

اہل خانہ اور دوست چھاتی سے دودھ پلانے کو کامیاب بنا سکتے ہیں

مدد کرنے کے چند طریقے یہ ہیں:

باخبر رہیں

- چھاتی سے دودھ پلانے* کے بارے میں جتنی زیادہ معلومات حاصل کر سکتی ہوں کریں۔
- سہیلیوں، رشتہ داروں، چھاتی سے دودھ پلانے والے دوسرے خاندانوں اور صحت کے پیشہ ور افراد سے بات کریں۔

نئے والدین کی حوصلہ افزائی کریں

- چھاتی سے دودھ پلانے والی نئی ماؤں کو یہ فکر لاحق ہو سکتی ہے کہ ان کے بچے کے لیے ان کے چھاتی میں کافی دودھ* نہیں ہے۔
- چھاتی سے دودھ پلانے والی زیادہ تر خواتین کی چھاتی میں کافی سے زیادہ دودھ ہوتا ہے۔
- انہیں بتائیں کہ آپ کو ان پر یقین ہے اور آپ مدد کر سکتی ہیں۔

وقت اور جگہ منتخب کریں

- ٹیلیفون کالز محدود کریں اور اپنی ملاقاتیں مختصر رکھیں۔



*Breastfeeding/breast milk are also known as chestfeeding/ chest milk respectively.

روزمرہ کے کاموں میں مدد کریں

- روزمرہ کی چیزوں جیسے کھانا تیار کرنے، برتن اور کپڑے دھونے، گھر کو صاف رکھنے اور دوسرے بچوں کی دیکھ بھال میں مدد پیش کریں۔

بچے کے معاملے میں مدد کریں

- بچے صرف بھوک سے ہی نہیں – بلکہ بہت ساری وجوہات سے روتے ہیں۔
- بچے کو تسلی دینے کے مختلف طریقوں کو جانیں، جیسے بچے کو جلد سے چمٹا کر رکھنا، بچے کو اٹھانا اور ٹھلنا، گانا اور رقص کرنا۔
- نہلانا اور پوٹڑے تبدیل کرنا بچے کے بارے میں جاننے کے دوسرے طریقے ہیں۔

حقیقت پسندانہ توقعات رکھیں

- نئے بچے کی آمد سے زندگی ہمیشہ کے لیے تبدیل ہو جاتی ہے۔ ان تبدیلیوں کے بارے میں ملے جلے احساسات ہونا والدین کے لیے عام بات ہے۔
- والدین سے پوچھیں کہ انہیں کس احساس سے مدد ملے گی۔ آپ کا تعاون اہمیت رکھتا ہے۔

مدد حاصل کریں

- اگر والدین کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ چھاتی سے دودھ پلانے کے معاملات ٹھیک ٹھاک نہیں ہیں تو مدد طلب کریں! ٹورنٹو پبلک ہیلتھ (Toronto Public Health) تمام خاندانوں کو چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق مدد فراہم کرتا ہے اور ان کا رابطہ دیگر امداد سے کروا سکتا ہے۔

ٹورنٹو پبلک ہیلتھ کے پاس ایسی پالیسیاں اور کارروائیاں موجود ہیں جن سے چھاتی سے دودھ پلانے میں مدد ملتی ہے اور اسے WHO/UNICEF کا بچے کے موافق ہونے کا بین الاقوامی درجہ حاصل ہے۔

