑھانے کی کوشش کریں — اپنے بچے کے قریب رہنا اس عمل کو آسان بنا دیتا ہے۔ ہاتھ سے دودھ نکالنے سے پہلے، سینے اور نپل کو آہستگی سے مساج کریں تاکہ دودھ چھوڑنے والے ہارمونز فعال ہو سکیں۔

مرحلہ 2



اپنے انگوٹھے اور انگلیوں کو 'C' کی شکل میں، اپنے نپل کے نچلے حصہ سے 2 سے 3 سینٹی میٹر پیچھے رکھیں۔

مرحلہ 3



آہستہ سے دبائیں اور چھوڑیں، دبائیں اور چھوڑیں، اور اس وقت تک دہراتے رہیں جب تک آپ کا دودھ بہنے لگے۔ اس میں چند منٹ لگ سکتے ہیں۔

مرحلہ 4



جب بہاؤ کم ہو جائے، تو اپنی انگلیوں کو اپنی چھاتی کے مختلف حصہ کی طرف گھمائیں اور دوبارہ شروع کریں۔ اگر آپ کا بچہ صرف ایک چھاتی سے دودھ پیتا ہے، تو آپ دوسرے سے دودھ نکال سکتی ہیں۔

آپ دودھ پلانے کی آرام دہ پوزیشن

بچوں کو فطری طور پر اس بات کا علم ہوتا ہے کہ دودھ پینے کے لیے خود کو چھاتی سے کس طرح منسلک کرنا ہے، لیکن مائیں اپنے بچوں کو اس طرح سے پکڑ کر (پوزیشن) کر سکتی ہیں جس سے انہیں ایسا کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ابتدائی دنوں میں، بہترین پوزیشن پر کام کرتے ہوئے اپنے بچہ کے ساتھ کچھ وقت گزارنا آپ دونوں کے لیے اچھا ہے۔

آپ اپنے بچہ کو کس طرح پکڑتے ہیں (پوزیشننگ) اور آپ کا بچہ آپ کی چھاتی سے کیسے منسلک ہوتا ہے (انسلاک) درد سے پاک، آرام دہ خوراک کے درمیان فرق کر سکتا ہے جہاں آپ کے بچہ کو کافی دودھ ملتا ہے، اور جو آپ کے لیے تکلیف دہ اور آپ کے بچہ کے لیے مایوس کن ہے۔ آپ کی دائی، ہیلتھ وزیٹر یا خاندانی نرس آپ کو مشورہ دے سکتی ہیں، لیکن یہ صفحات ایک مددگار یاد دہانی کے طور پر کام کریں گے۔

آپ دودھ پلانے کی آرام دہ پوزیشن کے بارے میں مزید معلومات parentclub.scot ویب سائٹ پر بھی حاصل کر سکتے ہیں۔



قریب رکھیں

مرحلہ 1

دودھ پلانے کے دوران بچے کو اپنے قریب رکھنا لازم ہے۔ اس سے بچے کو سینے تک رسائی کے لیے کھنچاؤ کی ضرورت نہیں پڑے گی، اور یہ آپ کے لیے بھی زیادہ آرام دہ ثابت ہوگا۔

اس کا سر، گردن، سینہ اور کولہے سب ایک ہی سمت میں ہونے چاہئیں تاکہ وہ صحیح زاویے سے آپ کے سینے تک پہنچ سکے۔ اس سے بچے کو سر پیچھے جھکانے میں سہولت ملتی ہے — جسم کے مڑے ہونے کی صورت میں اسے نکلنے میں دشواری پیش آتی ہے۔

بچے کی ناک کو نیپل کے برابر سطح پر ہونا چاہیے تاکہ سر پیچھے جھکانے کی صورت میں نیپل محفوظ طور پر منہ کے پچھلے حصے تک پہنچ سکے۔

بر ماں اور بچہ مختلف ہوتے ہیں اور آپ ایک ایسی پوزیشن ڈھونڈ لیں گی جو آپ دونوں کے لیے آرام دہ ہو۔



Healthier
Scotland

NHS
SCOTLAND



ضرورت پڑنے پر
مدد حاصل کرنا
یقینی بنائیں۔

بچے کا سر آزاد رکھا جائے

مرحلہ 2

اس کے منسلک ہونے سے پہلے، اس کا سر آزاد ہونا چاہئے، تاکہ آپ اسے اس کی گردن اور کندھوں کے پیچھے سہارا دے سکیں۔ وہ فطری طور پر اپنا سر پیچھے جھکائے گی۔ اس سے وہ اپنا منہ چوڑا کر کے کھول سکے گی، اپنی ٹھوڑی کے ساتھ اندر لے جائے گی اور چھاتی کا ایک اچھا حصہ منہ میں لے سکے گی۔

یاد رکھیں - آپ کو اسے تیزی سے اپنی چھاتی کے پاس لانا چاہئے (دوسری طرف نہیں)۔ اس کی زبان اور نچلے ہونٹ کو پہلے آپ کی چھاتی کے رابطہ میں آنا چاہیے۔



منہ کھلا ہو

مرحلہ 3

اس کا منہ چوڑا ہو کر کھلا ہونا چاہیے۔ اس کی ٹھوڑی آپ کے سینے سے لگی ہونی چاہیے، اور اس کے گال بھرے اور گول ہونے چاہئیں۔

اگر آپ کے ایریولا (نیل کے اردگرد کا گہرا حصہ) کا کچھ حصہ نظر آئے، تو اوپر والے ہونٹ کے اوپر زیادہ اور نیچے والے ہونٹ کے نیچے کم نظر آنا چاہیے۔

کچھ ماؤں کو چند سیکنڈ کے لیے ابتدائی تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے لیکن یہ تکلیف زیادہ دیر تک نہیں رہتی اور دودھ پلانے میں تکلیف نہیں ہونی چاہیے۔ جب آپ کا بچہ آپ کے ساتھ اچھی طرح سے منسلک ہوگا تو آپ اس کی خوراک کے دوران اسے ہموار طریقہ سے چوستے، نگلتے اور رکتے ہوئے دیکھیں گے۔



آپ کے بچے کے لیے یہ ضروری ہے کہ اُسے مناسب طریقہ سے منسلک کیا جائے۔ اس کا مطلب ہے کہ اسے کافی دودھ ملے گا اور مسائل پیدا ہونے کا خطرہ کم ہو جائے گا۔