اپنے بچے کو اپنا دودھ پلانا

416.338.7600 toronto.ca/health | TORONTO Public Health

یہ وسیلہ درج ذیل زبانوں میں دستیاب ہے:

www.toronto.ca/health پر فرانسیسی، آسان چینی، روایتی چینی اور عربی میں

فہرست مشمولات

بچوں کے لیے ہمارا دوستانہ وعدہ 2
اپنے بچے کو دودھ پلانے کے بارے میں باخبر فیصلہ کریں 3
جلد سے جلد 4
بہتر شروعات کا آغاز کریں 6
- بھوک کی علامات
- وٹامن ڈی
چھاتی سے دودھ پلانا سیکھنا 8
- بچے کے ذریعہ پکڑنا
- چھاتی سے دودھ پلانے کی پوزیشنز
- اپنے بچے کو چھاتی سے لگانا
کیسے کہا جاسکتا ہے کہ آیا آپ کے بچے کو حسب ضرورت چھاتی کا دودھ مل رہا ہے 12
اپنی چھاتی کی دیکھ بھال کرنا 15
- چھاتی کی عمومی دیکھ بھال
- سخت چھاتی کی دیکھ بھال کرنا
- سوجے ہوئے / درد انگیز نپلز کی دیکھ بھال کرنا
چھاتی کا دودھ نکالنا 17
- ہاتھ کے ذریعہ چھاتی کا دودھ کس طرح نکالیں
- چھاتی سے نکلے ہوئے دودھ جمع کرکے رکھنا
- چھاتی سےنکالے ہوئے دودھ کے ساتھ سفر کرنا
- منجمد چھاتی کے دودھ کو پگھلانا
- نکالے گئے چھاتی کے دودھ کو پلانا (بوتل یا پیالی سے)
اپنی دیکھ بھال 23
- اپنا دودھ پلانا اور صحت مند غذا
- اپنا دودھ پلانا اور دوائیں
- اپنا دودھ پلانا اور مانع حمل (ضبط تولید)
عوامی مقام پر اپنا دودھ پلانا 25
پہلے 6 ماہ کے بعد اپنا دودھ پلانا 26
- چھاتی میں بدلاؤ
- نشوونما سے متعلق تبدیلیاں
- دانت نکلنا
- دودھ پینے سے انکار
آپ کی زندگی میں تبدیلیاں 28
- کام پر یا اسکول واپس جانا
- حاملہ ہونے کی حالت میں اپنا دودھ پلانا
اپنا دودھ پلانے کے بارے میں سوالات 30
مدد کہاں سے حاصل کریں 32

بچوں کے لیے ہمارا دوستانہ وعدہ

- ہم سبھی کنبوں کے لیے شیر خوار بچےکو دودھ پلانے کے انتخابات کا تعاون کرتے ہیں۔
- ہم کنبوں کو ان کے بچوں کو دودھ پلانے سے متعلق معلومات فراہم کرتے ہیں۔
- ہمارے پاس ایسی پالیسیاں ہیں جو چھاتی کا دودھ پلانے کو تحفظ فراہم کرتی، اسے فروغ دیتی اور اس میں تعاون کرتی ہیں۔ ہمارا عملہ اس پالیسی پر عمل کرنے کے لیے تربیت یافتہ ہے۔
- ہم حاملہ ماؤں اور کنبوں کو اپنا دودھ پلانے کی اہمیت کے بارے میں مطلع کرتے ہیں۔
- ہم ماؤں اور ان کے کنبوں کو جتنا زیادہ ممکن ہو اپنے بچےکو جلد سے جلد ملا کر تھامنے اور دودھ پلانے کی ترغیب دیتے ہیں۔
- ہم پہلے 6 ماہ تک اپنی بچیوں کو اپنا دودھ پلانے اور 6 ماہ کے بعد ٹھوس غذا کے ساتھ چھاتی کا دودھ پلانا جاری رکھنے میں ماؤں اور کنبوں کا تعاون کرتے ہیں۔
- ہم سٹی آف ٹورنٹومیں چھاتی سے دودھ پلانے کو تعاون کرنے کے لیے معاشرتی پارٹنرز کے ساتھ مل کرکام کرتے ہیں۔
- ہم انفینٹ فارمولہ، بوتلیں، نپلز، یا پیسیفائر (چسنی) نہیں دیتے ہیں۔
- ہم ماؤں کو سٹی آف ٹورنٹو کی املاک میں کبھی بھی، کہیں بھی اپنا دودھ پلانے کا خیرمقدم کرتے ہیں۔

اپنے بچےکو دودھ پلانے کے بارے میں باخبر فیصلہ کریں

آپ اپنے بچےکو کیسے دودھ پلاتی ہیں یہ ایک والدین کے بطور لیا گیا ایک انتہائی اہم فیصلہ ہوگا۔ یہ معلومات آپ کو ایک باخبر فیصلہ لینے اور اپنے بچے کو ایک صحتمند شروعات دینے کے آپ کےطریقے میں مدد کرسکتا ہے۔

چھاتی سے دودھ پلانا	انفینٹ فارمولہ
چھاتی کے دودھ سے آپ کی بچی کو ذیل سے محفوظ رکھنے میں مدد ملے گی: • بہت زیادہ وزن یا موٹا ہونا • آنت کی بیماری • کھانسی اور زکام • ذیابیطس • کان کے انفیکشنز • شیر خوار بچے کی اچانک موت کا سنڈروم [Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)] • بچپن کے کچھ کینسرز • ماحولیات میں موجود زہر کے اثرات اپنا دودھ پلانے سے آپ کو درج ذیل سے محفوظ رہنے میں مدد ملتی ہے: • چھاتی کے کینسر • ذیابیطس • رحم کے کینسر چھاتی کا دودھ پلانے سے ماں اور بچے کے بیچ قربت اور لگاؤ کو فروغ ملتا ہے	انفینٹ فارمولہ: • آپ کے بچے کی نشوونما سے متعلق ضروریات کی تکمیل کے لیے تبدیل نہیں ہوتا • آپ کے بچے کو انفیکشن اور اسہال سے تحفظ فراہم نہیں کرتا ہے • جراثیم ربا نہیں ہوتا (پاؤڈر کی شکل) • 2 ماہ سے کم عمر کے بچوں کے لیے اس کی تجویز نہیں کی جاتی ہے (پاؤڈر کی شکل) انفینٹ فارمولہ میں شامل چیلنجز: • ساز و سامان کی جراثیم ربائی کے لیے اضافی وقت درکار ہوتا ہے • تیار کرتے وقت غلطیاں ہوسکتی ہیں

چھاتی کا دودھ پہلے 6 مہینوں کے لیے آپ کے بچے کی ضروریات کے لیے کافی ہے۔ بچے کو 6 ماہ سے پہلے دوسری غذا یا سیال دینے سے آپ کی چھاتی کے دودھ کی فراہمی کم ہوسکتی ہے اور آپ کی بچی کی صحت متاثر ہوسکتی ہے۔

جلد سے جلد

بچہ دانی کے باہر کی زندگی میں ایڈجسٹ ہونے کے واسطے آپ کی بچی کے لیے آپ کی ننگی چھاتی بہترین جگہ ہے۔

پیدائش کے فورا بعد اپنے بچےکو پیٹ کے بل اپنی چھاتی یا پیٹ پررکھیں۔ پہلے گھنٹے میں جلدسے چمٹا کر بغل گیر ہونے سے آپ اور آپ کی بچی کو ایک دوسرے سے مانوس ہونے اور جاننے میں مدد ملتی ہے۔ پیدائش کی بعد والے ماہ میں جتنی زیادہ بار ممکن ہو اسے جلد سے چمٹا کر بانہوں میں لیے رہیں۔ اس کے بعد لگاؤ اور اپنا دودھ پلانے کے فوائد آگے تک جاری رہیں گے۔ جلد سے چمٹا کر رکھنا ان بچوں کے لیے بھی بہتر ہوتا ہے جو قبل از وقت یا آپریشن کے ذریعہ پیدا ہوتے ہیں۔

بچوں کے لیے فائدے

- اچھی طرح سے آپ کا دودھ پیتے ہیں
- کم روتےہیں اور پرسکون رہتے ہیں
- گرم رہتے ہیں
- آپ کے ساتھ زیادہ آرام سے رہتے ہیں
- خون میں شکر کی سطحیں بہتر ہوتی ہیں
- آپ کے کچھ اچھے بیکٹریا کے ذریعہ محفوظ رہتے ہیں

ماؤں کے لیے فائدے

- زیادہ آسانی سے دودھ پلاتی ہیں
- جب ان کا بچہ بھوکا ہوتا ہے تو جان لیتی ہیں
- اپنے بچے کے ساتھ زیادہ لگاؤ پیدا ہوتا ہے
- اپنے بچے کی دیکھ بھال میں اعتماد اور سکون حاصل ہوتاہے

اپنا دودھ پلانے کے فائدے

- آپ کے بچے کے لیے کامیابی کے ساتھ پہلی بار آپ کا دودھ پینے کا زیادہ امکان ہے
- آپ کا بچہ کافی جلدی اور لمبے عرصے تک دودھ پی سکتا ہے
- آپ کی چھاتی میں زیادہ دودھ بنے گا
- خوابیدہ ہونے پر دودھ پلانے میں آپ کی بچی کو مدد ملتی ہے

جلد سے جلد بالکل آسان ہے۔ طریقہ یوں ہے:

1. اپنے بچےکے کمبل اور کپڑوں کو ہٹادیں۔ پوتڑا لگا رہنے دیں
2. اپنی چھاتی اور پیٹ سے اپنے کپڑوں کو ہٹائیں۔
3. اپنے بچےکو سامنے سے، اپنی چھاتی یا پیٹ پر رکھیں۔
4. آپ خود اور اپنے بچے کے اوپر کمبل رکھ سکتی ہیں۔
5. اپنے بچے کے ساتھ قربت اور لگاؤ کا لطف اٹھائیں۔

نوٹ: سونے کی تیاری کرتے وقت 6 ماہ سے کم عمر کے بچے کو اپنے بستر کے پاس پالنے یا جھولے میں پیٹھ کے بل رکھناچاہئے۔ یہ ضروری ہے کہ پالنے یا جھولے کینیڈا کے موجودہ حفاظتی ضوابط پر پورے اترتے ہوں۔

خاندان اور جلد سے جلد

آپ کےکنبہ کے اراکین بھی آپ کے بچے کے ساتھ جلد سے جلدکا رابطہ والا وقت گزار سکتے ہیں۔ اگر آپ کا پارٹنر ہو، تو ساتھ مل کر اپنے بچی کے ساتھ جلد سے جلد کا رابطہ والے وقت کا منصوبہ بنائیں۔ آپ اور آپ کے پارٹنرکے لیے اپنے بچے کے ہمراہ ایک ساتھ وقت گزارنے کا یہ سب سے بہترین طریقہ ہے۔

جیسے جیسے آپ کا بچہ بڑا ہو اپنے بچے کو جلد سے چمٹا کر پکڑنا جاری رکھیں۔

بہتر شروعات کا آغاز کریں

پیدائش کے فورا بعد اپنے بچے کو اپنا دودھ پلائیں۔ آپ کا بچہ بیدار ہے اور یہ سیکھنے کے لیے تیار ہے کہ اس وقت آپ کا دودھ کیسے پینا ہے۔ ابتدا میں اپنا دودھ پلانے سے آپ کے چھاتی میں زیادہ دودھ بننے میں مدد ملے گی۔

پہلے کچھ دنوں میں آپ کی چھاتی میں جو دودھ (کلوسٹرم) بنے گا وہ:

- شہد کے جیسا گاڑھا ہوگا
- پیلے رنگ کا ہوگا
- بہت زیادہ کیلوریز والا ہوگا
- کم مقدار میں (لیکن آپ کی بچی کی ضروریات کے لیے کافی) ہوگا

جیسے جیسے آپ اگلے کچھ دنوں تک اپنا دودھ پلائیں گی، آپ کی چھاتی کا دودھ:

- مزید سفید ہوجائے گا
- مقدار میں بڑھ جائے گا
- آپ کی بچی کی تمام غذائی ضرورتوں کو پورا کرے گا

پہلے ہفتہ میں اپنی بچی کو اچھی طرح اور بار بار اپنا دودھ پلانے سے آپ کو چھاتی کے دودھ کی صحتمند فراہمی میں مدد ملے گی۔ اپنی بچی کو 24 گھنٹوں (دن اور رات) میں کم از کم 8 مرتبہ چھاتی کا دودھ پلائیں۔

بھوک کی علامات

بچے جب بھوکے ہوں گے تو وہ آپ کو بتائیں گے؛ درج ذیل باتیں اس امر کی علامات ہیں کہ آپ کا بچہ بھوکا ہے اور انہیں اپنا دودھ پلانے کی ضرورت ہے: آپ کے بچہ:

- چوسنے کی یا ہلکی آواز نکالتا ہے
- اپنا ہاتھ اپنے منہ میں ڈالتا ہے
- اپنے جسم کو زیادہ حرکت دیتا ہے
- اپنے منہ سے چوسنے اور چاٹنے جیسی حرکتیں کرتا ہے

اپنے بچے کے پرسکون رہتے ہوئے اور بہت زیادہ بھوکا ہونے اور رونے سے پہلے اس کو اپنا دودھ پلائیں

اپنی بچی کو چسنی یا بوتلیں نہ دیں۔ بچوں کو چھاتی چوسنا سیکھنے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ چسنی یا بوتلیں استعمال کرنے کے لیے ایک باخبر فیصلہ کرتی ہیں تو چھاتی سے دودھ پینا اچھی طرح سیکھ لینے تک، عام طور پر 6-4 ہفتےانتظار کرنا چاہئے۔

وٹامن ڈی

ہیلتھ کینیڈا پیدائش سے لے کر 2 سال کی عمر تک، چھاتی سے دودھ پینے والی تمام بچیوں کے لیے وٹامن ڈی کا تکملہ (10 ug یا 400 IU) دینے کی سفارش کرتا ہے۔

چھاتی سے دودھ پلانا سیکھنا

بچے سے پکڑوانا آپ کے بچے کے لیے آپ کی چھاتی تلاش کرنے کا فطری اور آسان طریقہ ہے۔

بچےسے پکڑوانا

آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد بچے کے ذریعہ پکڑنے کی ترغیب دی جا سکتی ہے۔ یہ اس وقت بھی کارآمد ہے جب آپ:

- کا بچہ آپ کا دودھ پینا سیکھ رہا ہو
- کا بچہ اچھی طرح سے آپ کا دودھ نہیں پی رہا ہو
- کی نپل میں سوزش ہو

- جب آپ کا بچہ پرسکون ہوتب شروع کریں
- آرام سے بیٹھیں اور پیچھے کی جانب تھوڑا سا جھکیں
- اپنی بچی کو اپنے سینے کے اوپری حصے پر اپنی چھاتیوں کے بیچ جلد سے (پیٹ سے پیٹ کو) چمٹا کر رکھیں

- آپ کا بچہ آپ کی چھاتی تلاش کرتے ہوئے اپنے سر کواوپر نیچے گھمائے گا(یہ اوپر نیچے حرکت کرنے یا چونچ مارنے جیسا ہو سکتا ہے)
- آپ کی چھاتی کی طرف اس کے بڑھتے وقت اپنی بچی کے گردن، کندھے، اور نچلے حصے کو اپنی بازو اور ہاتھوں سے سہارا دیں

- آپ کا بچہ:

1. آپ کی چھاتی کی طرف بڑھے گا
2. آپ کی نپل تلاش کرے گا
3. آپ کی چھاتی میں اپنی ٹھڈی دبائے گا
4. منہ کھول کر وہاں تک پہنچے گا
5. آپ کی چھاتی سے لگے گا

- اس سے آپ کے بچےکے نچلے حصے کو آپ کے جسم کے نزدیک لانے میں مدد مل سکتی ہے اور/یا آپ کے بچے کی پشت اور کندھے کو سہارا مل سکتا ہے
- ایک بار جب آپ کا بچہ سینے سے لگ جائے، تو آپ اور آپ کا بچہ ایک آرام دہ پوزیشن تلاش کرسکتےہیں۔

اپنا دودھ پلانے کی مختلف پوزیشنز آزمائیں۔ اپنا دودھ پلانے کی ایسی پوزیشنز منتخب کریں جن سے آپ کو پرسکون اور آرام بخش رہنے میں سہولت ملتی ہو۔ تمام پوزیشنز کے ساتھ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کی پیٹھ اور بازوؤں کو اچھا سہارا ملا ہوا ہو۔

اپنا دودھ پلانے کی پوزیشنز

اپنا دودھ پلانے کی بہت سی مخلتف پوزیشنز ہیں۔ یہاں پر اپنا دودھ پلانے سے متعلق کچھ پوزیشنز دی گئی ہیں جو آپ اور آپ کے بچے کے لیے کارآمد ہوسکتی ہیں:

کراس کریڈل

یہ پوزیشن تب اچھی طرح کام کرتی ہے جب:

- آپ چھاتی سے دودھ پلانا سیکھ رہی ہوں
- آپ کا بچہ چھوٹا ہو

کریڈل پوزیشن

یہ پوزیشن تب اچھی طرح کام کرتی ہے جب:

- آپ اپنا دودھ پلانے میں سہولت محسوس کرتی ہیں

فٹ بال پوزیشن

یہ پوزیشن تب اچھی طرح کام کرتی ہے جب آپ:

- چھاتی سے دودھ پلانا سیکھ رہی ہوں
- سینے سے لگانے میں دقت محسوس کرتی ہیں
- آپ کا بچا چھوٹا ہو
- کی چھاتیاں بڑی ہوں
- کے نپلز سپاٹ یا سوجے ہوئے ہوں
- کے بچے کی پیدائش آپریشن کے ذریعہ ہوئی ہو

بغل میں لیٹنے والی پوزیشن

یہ پوزیشن تب اچھی طرح کام کرتی ہے جب آپ:

- کے لیے بیٹھنا کافی تکلیف دہ معلوم پڑتا ہو
- اپنا دودھ پلاتے وقت آرام کرنا چاہتی ہوں
- کی چھاتیاں بڑی ہوں
- کی بچی کی آپریشن کے ذریعہ ولادت ہوئی ہو

اچھی طرح چھاتی سے لگانے سے آپ کو اپنی چھاتی میں زیادہ دودھ بنانے اور اپنے بچے کو اچھی طرح دودھ پلانے میں مدد ملے گی۔ اپنا دودھ پلانے سے درد کو روکنے میں بھی ملے گی۔

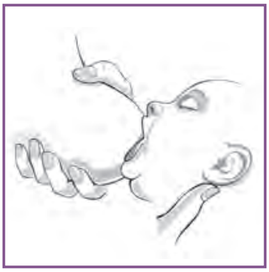
اپنے بچےکو سینے سے لگانا

آرام سے بیٹھیں اور ایسی پوزیشن تلاش کریں جو آپ کے لیے بہتر ہو (صفحہ 9 پر *اپنا دودھ پلانے کی پوزیشنز* دیکھیں)۔

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ آرام سے ہیں نیز آپ کی پیٹھ اور بازوؤں کو اچھا سہارا ملا ہوا ہو اور آپ کے بچےکا پیٹ آپ کی طرف ہو (فٹ بال پوزیشن کے علاوہ بچی کو اس کی کروٹ میں رکھیں ۔ فٹ بال پوزیشن کے لیے، بچی کو اس کی پشت کے سہارے رکھیں یا اپنی چھاتی کی طرف تھوڑا سا مڑا ہوا رکھیں)۔

اپنی چھاتی کو اپنے ہاتھ سے پکڑیں۔ انگوٹھا آپ کی چھاتی کے اوپر اور انگلیاں اس کے نیچے ہوں۔

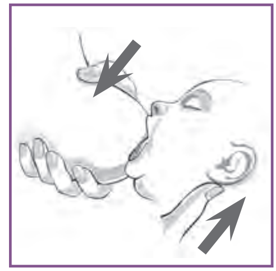
اپنے بچے کی ناک اپنی نپل کی طرف کریں۔ اپنی نپل سے اپنے بچے کے نچلے ہونٹ پر ٹھوکر ماریں۔ جمائی لینے کی طرح بچےکا منہ پوری طرح کھلنے تک انتظار کریں۔



اپنی چھاتی پر پہلے، اپنے بچےکی ٹھڈی لگائیں۔ اس کے منہ سے آپ کی نپل کے نیچے گہرے رنگ کا زیادہ تر حصہ ڈھک جانا چاہئے (لگ بھگ 1½ انچ)۔

آپ کا بچہ آپ کی چھاتی سے مناسب طریقے سے لگا ہوا ہے اگر:

- اس کا منہ پوری طرح سے کھلا ہوا ہے
- اس کے ہونٹ باہر کی طرف نکلے ہوئے ہیں
- اس کی ٹھڈی آپ کی چھاتی پر دبی ہوئی ہے
- وہ چھاتی کا دودھ چوس اور نگل رہا ہے



اگر آپ کا بچہ آپ کا دودھ پیتے ہوئے سوجاتا ہے، تو چھاتی کے دودھ کے بہاؤ میں مدد کے لیے اپنی چھاتی کو بھینچیں۔ اتنی زور سے نہ بھینچیں جس سے اس میں تکلیف ہو۔ اس سے آپ کے بچےکو دوبارہ چوسنا شروع کرنے میں مدد ملے گی۔

اپنے بچے کے کپڑے بدلنے یا اس کا پوتڑا تبدیل کرنے کی بھی کوشش کریں۔ اپنے بچے کی پیٹھ، پیر، یا ہاتھوں پر آہستہ سے مالش کریں۔

اگر آپ اپنے بچےکو چھاتی سے ہٹانا چاہتی ہیں تو چوسنے کے عمل کو اس طرح ختم کریں:

- اپنے بچہ کے منہ کے کونے سے اپنی انگلی کو ڈالیں **یا**؛
- اپنے بچے کی ٹھڈی کو نیچے کی جانب کھینچیں۔

جب آپ کے بچہ زیادہ دیر تک مضبوط "گہری اور ہلکی" چسکی نہ لے اور آپ کی چھاتیاں نرم معلوم ہوں تو دوسری چھاتی پیش کریں۔ آپ کا بچہ دوسری چھاتی پر تھوڑی دیر تک ہی دودھ پی سکتا ہے۔ اگلی بار دودھ پلاتے وقت اس چھاتی سے پہلے پلائیں جو بھری ہوئی معلوم ہو۔

کیسے کہا جا سکتا ہے کہ آیا آپ کے بچے کو حسب ضرورت چھاتی کا دودھ مل رہا ہے

.1 آپ کا بچہ آپ کا دودھ اچھی طرح پی رہا ہے جب...

آپ کو یہ محسوس ہو کہ:

- آپ کی چھاتی بغیر کسی درد کے کھینچی جاتی ہے

آپ کو سنائی دے کہ:

- آپ کا بچہ نگل رہا ہے (ایک خاموش، سانس باہر پھینکنے کی طرح "کاکا کاکا کاکا")

آپ کو دکھائی دے کہ:

- منہ پوری طرح کھلا ہوا ہے
- ہونٹ باہر کی طرف نکلے ہوئے ہیں
- ٹھڈی آپ کی چھاتی پر دبی ہوئی ہے
- بچہ چوس اور نگل رہا ہے (شروع میں تیز اور ہلکا اور چھاتی کے دودھ کا بہاؤ شروع ہونے پر گہرا اور دھیما)

چھاتی کا دودھ پینا شروع کرنے پر آپ کا بچہ ہلکا اور تیزی سے چوستا ہے۔ جب آپ کی چھاتی کے دودھ کا بہاؤ شروع ہوجاتا ہے، تو چوسنے کا عمل گہرا اور سست ہوجاتا ہے۔ آپ کے بچے کا منہ پوری طرح کھلا ہونے پر چوسنے کے عمل کے دوران ایک وقفہ ہونا چاہئے۔ اس وقفے کے دوران آپ کا بچہ آپ کا دودھ پی رہا ہوتا ہے۔

منہ کھولنا

منہ پوری طرح کھلاہونے پر وقفہ لیتا ہے۔ اس وقفے کے دوران بچہ آپ کا دودھ پی رہا ہوتا ہے۔

منہ بند کرنا

2. گیلے پوتڑے اور پاخانہ

بچےکی عمر	ہر دن پوتڑے گیلا کرنے کی تعداد * سبھی عمر میں پیشاب تقریبا بدبو کے بغیر صاف سے زردی مائل پیلا ہونا چاہئے	ہر دن پاخانہ کی تعداد
1 دن کی عمر	• کم از کم 1 گیلا پوتڑا (ایک گیلا پوتڑا ایسا لگتا ہے جیسے ایک سوکھے پوتڑے پر لگ بھگ 2 چھوٹا چمچہ یا 30 ملی لیٹر پانی ڈال دیا جائے)	• کم از کم 2-1 لعاب دار گہرا سبز / سیاہ پاخانہ (میکونیم)
2 دن کی عمر	• کم از کم 2 گیلے پوتڑے	• کم از کم 2-1 لعاب دار گہرا سبز / سیاہ پاخانہ (میکونیم)
3 دن کی عمر	• کم از کم 3 کافی گیلے پوتڑے (ایک کافی گیلا پوتڑا ایسا لگتا ہے جیسے ایک سوکھے پوتڑے پر لگ بھگ 3چھوٹا چمچہ یا 45 ملی لیٹر پانی ڈال دیا جائے)	• 3 یا زیادہ بار زیادہ بھورا/ہرا/پیلا پاخانہ
4 دن کی عمر	• کم از کم 4 کافی گیلے پوتڑے	• 3 یا زیادہ بار زیادہ بھورا/ہرا/پیلا پاخانہ
5-6 دن اور اس سے زیادہ عمر	• کم از کم 6 کافی گیلے پوتڑے	• 3 یا اس سے زیادہ، نرم، پیلے، پھٹکیوں والا پاخانہ (زیادہ پاخانہ کی جسامت کواٹر یا لارج کے برابر ہے) **بچی کو اس عمر میں کوئی بھی میکونیم نہیں نکالنا چاہئے**
6 ہفتے سے 6 ماہ کی عمر	• کم از کم 6 کافی گیلے پوتڑے	• ہر دن 4-3 یا 1 بار بہت زیادہ، نرم، پیلا، پھٹکیوں والا پاخانہ/فی ہفتہ 6 ہفتوں کے بعد چھاتی سے دودھ پینے والے کچھ بچے7-1 دنوں میں صرف 1 بار بہت زیادہ پیلا پاخانہ کرسکتے ہیں۔ جب تک پاخانہ ٹوتھ پیسٹ، یا پھٹکی والا، اور پانی جیسا ہوتو یہ معمول کی بات ہے، اور آپ کی بچی صحتمند ہے۔ کچھ دودھ پینے والے بچوں کے لیے ہر دن متعدد بار پاخانہ کرنا معمول کی بات ہے۔

3. وزن بڑھنا

چھاتی سے دودھ پینے والے بچے:

- پیدائش کے بعد پہلے 3 دنوں میں پیدائش کے وقت کے اپنے وزن کا 7% یا اس سے کم وزن کھو سکتے ہیں
- 10 دن کی عمرمیں پیدائش کے وقت والا اپنا وزن حاصل کرلینا چاہئے
- پانچویں دن سے وزن بڑھنے کا پیٹرن دکھائی دینا چاہئے
- پہلے 4-3 ماہ کی عمر میں ایک دن میں کم از کم 20-35 گرام (1¼-⅔ اونس) وزن بڑھنا چاہئے

4. نشونما میں اچھال

نشونما میں اچھال وہ وقت ہے جب آپ کا بچہ زیادہ تیزی سے نشونما پاتا ہے اور اسے چھاتی کے دودھ کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ یہ اچھال پہلے کچھ مہینوں میں کافی کثرت سے ہوتا ہے۔ اس وقت کے دوران جب بھی آپ کا بچہ بھوکا ہو اسے زیادہ کثرت سے اپنا دودھ پلائیں۔ اپنے بچے کو اپنا دودھ پلانے کا کوئی مخصوص وقت نہیں ہے۔ زیادہ تر بچے 24 گھنٹوں (دن اور رات) میں کم از کم 8 مرتبہ چھاتی کا دودھ پیتے ہیں۔ آپ کی چھاتی کے دودھ کی فراہمی میں اضافہ ہوجائے گا۔

5. آپ کے بچے کے اچھی طرح دودھ پینے کی دوسری علامات

- بچہ زور سے روتا ہے
- بچےکا منہ گیلا اور گلابی ہے
- بچےکی آنکھیں چوکنا لگتی ہیں
- بچہ فعال طریقے سے حرکت کرتا ہے
- چھاتی سے ہٹنے کے بعد بچہ پرسکون اور خوابیدہ لگتا ہے
- دودھ پلانے کے بعد چھاتیاں نرم اور کم بھری ہوئی لگتی ہے

اگر آپ کا بچہ اچھی طرح دودھ پینے کی علامات ظاہر نہیں کرتا ہے تو **فوری مدد حاصل کریں۔**

دودھ پینا ماؤں اور بچوں کے لیے سیکھی ہوئی اہلیت ہے۔ اس میں صبر اور مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔ مدد طلب کرنے میں شرم نہ کریں۔

اپنی چھاتیوں کی دیکھ بھال کرنا

چھاتیوں کی عمومی دیکھ بھال کرنا

- اپنی چھاتیوں کو صرف پانی سے دھوئیں اور ہوا سے خشک کریں۔ اپنی نپلز پر صابن کا استعمال نہ کریں۔ صابن آپ کی نپلز کو خشک کرسکتا ہے اور اس کی وجہ سے یہ پھٹ سکتی ہیں۔
- ایسی برا پہنیں جو بالکل فٹ ہو اور بہت زیادہ چست نہ ہو۔ انڈروائر والی برا نہ پہنیں۔
- جلد کی حفاظت میں مدد کے لیے دودھ پلانے کے بعد اپنی نپلز اور اس کے آس پاس کے گہرے رنگ کے حصہ پر چھاتی کا کچھ دودھ نکالیں۔ اپنی برا پہننے سے پہلے چھاتی کے دودھ کو خشک ہو جانے دیں۔

سخت چھاتیوں کی دیکھ بھال کرنا

اپنی چھاتیوں پر ٹھنڈی یا گرم پٹی لگائیں، جو بہتر محسوس ہو اسے استعمال کریں ۔

نوٹ: جلد کو کسی نقصان سے بچانے کے لیے ٹھنڈے کے رابطہ کو چند منٹ تک محدود کریں۔

ٹھنڈی پٹی کیسے لگائیں

آپ ٹھنڈی پٹی کو چند منٹ تک اپنی چھاتی پر رکھ سکتی ہیں۔ اس سے سوجن کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

ٹھنڈی پٹیاں ہوسکتی ہیں :

- کپڑے میں لپٹی ہوئی جیل پیک
- منجمد مٹر کی تھیلی
- منجمد گیلا تولیہ

گرم پٹی کیسے لگائیں

آپ درج ذیل طریقوں سے اپنی چھاتی پر گرم پٹی لگا سکتی ہیں:

- تب تک گرم شاور لیں جب تک چھاتی کا دودھ بہنا شروع نہ ہوجائے
- اپنی چھاتی پر چند منٹ کے لیے گرم تولیہ رکھیں جب تک آپ کی چھاتی کا دودھ بہنا شروع نہ ہوجائے

درج ذیل کا استعمال کرکے بھی گرم پٹی کو آپ کی چھاتی پر لگایا جا سکتا ہے:

- گرم گیلا قابل ضیاع پوتڑا
- کم گرم حرارتی پیڈ
- کپڑے میں لپٹی ہوئی گرم پانی کی بوتل

اس کے بعد اپنی نپل کے آس پاس کی جگہ نرم محسوس ہونے تک اپنی چھاتیوں پر آہستہ سے مالش کریں اور چھاتی کا تھوڑا سا دودھ نکالیں (صفحہ 17 پر *چھاتی کا دودھ نکالنا* والا سیکشن دیکھیں)۔ اپنی چھاتیوں کے سخت ہونے تک اپنے بچے کو کثرت سے دودھ پلائیں۔

فوری طور پر مدد حاصل کریں اگر:

- آپ چھاتیوں کو نرم نہیں کرسکتیں یا آپ کو چھاتی سے دودھ پلانے میں دشواری محسوس ہو رہی ہو
- آپ کی چھاتی پر سرخ اور درد انگیز حصہ ہو
- آپ کو بخار ہو
- آپ بیمار محسوس کررہی ہوں

سوجے ہوئے / درد انگیز نپلز کی دیکھ بھال

پیدائش کے بعد پہلے ہفتے میں نپل میں کچھ حد تک ڈھیلا پن ہوسکتا ہے۔ اس میں ہر دن کے ساتھ بہتری آنی چاہئے۔

آپ کا بچہ صحیح پوزیشن میں چھاتی سے لگا ہوا ہونے پر دودھ پلانے کا عمل تکلیف دہ نہیں ہونا چاہیے۔

چیک کریں کہ کیا آپ کے بچہ کا:

- منہ پوری طرح سے کھلا ہوا ہے
- ہونٹ باہر کی طرف نکلے ہوئے ہیں
- ٹھڈی آپ کی چھاتی پردبی ہوئی ہے اور آپ کا بچہ چھاتی کا دودھ چوس اور نگل رہا ہے

چیک کریں کہ کیا آپ کے بچہ کا:

- سر اور جسم آپ کی چھاتی تک اٹھا ہوا ہے
- سر آپ کی چھاتی کے برابر ہے
- سینےکا رخ آپ کے پیٹ کی طرف ہے
- منہ کا رخ آپ کی چھاتی کی طرف ہے

دودھ پلانے کے بعد:

- اپنی نپل اور اس کے گرد گھرے رنگ کے حصے پرچھاتی کا کچھ دودھ نکالیں (صرف تب جب نپل کو نقصان نہ پہنچا ہو یا منہ میں چھالہ نہ ہو)
- اپنی برا پہننے سے پہلے چھاتی کے دودھ کو خشک ہونے دیں۔

اگر آپ اپنے بچہ کو چھاتی سے ہٹانا چاہتی ہیں تو چوسنے کے عمل کو اس طرح ختم کریں:

- اپنے بچہ کے منہ کے کونے سے اپنی انگلی کو ڈالیں **یا**
- اپنے بچے کی ٹھڈی کو نیچے کی جانب کھینچیں

فوری مدد حاصل کریں اگریہ چیک کرنے کے بعد کہ آپ کا بچہ درست پوزیشن میں ہے اور چھاتی سے ٹھیک طرح سے لگا ہوا ہے اور آپ کی نپلز میں اب بھی درد ہے۔

چھاتی کا دودھ نکالنا

زیادہ تر خواتین ہاتھ سے چھاتی کا دودھ نکالنے کی اہل ہوتی ہیں۔

آپ کو چھاتی کا دودھ نکالنے کی ضرورت پڑسکتی ہے اگر:

- اگر آپ کے بچے کو سینے سے لگنے میں پریشانی ہورہی ہو
- آپ کی چھاتیاں اتنی سخت ہوں کہ آپ کا بچہ سینے سے نہ لگ پائے۔
- اپنے بچے سے دور رہنے پر بھی آپ اپنے بچہ کو چھاتی کا دودھ دینا چاہتی ہوں
- آپ کو اپنی چھاتی کے دودھ کی فراہمی بڑھانے کی ضرورت ہو

آپ اپنی چھاتی کا دودھ نکالنے کے لیے ہاتھ یا بریسٹ پمپ کا استعمال کرسکتی ہیں۔ ہاتھ سے دودھ نکالنا سیکھنے میں وقت لگتا ہے لیکن آپ کے مشق کرنے پر یہ آسان اور تیز تر ہوتا جائے گا۔ اس پر کوئی لاگت نہیں آتی ہے، ہمیشہ دستیاب رہتا ہے اور یہ کام کبھی بھی، کہیں بھی کیا جاسکتا ہے۔

ہاتھ سے چھاتی کا دودھ کس طرح نکالیں

1. صابن اور پانی سے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔

2. اگر آپ کا بچہ صحتمند ہے، تو اپنی چھاتی سے نکلے ہوئے دودھ کو جمع کرنے کے لیے ایک "صاف" شیشہ یا سخت پلاسٹک (BPA سے پاک) برتن استعمال کریں۔ "صاف" کا مطلب یہ ہے کہ اسے صابن والے گرم پانی سے دھوئیں، گرم پانی سے اچھی طرح کھنگالیں اور کھانا بنانے کی جگہ سے دور صاف سطح پر ہوا میں سوکھنے دیں۔

3. چھاتی سے دودھ نکالنا شروع کرنے میں مدد کے لیے، درج ذیل میں سے کسی کو آزمائیں:
   - چند منٹوں کے لیے اپنی چھاتی پر گرم تولیہ رکھیں
   - اپنی چھاتی کو نپل کی طرف آہستہ سے سہلائیں
   - اپنی نپل کو اپنے انگوٹھے اور انگلی کے بیچ آہستہ سے گول گول گھمائیں

4. اپنے انگھوٹھے اور پہلی 2 انگلیوں کو گہرے رنگ کے حصے (نپل کے گرد گول پٹی) کے باہری کنارے پر رکھیں۔

5. اپنے انگوٹھے اور 2 انگلیوں کو اپنی چھاتی کی جانب پیچھے کو دبائیں۔

6. اپنے انگوٹھے اور انگلیوں کا استعمال کرکے اپنی چھاتی کو آہستہ سے دبائیں اور انگلیوں کو اپنی نپل کے جانب گول گول گھمائیں؛ پھر اپنی انگلیوں کو چھوڑ دیں۔

چھاتی کے دودھ کا بہاؤ کم ہونے تک مرحلہ 4، 5 اور 6 کو دہرائیں اور پھر دوسری چھاتی پر جائیں۔

چھاتی کا دودھ نکالنے سے متعلق مشورے

- صبح کے وقت، جب آپ کی چھاتیاں بھری ہوئی معلوم ہوں یا اپنے بچے کو دودھ پلانے کے بعد نکالیں۔
- حوصلہ رکھیں۔ پہلی بار نکالنا سیکھنے کے وقت آپ چھاتی کے دودھ کے چند قطرے ہی نکال سکتی ہیں۔ چھاتی سے دودھ نکالنا مشق کے ساتھ بہتر اور آسان ہوجائے گا۔
- چھاتی کے دودھ کی سبھی نالیوں کے خالی ہونے کو یقینی بنانے کے لیے اپنے انگوٹھے اور انگلیوں کو اپنی نپل کے ارد گرد مختلف پوزیشن میں حرکت دیں۔
- جب بھی چھاتی کے دودھ کا بہاؤ کم ہونے لگے دوسری چھاتی پر جائیں۔
- زیادہ تر خواتین ہاتھ سے چھاتی کا دودھ نکالنے کی اہل ہوتی ہیں؛ تاہم آپ بریسٹ پمپ کا استعمال کرکے بھی چھاتی کا دودھ نکال سکتی ہیں۔

چھاتی سے نکلے ہوئے دودھ کو رکھنا

چھاتی کے دودھ کو رکھنے کے لیے برتن

- شیشہ یا سخت پلاسٹک (BPA سے پاک) کے ہوا روک ڈھکن والے(مثال کے طور پر، ڈھکنوں والے چھوٹے مرتبان اور بولتیں) برتنوں کا استعمال کریں۔
- خصوصی بریسٹ ملک فریزرکے تھیلے کا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- بوتل لائنر تھیلوں کا **استعمال نہ کریں۔** یہ پتلے قسم کی پلاسٹک کی تھیلیاں ہوتی ہیں جومنجمد ہونے پر پھٹ سکتی ہیں۔

برتنوں کو صاف کرنا

برتنوں کو صابن والے گرم پانی سے دھوئیں اور گرم پانی سے اچھی طرح کھنگالیں۔ برتنوں کو کھانے بنانے کی جگہ سے دور خشک صاف سطح پر ہوا میں سوکھنے دیں۔

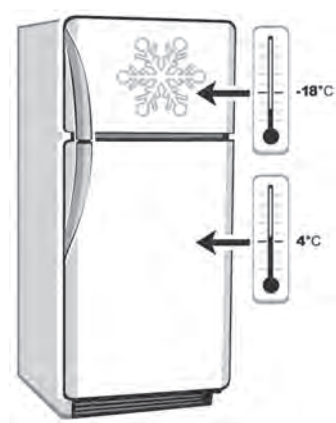
* اگر آپ کا بچہ قبل از وقت پیدا ہوا ہے (کافی پہلے پیدا ہوا) یا ہسپتال میں ہے، تو چھاتی کا دودھ رکھنے اور برتنوں کو صاف کرنے کے بارے میں اپنی نرس سے بات کریں۔ ہسپتال کے ذریعہ جراثیم سے پاک برتن فراہم کیے جا سکتے ہیں۔

چھاتی کے دودھ کو درج ذیل طریقوں سے رکھا جاسکتا ہے

کمرے کا درجہ حرارت: 6-8 گھنٹوں کے لیے ≤25°C یا 77°F

2 دروازہ والے
ریفریجریٹر کا فریزر
-18°C یا 0°F
3-6 ماہ کے لیے

ریفریجریٹر
≤4°C یا 40°F
5 دنوں کے لیے



ڈیپ فریجر
چیسٹ یا سیدھا
رکھنا
-20°C یا -4°F
6-12 ماہ کے لیے

اہم بات

- برتنوں کو ریفریجریٹر اور فریزر کے پچھلے حصے میں رکھیں جو کہ سرد ترین جگہ ہوتی ہے۔
- اسٹوریج کا وقت گزر جانے کے بعد، چھاتی کے دودھ کو پھینک دیں۔

6-8 گھنٹوں سے زیادہ دیر تک کمرے کی درجہ حرارت پر رکھے تازہ نکالے ہوئے چھاتی کے دودھ کو پھینک دینا چاہئے۔

دودھ جمع کرنے سے متعلق مفید مشورے

- چھاتی سے نکالے ہوئے تازہ دودھ کو نکالنے سے 1 گھنٹے کے اندر ریفریجریٹر میں رکھیں یا ٹھنڈا کریں اگر آپ اپنے بچہ کو 8-6 گھنٹوں میں اسے نہیں پلانے جارہی ہیں۔
- برتنوں میں تاریخ اور وقت کا لیبل لگائیں۔
- چھاتی کے دودھ کو برباد ہونے سے بچانے کے لیے کم مقدار میں جمع کریں۔
- تازہ نکالے ہوئے چھاتی کے دودھ کو پہلے سے ٹھنڈے یا منجمد چھاتی کے دودھ میں شامل کرنے کے لیے ہمیشہ ٹھنڈا کریں۔
- فریزر میں رکھتے وقت برتن کے اوپر 1 انچ کی جگہ چھوڑیں۔

چھاتی کے نکالے ہوئے دودھ کے ساتھ سفر کرنا

درج ذیل ہدایات چھاتی کے نکالے ہوئے تازہ، ریفریجریٹر میں رکھے ہوئے اور منجمد دودھ کے لیے ہیں:

تحفظ کے مدنظر:

- چھاتی کے نکالے ہوئے دودھ کو برف کے پیک کے ساتھ ٹھنڈے تھیلے میں لے جائیں
- اسے 24 گھنٹوں کے اندر استعمال کرنے کو یقینی بنائیں
- اگر 24 گھنٹوں کے اندر استعمال نہیں ہوتا ہے، تو غیر استعمال شدہ چھاتی کے دودھ کو پھینک دیں
- چھاتی کے دودھ کو زیادہ گرم پانی کی پیالی میں برتن کو رکھ کر، یا گرم پانی والے چلتے ہوئے نل کے پانی کے نیچے رکھ کر گرم کریں۔
- منجمد چھاتی کے دودھ جو کہ پگھل رہے ہوں کو 24 گھنٹوں تک برف کے پیک کے ساتھ ٹھنڈے تھیلے میں رکھا جا سکتا ہے

24 گھنٹے کے لیے برف کے پیک کے ساتھ حاجز کولر

منجمد چھاتی کے دودھ کو پگھلانا

1. رکھے ہوئے چھاتی کے دودھ کی تاریخ چیک کریں۔ قبل کی تاریخ والے برتن کو پہلے استعمال کریں۔

2. منجمد چھاتی کے دودھ کو ریفریجریٹر میں 24-4 گھنٹوں تک رکھ کر پگھلائیں۔

OR

3. برتن کو بہتے ہوئے ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔ ایک بار پگھلنا شروع ہونے پر، اسے پوری طرح پگھلانے کے لیے گرم پانی چلائیں۔

4. کمرے کی درجہ حرارت پر کبھی نہ پگھلائیں۔

5. چھاتی کے دودھ کو زیادہ گرم پانی کی پیالی میں برتن کو 15 منٹ سے کم دیر تک رکھ کر گرم کریں۔

6. چھاتی کے دودھ کو مائیکروویو میں نہ پگھلائیں یا گرم کریں۔ ایک بار پگھل جانے پر دوبارہ منجمد نہ کریں۔

پگھلنا شروع ہونے کے بعد چھاتی کے دودھ کو دربارہ منجمد نہ کریں۔

چھاتی کے نکالے ہوئے دودھ کو پلانا (پیالی یا بوتل کے ذریعہ)

- گرم کیے ہوئے چھاتی کے دودھ کو اچھی طرح ہلائیں۔ درجہ حرارت کو اپنی کلائی پر چیک کریں۔ اگر بہت زیادہ گرم ہوتو اسے ٹھنڈا کریں۔
- اپنے بچے کو سیدھی پوزیشن میں قریب سے پکڑیں۔
- دودھ پلانے کے عمل کو اپنے اور اپنے بچے کے لیے لطف اندوز لمحہ بنائیں! اپنے بچےسے بات کریں اور زیادہ سے زیادہ مسکرائیں۔
- اپنے بچےکو نگلتے ہوئے دیکھیں۔ بچے کو آرام کرنے دیں۔
- اپنے بچےکو ضرورت کے مطابق ڈکار دلائیں۔ اپنے بچے کا پیٹ بھر جانے کی علامت ظاہر ہونے پردودھ پلانا بند کردیں۔
- آپ کے بچے نے جو نہیں پیا ہو اسے 1 گھنٹے کے اندر پھینک دیں۔
- اپنےبچے کو بوتل کے ساتھ بستر پر نہ چھوڑیں۔

آپ کے بچے کے دودھ پینا مکمل کر لینے یا پیٹ بھر جانے کی علامات

آپ کا بچہ:

- خوابیدہ لگ رہا ہے اور پرسکون ہے
- نپل سے منہ ہٹا لیتا ہے
- اپنا منہ بند کر لیتا ہے
- پیالی یا بوتل سے منہ پھیر لیتا ہے
- چھاتی کے دودھ کی مزید خواہش نہیں کرتا
- اب بھی چوسنے کی معمولی حرکت کرسکتا ہے؛ یہ ایک انعکاس ہے اور اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ کا بچہ بھوکا ہے۔

اگر آپ کو ایسی علامات نظر آتی ہیں کہ آپ کے بچے کا پیٹ بھر گیا ہے، تو دودھ پلانا بند کردیں چاہے پیالی یا بوتل خالی نہ ہوئی ہو۔

اپنا خیال رکھنا

پیدائش کے بعد آپ اور آپ کے بچے کو چھاتی سے دودھ پلانا اور پینا سیکھنے کے لیے وقت درکار ہوگا۔ آپ کو خود کی اور اپنے بچے کی دیکھ بھال کرنے کی بھی ضرورت ہوگی۔ یہاں چند مشورے دیے جارہے ہیں:

- سونے / آرام کرنے کو ترجیح دیں
- ابتدائی ہفتوں کے دوران ملاقاتیوں، ٹیلیفون کالوں اور دوسری مداخلتوں کو محدود کریں
- ضروری ہونے پر مدد طلب کریں، کنبہ اور دوست روزمرہ کے کاموں جیسے کھانا بنانا، برتنوں اور لانڈری، گھر کی صفائی اور دوسرے بچوں کا خیال رکھنے میں مدد کرسکتے ہیں
- جب پیش کیا جائے تو مدد قبول کریں

دودھ پلانا اور صحت مند غذا

دودھ پلاتے وقت اچھی طرح کھانے سے آپ کو بہترین محسوس کرنے، درد زہ اور ولادت سے صحتیاب ہونے اور آپ کے لیے ضروری سبھی غذائیت اور توانائی حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے۔ صحت مند غذا کے لیے یہاں کچھ مفید نکات دیے جا رہے ہیں:

- متوازن غذا کھائیں جس میں کم سے کم 3 غذائی گروپس کے کھانے شامل ہوں اور اسنیکس جس میں کم از کم 2 غذائی گروپ کے کھانے شامل ہوں
- ہر 3-2 گھنٹے پر تھوڑا تھوڑا کھانا اور اسنیکس کھائیں
- تیار کرنے میں آسان اور صحت مند اسنیکس دستیاب رکھیں
- زیادہ مقدار میں کھانا بنائیں؛ فوری کھانا کے لیے اسے منجمد اور دوبارہ گرم کریں
- دوستوں یا کنبہ سے مدد قبول کریں اگر وہ آپ کو بنائے ہوئے کھانے کی پیشکش کریں
- کھانے کا ناغہ کرنے سے گریز کریں
- برمرتبہ اپنے بچے کو دودھ پلاتے وقت سیال پئیں
- اپنے پانی کا بوتل ساتھ میں رکھیں
- کٹی ہوئی سبزیاں اور پھل فریج میں رکھیں اور اسے فوری اسنیک کی طرح کھائیں
- ہر دن فولک ایسڈ پر مشتمل ملٹی وٹامن لیں

اپنا دودھ پلانا اور دوائیں

اگر آپ کو دوا لینے کی ضرورت ہوتی ہے تو لگ بھگ سبھی معاملوں میں اپنا دودھ پلانا جاری رکھنا محفوظ ہوتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے مادرسک (**416-813-6780**)(Motherisk) یا چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق کلینک یا نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ کو کال کریں۔

اپنا دودھ پلانا اور مانع حمل (ضبط تولید)

اپنے دودھ پلانے کو ضبط تولید کے طریقے کے طورپر استعمال کیا جاسکتا ہے، صرف تب جب آپ ان اصولوں پر عمل کریں گی:

1. آپ کی ماہواری واپس نہ آئی ہو۔
2. آپ کا بچہ پوری طرح سے یا تقریبا پوری طرح آپ کا دودھ پیتا ہو۔

- **پوری طرح آپ کا دودھ پینے** کا مطلب یہ ہے آپ کے بچےکو سبھی غذائی اشیاء چھاتی سے دودھ چوسنے سے ملتی ہوں
- **تقریبا پوری طرح آپ کا دودھ پینے کا مطلب ہے**،اپنا دودھ پلانے کے علاوہ، وٹامنز، منرلز، جوس، پانی یا کوئی دوسری غذا کم کثرت سے دی جاتی ہو (ایک دن میں 1 یا 2 منہ بھر غذا سے زیادہ نہیں)
- **پوری طرح اپنا دودھ پلایا جانا یا تقریبا پوری طرح اپنا دودھ پلایا جانا**، آپ کی بچی کو کم از کم ہر 4 گھنٹے پر اپنا دودھ پلانے کی ضرورت ہوتی ہے اور 24 گھنٹوں کے بیچ میں اپنا دودھ پلانے کے وقفہ کو 6 گھنٹے سے زیادہ نہ رکھیں

3. آپ کے بچے کی عمر 6 ماہ سے کم ہو۔

ضبط تولید کے دوسرے طریقے جس کا آپ کے دودھ پلانے پر کوئی اثر نہیں پڑتا ہے اس میں شامل ہے:

- کنڈومز (مردانہ اور زنانہ)
- کرم منی کش
- ڈایافرام – حمل کے بعد دوبارہ لگانا چاہئے
- I.U.D (درون رحم آلہ)
- رحم براری
- نس بندی

ضبط تولید کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔

عوامی مقام پر اپنا دودھ پلانا

سبھی ماؤں کوں عوامی مقام پر کہیں بھی، کبھی بھی اپنا دودھ پلانے کا حق ہے۔

اونٹاریو کے حقوق انسانی کمیشن (Ontario Human Rights Commission) کے مطابق، ماں کو اپنے بچے کو دودھ پلانے سے کوئی بھی نہیں روک سکتا، انہیں اسے ڈھکنے کے لیے نہیں کہہ سکتا یا دوسری جگہ جانے کے لیے نہیں کہہ سکتا۔

عوامی مقام پر اپنا دودھ پلانے کے لیے مشورے

1. عوامی مقام پر اپنا دودھ پلانے سے پہلے آپ اپنے بچے کو گھر پر اپنے کنبہ اور دوستوں کے سامنے اپنا دودھ پلاکر پرسکون ہوجائیں۔
2. آرام دہ کپڑے پہنیں، ڈھیلی ڈھالی آرام دہ قمیض، یا دودھ پلانے والی قمیض پہنیں۔ اگر آپ اسے ڈھکنا چاہتی ہیں تو کمبل کا استعمال کریں۔
3. بس یہی کریں!

اگر کوئی مجھے عوامی جگہ پر اپنا دودھ پلانے سے روکے تو میں کیا کرسکتی ہوں؟

1. آپ کو جو کرنا ہے کریں تاکہ آپ اپنے بچے کو آرام سے اپنا دودھ پلاسکیں۔
2. مالک، مینیجر، یا اس فرد سے بات کریں جو آپ کو اپنا دودھ پلانے سے روک رہے ہوں۔ اس فرد کو بتائیں:
   - آپ کو عوامی جگہ پر اپنا دودھ پلانے کا حق ہے۔
   - اگر آپ سے دوبارہ یہاں سے جانے، جگہ چھوڑنے یا ڈھکنے کے لیے کہا گیا تو آپ اونٹاریو کے انسانی حقوق سے متعلق ٹریبیونل (Human Rights Tribunal of Ontario) سے شکایت کریں گی۔
3. اپنے مالک یا مینیجر سے خط کے ساتھ متابعت کریں۔ جو کچھ ہوا ہے اس کی وضاحت کریں اور اس فرد کو بتائیں کہ آپ کو عوامی جگہ پر اپنا دودھ پلانے کا حق ہے۔
4. اونٹاریو کے اونٹاریوانسانی حقوق سے متعلق ٹریبیونل سے **www.hrto.ca** یا **1-866-598-0322** پر فالو اپ کریں۔

میں شکایت کیسے کروں؟

آپ اونٹاریوکے اونٹاریوانسانی حقوق سے متعلق ٹریبیونل سے شکایت کرسکتی ہیں۔ شکایت کرنے کے لیے درخواست فارم **www.hrto.ca** پر دستیاب ہیں۔

آپ مشورہ یا تعاون کے لیے ہیومن رائٹس لیگل سپورٹ سنٹر (Human Rights Legal Support Centre) سے **www.hrlsc.on.ca** پر بات بھی کرسکتی ہیں یا انسانی حقوق کے مشیر (Human Rights Advisor) سے بات کرنے کے لیے **1-866-625-5179** پر کال کرسکتی ہیں۔

پہلے 6 ماہ کے بعد اپنا دودھ پلانا

جیسے جیسے آپ کا بچہ بڑا ہوتا ہے، آپ کو اس بات کا تجربہ ہوسکتا ہے کہ آپ کا بچہ کتنی مرتبہ اور کتنی دیر تک دودھ پیتا ہے۔ آپ کی چھاتی کے دودھ میں آپ کے بڑھتے ہوئے بچی کی ضرورت کے لحاظ سے تبدیلی ہوگی۔

آپ نے اپنے بچے کو پہلے 6 ماہ میں اپنا دودھ پلا کر ممکنہ حد تک بہترین شروعات دی ہے۔ چھاتی کا دودھ اب بھی آپ کے بچےکی زندگی کے پہلے سال کے دوران انتہائی اہم غذا ہے۔ آپ اپنے بچے کو 2 سال یا اس سے زیادہ عرصہ تک دودھ پلانے کا انتخاب کرسکتی ہیں۔ اسے بند کرنے کے لیے کوئی صحیح وقت نہیں ہے۔ 6 ماہ پر اضافی فولاد کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ وقت ٹھوس غذا شامل کرنے کا ہوتا ہے۔

آپ کی بڑے بچے یا بچےکے لیے چھاتی کا دودھ کیوں ضروری ہے؟

- آپ کے بچے کی نمو کے ساتھ چھاتی کے دودھ میں آپ کے بچے کی بدلتی ہوئی غذائی ضرورت کی تکمیل کے لیے تبدیلیاں ہوتی ہیں۔
- اپنا دودھ پلانا غذا سے بہتر ہے؛ یہ آپ کے بچے کے ساتھ آپ کے رشتے کے بارے میں بھی ہے۔
- جب آپ کا بچہ بیمار پڑتا ہے تب آپ کا دودھ اسے آرام دے سکتا ہے اور یہ سیال اور غذا کا انتہائی اہم ماخذ ہے۔ چھاتی کا دودھ جلدی ہضم ہوجاتا ہے۔ اس میں وہ سبھی کچھ ہوسکتا ہے جو آپ کے بچے کو چاہئے ہوتا ہے۔
- چھاتی کا دودھ آپ کے بچے کو انفیکشن سے بچاتا ہے۔ یہ آپ کے بچےکی قوت مدافعت کو استحکام بخشتا ہے۔

چھاتی میں بدلاؤ

اگر آپ کی چھاتیاں نرم محسوس ہو تو فکر نہ کریں؛ ان میں اب بھی کافی دودھ بنے گا۔ ایک بڑا بچہ نومولود کے مقابلے زیادہ تیزی سے چھاتی کا دودھ پیتا ہے۔

نشونما سے متعلق تبدیلیاں

ایک بڑے بچے کو اپنے آس پاس کی دنیا میں زیادہ دلچسپی ہوتی ہے اور بہت آسانی سے اس کی توجہ بٹ سکتی ہے۔ کم انتشار توجہ والی پرسکون جگہ سے دودھ پینے پر اسی توجہ مرکوز رہ سکتی ہے۔

دانت نکلنا

آپ کے بچے کے دانت نکلنے کے وقت بھی اپنا دودھ پلانے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

- آپ کے بچے کے مسوڑھے میں سوزش ہوسکتی ہے۔ اپنے بچے کو اپنا دودھ پلانے سے پہلے چبانے کے لیے ٹھنڈا، صاف کپڑا یا ٹتھنگ رنگ دیں۔
- اگر آپ کا بچہ دانت کاٹتا ہے، تو پرسکون رہیں۔ اسے "نہیں" کہیں اور بچے کو چھاتی سے الگ کرلیں۔
- آپ کا بچہ آپ کا دودھ پینا ختم کرنے کے آس پاس دانت کاٹ سکتا ہے۔ دودھ پینا ختم کرنے پر چوسنے کے عمل میں ہونے والی تبدیلی پر دھیان دیں کیونکہ آپ کا بچہ کم دودھ نگلے گا۔ دودھ پینا ختم کرنے کے لیے، اپنے بچے کو اپنے پاس کھینچیں اور وہ اپنا منہ کھولے گا اور اسے آسانی سے ہٹالیں۔

دودھ پینے سے انکار

کبھی کبھی اچھی طرح سے دودھ پینے والا بچہ اچانک ہی دودھ پینے سے انکار کردیتا ہے۔ یہ فطری طور پر دودھ چھڑانے جیسا نہیں ہے۔

اپنے بچے کو پھر سے اپنا دودھ پلانے میں مدد کے لیے:

- اس سے آہستگی سے بات کریں اور اسے زیادہ سے زیادہ نظرملائے رکھیں۔
- اپنے بچے کو پرسکون، مانوس جگہ پر اپنا دودھ پلائیں۔
- اپنے بچے کے مکمل طور پر بیدارہونے پر نہیں اس کے پرسکون ہونے پر اپنا دودھ پلائیں۔
- آرام کریں۔ حوصلہ رکھیں۔ بچےعام طور پر کچھ دنوں میں دوبارہ دودھ پینا شروع کر دیتے ہیں۔

اگر آپ کی چھاتیاں زیادہ بھرجاتی ہیں، تو آرام کے لیے آپ اپنی چھاتی کا تھوڑا بہت دودھ نکال سکتی ہیں۔ آپ چھاتی کے نکالے ہوئے تھوڑے بہت دودھ کو پیالی میں دے سکتی ہیں۔

آپ کی زندگی میں تبدیلیاں

جب آپ اپنے بچے کے ساتھ ہوں، تو آپ جتنا چاہیں اپنا دودھ پلاسکتی ہیں۔ کام یا اسکول سے آنے پر اپنے بچے کو اپنا دودھ پلانا قربت پیدا کرنے کا سب سے بہترین طریقہ ہے۔

کام پر یا اسکول واپس جانا

اگر آپ کام پر یا اسکول واپس جانا چاہتی ہیں اور اپنا دودھ پلاتے رہنا چاہتی ہیں، تو آپ اپنی چھاتی کا دودھ نکال سکتی یا پمپ کرسکتی ہیں۔ جب تک آپ اپنا دودھ پلاتی، نکالتی یا اکثر پمپ کرتی رہیں گی، آپ کی چھاتیاں کافی مقدار میں دودھ پیدا کریں گی۔ چھاتی کے دودھ کی کوئی بھی مقدار آپ کے بچے کے لیے ٹھیک ہے۔

اپنا دودھ پلانے اور کام پر یا اسکول واپس جانے سے متعلق مشورے

- اپنے آجر کے ساتھ اپنے منصوبے پر گفتگو کریں۔ اونٹاریو کے حقوق انسانی کمیشن کے مطابق آجرین کے لیے دودھ پلانے والی خاتون کو سہولت پہنچانا ضروری ہے۔
- کام پر یا اسکول جانے سے پہلے اپنی چھاتی کے دودھ کو نکالنے یا پمپ کرنے کی مشق کریں۔
- ایسے نگراں منتخب کریں جو آپ کے چھاتی سے دودھ پلانے کے عقیدے کا اشتراک کرتے ہوں۔
- آپ کے کام کی جگہ یا اسکول کے لحاظ سے، آپ کو اپنی چھاتی سے دودھ نکالنے یا اپنے بچےکو دودھ پلانے کے لیے ایک پرسکون جگہ تلاش کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔
- مشترکہ کام اور اپنا دودھ پلانے والی دوسری خواتین سے بات کریں۔
- جب آپ گھر سے دور ہوں تو چھاتی کا نکالا ہوادودھ آپ کے بچےکو چھوٹی پیالی یا گھونٹ گھونٹ پینے والی پیالی میں دیا جاسکتا ہے۔ کام پر یا اسکول جانا شروع کرنے سے قبل چھاتی کا دودھ جمع کرنا شروع کردیں۔
- دور رہتے ہوئے آپ کو کتنی مرتبہ چھاتی کا دودھ نکالنے یا پمپ کرنے کی ضرورت ہے یہ اس بات پر منحصر ہوگا کہ آپ کتنی دیرتک باہر رہتی ہیں۔
- پیٹرن والے کپڑوں سے رساؤ کو پوشیدہ رکھنے میں مدد ملے گی۔
- چھاتی کے دودھ کی سپلائی میں دن بہ دن تبدیلیاں ہونا عام بات ہے اس لیے اس بارے میں فکرمند نہ ہوں۔
- دونوں چھاتیوں کو ایک ہی وقت میں پمپ کرنے سے پمپ کرنے کے وقت کو کم کرنے میں مدد ملے گی۔
- چھاتی کے نکالے ہوئے دودھ کو ریفریجریٹر یا برف کے پیک کے ساتھ ٹھنڈے بیگ میں رکھا جا سکتا ہے۔

حاملہ ہونے پر اپنا دودھ پلانا

حاملہ ہونے کی صورت میں بھی آپ اپنا دودھ پلاسکتی ہیں۔

- آپ کی نپل زیادہ ملائم محسوس ہوسکتی ہے
- آپ کی چھاتی میں کم دودھ کی افزائش ہو سکتی ہے
- آپ کی چھاتی کے دودھ کا ذائقہ مختلف ہوسکتا ہے
- زیادہ تربچے خوشی سے چھاتی کا دودھ پیتے رہتے ہیں

یاد رکھیں:

- مختلف قسم کی غذا لیں
- پیاس محسوس ہونے پر پانی پئیں

آپ یا تو ایک ساتھ یا مختلف اوقات میں، آپ بڑے بچے اور نومولود کو دودھ پلاسکتی ہیں۔

اپنا دودھ پلانے کے بارے میں سوالات

1. سوالات: ہسپتال چھوڑنے کے بعد مجھے اپنے بچے کو کب چیک اپ کے لیے لانا ضروری ہے؟

جواب: ہسپتال چھوڑنے کے بعد اپنے بچے کو نرس، دائی، لیکٹیشین کنسلٹینٹ، یا ڈاکٹر کو 5-3 دنوں میں دکھانا ضروری ہے۔ اس کے بعد آپ کے بچی کا دوسرا چیک اپ پیدائش کی تاریخ سے 7 دنوں کے اندر کرانا ضروری ہے۔ دوسرا چیک اپ اپنے ڈاکٹر سے کرانا ضروری ہے۔

2. سوالات: مجھے کتنی مدت تک اپنا دودھ پلانا چاہئے؟

جواب: ٹورنٹو پبلک ہیلتھ اور عالمی صحت تنظیم (World Health Organization) کی سفارش کے مطابق پہلے 6 ماہ تک صرف چھاتی کا دودھ ہی دیناچاہئے۔ چھاتی کادودھ پلانا بند کرنے کا کوئی صحیح وقت نہیں ہے۔ 6 ماہ کے بعد چھاتی کا دودھ پلانا 2 سال یا اسے زیادہ عرصے تک جاری رکھنا چاہئےاور ساتھ میں دوسری غذا بھی دینی چاہئے۔

3. سوالات: اگر میں بیمار ہوں تو کیا اپنا دودھ پلانا محفوظ ہے؟

جواب: لگ بھگ سبھی معاملوں میں اپنا دودھ پلانا جاری رکھنا محفوظ ہوتا ہے۔ اگر آپ بیمار ہیں تو اپنے ابتدائی نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو کال کریں۔

4. سوالات: میں اپنے روتے ہوئے بچے کو کیسے چپ کراؤں؟

جواب: آپ کا بچہ بہت ساری متعدد وجوہات کی سبب روتا ہے؛ مثال کے طور پر غذا، آرام، والہانہ پن یا گود میں لینا۔ بچہ ایک دن میں اوسطا 2½-2 گھنٹے روتا ہے۔ رونا 2 ماہ تک بڑھتا ہے اور چوتھے سے پانچویں ماہ میں بتدریج کم ہوجاتا ہے۔ آپ کا بچہ بغیر کسی وجہ کے بھی زیادہ وقفے تک روسکتا ہے۔ اپنے بچےکو ذیل کے ذریعہ پرسکون کرنے کی کوشش کریں:

- اپنے بچے کو اپنا دودھ پلا کر
- اپنے بچے کو جلد سے چپکا کر
- اپنے بچے کو چمٹاکر یا جھلاکر
- اپنے بچے کو کریئر میں لے جا کر
- اپنے بچے کو کمبل میں ڈھیلے طور پر لپیٹ کر
- اپنے بچے کو ڈکار دلا کر
- اپنے بچے کے پوتڑے بدل کر
- اپنے بچے کو نہلا کر
- اپنے بچے کی مالش کرکے
- پرسکون کمرے میں اپنے بچے سے بات کرکے

5. سوالات: ماں سے ماں کو تعاون کیا ہے؟

جواب: اپنا دودھ پلانے والی دوسری ماؤں سے تعاون حاصل ہونا مفید ہوسکتا ہے۔ اس میں دوست اور رشتہ دار شامل ہیں۔ آپ دودھ پلانے والی ماؤں سے La Leche League، پیرنٹنگ گروپس کے ذریعہ بھی مل سکتی ہیں یا ٹورنٹو پبلک ہیلتھ کے چھاتی سے دودھ پلانے کے حمایتی گروپ کے بارے معلومات حاصل کرنے کے لیے ٹورنٹو پبلک ہیلتھ کو **416-338-7600** پر کال کرسکتی ہیں۔

مدد کہاں سے حاصل کریں

ٹورنٹو پبلک ہیلتھ

صبح 8:30 بجے تاشام 4:30 بجے۔
پیر تا جمعہ (تعطیلات کو چھوڑ کر)
416-338-7600

ہم چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق پیشکش کرتے ہیں:

- کلینکس
- حمایتی گروپ
- تعلیم
- مشاورتیں
- حوالے

toronto.ca/health/breastfeeding پر جائیں

- اپنے علاقے میں چھاتی کا دودھ پلانے سے متعلق حمایتی خدمات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے
- صحت عامہ سے متعلق نرس یا ماہر غذا سے لائیو آن لائن چیٹ کریں

LIVE eCHAT

مفت • آزادانہ • گمنام

PREGNANCY TO PARENTING

صحت سے متعلق پیشہ ور افراد کی جانب سے معلومات

حمل، وضع حمل کے بعد صحت، دودھ پلانے، تغذیہ اور بچے کے پہلے سال کے بارے میں مزید جاننے کے لیے **pregnancytoparenting.ca** ملاحظہ کریں۔

ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو (Telehealth Ontario)

روزانہ 24 گھنٹے
ہفتہ میں 7دن
1-866-797-0000

ٹورنٹو پبلک ہیلتھ کے پاس ایسی پالیسی اور طرز عمل ہے جو چھاتی سے دودھ پلانے کو تعاون کرتی ہے اور اسے بین الاقوامی پیمانے پر WHO/UNICEF طفل مزاج ادارے کا مقام حاصل ہوا ہے۔

PH1401GB009 (Rev. January 2017)