

اپنے بچے کو دودھ پلانے سے متعلق رہنمائی کا کتابچہ

والدین بننے والے اشخاص کے لیے معلومات اور مشورہ

زچگی

آپ کو حاملہ ہونے پر بہت بہت مبارک باد۔ یہ کتابچہ آپ کو مثبت تعلق کو قائم کرنے کے لیے مدد فراہم کرتا ہے اور آپ کو اپنے بچے کو غذا دینے سے متعلق مشورہ فراہم کرتا ہے۔

اپنے بچے کے ساتھ تعلق قائم کرنا

الٹرا ساؤنڈ سکینوں سے پتہ چلتا ہے کہ جب آپ کابچہ آپ کے پیٹ میں ہوتا ہے تو وہ اپنے آپ کو آرام پہچانے کے لیے جمائیاں لیتا ہے، اپنا انگوٹھا چوستا ہے، سوتا ہے، ورزو کرتا ہے اور حرکت کرتا ہے۔ یہ سوچ کر عجیب لگتا ہے کہ اتنی چیزیں آپ کے پیٹ کے اندر واقع ہو رہی ہوتی ہیں۔ تقریباً 20 ہفتوں سے آپ کا بچہ آواز پر اپنا رد عمل ظاہر کر سکتا ہے اور وہ آوازوں کو پہچاننا شروع کر دیتے ہیں۔ اس وجہ سے، اپنے بچے کے ساتھ رشتہ کو فروغ دینے کے لیے، آپ درج ذیل پروقت صرف کر سکتے ہیں:

- اپنے بچے سے بات چیت کر کے۔
- موسیقی چلا کر۔ جیسے آپ کا کوئی پسندیدہ گانا یا کچھ نرم اور ملائم موسیقی۔
- اپنے پارٹنر کو بھی شامل کرتے ہوئے کیونکہ آپ کا بچہ ان کی آواز کو بھی پہچانے گا۔
- اسے نام دیں اور خاکہ بنانے کی کوشش کریں کہ آپ کابچہ کیسے دکھائی دے گا۔

جتنا زیادہ آپ پرسکون ہیں اتنا ہی زیادہ آپ کا بچہ پرسکون ہوگا۔ آپ اپنے بچے کو پیٹ پر تھپکی دیں اور پھر دیکھیں کہ آپ کابچہ کی رد عمل ظاہر کرتا ہے حرکت کرنے یا لاتے مارنے کے ذریعے۔

حاملہ ہونا اور ماں بننے کا عمل پریشان کن اور دباؤ سے پُر بہت سی وجوہات کی بنیاد پر ہو سکتا ہے۔ آپ کے بچے کا دماغ ہر وقت نشوونما پارہا ہوتا ہے اور اگر آپ ذہنی دباؤ، بے چینی یا اداسی کا شکار ہوتی ہیں تو اس سے آپ کے بچے کی نشوونما متاثر ہو سکتی ہے۔ دوسروں سے بات چیت کریں کہ آپ کیسے محسوس کر رہی ہیں، اپنے احساسات اور اپنی توقعات کے بارے میں بات چیت کریں۔ اگر آپ کے خیال میں آپ ذہنی دباؤ کا شکار ہو رہی ہیں تو براہ مہربانی اپنی مڈوائف سے بات کریں جو آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

جلد کو دوسری جلد کے ساتھ مَس کرنا

آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد، خواہ آپ کو بچہ پانی میں ہوا ہو، عمومی پیدائش ہوئی ہو، آپریشن کے ذریعے بچہ ہوا ہو، آپ کو اسے اپنے پیٹ پر لٹانے کی پیشکش کی جائے گی۔

بچے کو اپنے پیٹ پر لٹانے کا عمل آپ کے بچے کو سکون دیتا ہے جو بچے کے ذہنی دباؤ کی سطحوں کو کم کرتا ہے اور رشتے کی مضبوطی کے عمل میں اضافہ کرتا ہے۔ اپنے بچے کی مدد کرنے سے متعلق مزید فوائد درج ذیل ہیں:

- گرم، پرسکون اور محفوظ خیال کرتا ہے
- اپنے سانس لینے کے عمل اور دل کی دھڑکن کے عمل کو عمومی حالت میں برقرار رکھتا ہے
- اپنے استحقاق کو فروغ دینا شروع کرتا ہے
- خون میں شکر کی عمومی سطح رکھتا ہے (خصوصی طور پر یہ اہم ہے اگر آپ کا بچہ توقع سے چھوٹا پیدا ہوا ہو یا اگر آپ کو ذیابیطس ہو)

اپنے بچے کو دودھ پلانے سے متعلق رہنمائی کا کتابچہ

والدین بننے والے اشخاص کے لیے معلومات اور مشورہ

زچگی

پیٹ پر لٹائے جانے کے دوران آپ کا بچہ ایسے ہارمونز تیار کرے گا جو کہ آپکی چھاتیوں میں دودھ کی تیاری میں مدد دیں گے۔

غذا دینے کی علامات

جب آپ کے بچے کو غذا کی ضرورت ہوگی تو وہ ایسے اشارے کریں گے جنہیں ہم 'غذا مانگنے کی علامات' کہتے ہیں۔ ان میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- جمائیاں لینا یا منہ مختلف طریقوں سے بنانا
- روٹنگ - آپکا بچہ مختلف اطراف کی طرف اپنا سر گھمائے گا، اپنا منہ کھولے گا گویا کہ وہ غذا کے لیے دیکھ رہا ہے
- اپنا سر اوپر کرنا / سر مارنا
- تھوک نکالنا
- چاٹنا - اپنی زبان باہر نکالنا، اپنے ہونٹ چاٹنا
- چوکس ہونا - ارد گرد دیکھنا
- اپنے بازو اور ٹانگوں کو حرکت دینا گویا کہ وہ اچھے طریقے سے انہیں پھیلا رہے ہیں
- اپنی مٹھی، انگلیاں یا کمبل کو چوسنا
- رونے کا عمل دیر کے بعد ظاہر ہونے والا طریقہ ہے اور آپکا بچہ اپنی غذا لینے کی شروعات کرنے کے لیے اکثر بہت زیادہ پریشان ہوگا

اگر ایسا ہوتا تو انکو پرسکون کرنے کے لیے، آہستہ سے اسے پکڑیں، تھپکی دیں اور اپنے بچے سے بات کریں۔ آپ بہت زیادہ توجہ کے ذریعے اپنے بچے کو خراب نہیں کر سکتے: یاد رکھیں وہ اندھیرے، گرم اور چھوٹی جگہ سے بڑی، روشن اور اونچی آوازوں کی دنیا میں آئے ہوں گے۔

اگر آپکا بچہ آپکے پیٹ پر پڑا رہتا ہے تو ممکن ہے آپ اس بات کو نوٹ کریں کہ آپ کا بچہ اپنے سر کو آپکی چھاتیوں کی طرف مارنے کی کوشش کرتا ہے۔ اپنے بچے کو ایسا کرنے دیں اور ممکن ہے وہ خود ہی چھاتیوں کو تلاش کر لیں۔

اپنے بچے کو دودھ پلانے سے متعلق رہنمائی کا کتابچہ

والدین بننے والے اشخاص کے لیے معلومات اور مشورہ

زچگی

چھاتیوں سے دودھ پلانے کے کیا فوائد ہیں؟

چھاتیوں سے دودھ پلانے کی حوصلہ افزائی کرنے کی بہت سی وجوہات ہیں۔ آپ اور آپ کے بچے دونوں کے لیے اس عمل میں فوائد ہیں بشمول:

آپ کے بچے کے لیے فوائد

- آپ کے بچے کے کم امکانات ہوتے ہیں کہ وہ گیسٹرو انٹرنس یعنی (پیٹ کا انفیکشن) اور اسپہال کاشکار ہو
- آپ کے بچے کے کم امکانات ہوتے ہیں کہ اسے کان، پیشاب اور سینے کے انفیکشن ہوں
- اس بات کا کم امکان ہے کہ آپ کے بچے کو ذیابیطس ہو اور وہ بعد ازاں زندگی میں موٹاپے کا شکار ہو۔ اگر آپ کو ذیابیطس ہے تو آپ کے بچے کو پہلے سے ہی ذیابیطس ہونے کا زیادہ خطرہ ہے اور اپنا دودھ پلانے کے ذریعے آپ انکے اس خطرے کو کم کر سکتی ہیں
- اس بات کا کم امکان ہے کہ آپ کے بچے کو دمہ، چنبل یا الرجی ہو
- آپ کے بچے میں بات چیت کرنے کے عمل کو فروغ دینے کی بہتر صلاحیت ہوگی
- اس چیز کا امکان کم ہوگا کہ آپ کا بچہ اچانک موت کا شکار ہو (پنگھوڑے کی موت)
- اگر آپ کا بچہ وقت سے پہلے پیدا ہو یا تو، اپنا دودھ پلانے کا عمل اس کے دماغ، وسطی اعصابی نظام اور نظر کی نشوونما کے عمل کو بہتر کرے گا

آپ کے لیے فوائد

- اس بات کا کم امکان ہے کہ آپ سینے یا اندام نہانی اور پڈیوں کے کینسر کا شکار ہوں
- اس بات کا امکان کم ہے کہ آپ بچے کی پیدائش کے بعد ہونے والے ذہنی دباؤ کا شکار ہوں
- اگر آپ خاص طور پر اپنے بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہیں تو، آپ فی دن 500 کیلوریز استعمال کریں گی جو کہ 40 منٹ تک دوڑنے کے عمل کے برابر ہوتا ہے یا 2 ½ گھنٹے کی خریداری کے عمل کے برابر ہوتا ہے

دیگر فوائد

- آپ کو کسی قسم کے خصوصی یا اضافی آلات خریدنے کی ضرورت نہیں ہوتی اور اس طرح آپ فارمولا ملک، جراثیم سے پاک کرنے والے آلات اور بوتلوں کے ضمن میں سالانہ £450 – 600 بچاسکتی ہیں
- یہ عمل آپ کو اپنے بچے کے ساتھ تعلق کو فروغ دینے میں مدد دیتا ہے
- آپ کے پاس ہر وقت درست درجہ حرارت پر مبنی خوراک اپنے بچے کے لیے موجود ہوگی۔ ہر عورت کا دودھ تھوڑا سے مختلف ہوتا ہے اور آپ کا دودھ مکمل طور پر آپ کے بچے کے لیے مناسب انداز میں پیدا کیا گیا ہے

اپنے بچے کو دودھ پلانے سے متعلق رہنمائی کا کتابچہ

والدین بننے والے اشخاص کے لیے معلومات اور مشورہ

زچگی

عوامی مقامات پر اپنا دودھ پلانا

اس کاؤنٹی کا قانون آپ کو اس بات کی اجازت دیتا ہے کہ آپ اپنے بچے کو دودھ کسی بھی عوامی مقام پر پلا سکتی ہیں (قانون مساوات 2010)۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کہیں بھی اپنے بچے کو دودھ پلا سکتی ہیں: ریستوران میں، دکان میں، کیفے پر، تفریحی مرکز میں، پارک میں - حقیقت یہ ہے کہ جہاں پر آپ اور آپ کے بچے کو جانے کا حق ہے وہاں پر آپ اسے اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔

اپنا دودھ پلانے کے عمل سے متعلق ترکیبیں اور مشورے

اپنے بچے کو دودھ پلانے کے عمل کی بہترین انداز میں شروعات کرنے کے لیے کچھ ایسی چیزیں ہیں جو آپ اپنی مدد کے لیے کر سکتی ہیں:

- مقامی بریسٹ فیڈنگ کلاس میں جائیں (جگہ کے بارے میں جاننے کے لیے اپنی مڈوائف سے بات کریں یا انفینٹ فیڈنگ ٹیم سے بات کریں)۔
- اگر آپ کو پتہ ہو کہ آپ کابچہ قبل از وقت پیدا ہوگا، یا اگر آپ ذیابیطس کا شکار ہوں، تو اپنے بچے کے لیے دودھ کے ضمن میں انفینٹ فیڈنگ ٹیم کے کسی رکن سے بات کریں۔ ہمارے پاس معلوماتی پرچہ موجود ہے جس کا نام ہے ' ایکسپریسنگ یوئر ملک اینٹی نیٹلی یعنی اپنے دودھ کو قبل از ضرورت ڈال کر رکھنا' جسے آپ ہماری ویب سائٹ پر دیکھ سکتے ہیں۔
- کم سے کم 1 گھنٹہ کے لیے یا کم سے کم پہلی خوراک کے دینے کے بعد تک کے لیے اپنے بچے کو فوری طور پر اپنے اوپر لٹائیں۔
- اپنے بچے کی پیدائش کے بعد جتنا جلد ممکن ہو اپنے بچے کو اپنا دودھ پلائیں (زیادہ بہتر یہ ہے کہ پہلے گھنٹے کے اندر) اور پھر جب آپ کابچہ چھ گھنٹے کا ہونے والا ہو تو اس سے پہلے اس کو دوسری مرتبہ اپنا دودھ پلائیں۔
- اگر آپ کو مشکل پیش آرہی ہو یا آپ کابچہ دودھ نہ پیئے تو مدد کے لیے کہیں۔
- اپنے بچے کو بوتل کا دودھ دینے کی کوشش نہ کریں۔ ایسا صرف اپنی مڈوائف یا پیڈی اٹریشن (آپ کے بچے کا ڈاکٹر) کے مشورہ سے کریں۔

اپنے بچے کی دودھ پینے میں مدد کرنا

مڈوائف یا امدادی کارکن جب آپ پہلی دفعہ اپنے بچے کو دودھ پلائیں گی تو آپ کی مدد کے لیے موجود ہوں گے۔ آپ سیدھی بیٹھ سکتی ہیں، اپنی کمر پر یا ایک طرف لیٹ سکتی ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ آرام دہ حالت میں ہیں کیونکہ آپ کو بچے کو دودھ پلانے پر کچھ وقت لگ سکتا ہے۔

آپ کے بچے کی کون سی حالت بونی چاہیے

- اپنے بچے کو ایسی حالت میں رکھیں تاکہ وہ اپنے سر اور جسم کو سیدھا رکھے۔
- اپنے بچے کے سر کے پچھلے حصے کو پکڑ کر نہ رکھیں کیونکہ اس کو آزار کھنے کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ وہ اپنے سر کو تھوڑا پیچھے کر سکے۔
- اپنے بچے کو اپنے جسم کے قریب رکھیں۔
- اپنے بچے کو اپنی چھاتی تک لائیں نہ کہ اپنی چھاتی کو بچے تک لے کر جائیں۔
- آپ کے بچے کی ناک آپ کے پستان کے سرے کے مخالف بونی چاہیے۔

اپنے بچے کو دودھ پلانے سے متعلق رہنمائی کا کتابچہ

والدین بننے والے اشخاص کے لیے معلومات اور مشورہ

زچگی

اپنے بچے کو اپنی چھاتی کے ساتھ چمٹا کر رکھنا

آپ کے بچے کامنہ کھلا ہونا چاہیے، اس کی زبان نیچے اور آگے اُٹے گی اور اس کی ٹھوڑی، نچلا ہونٹ اور زبان کو پہلے چھاتی کو مس کرنا چاہیے۔

دودھ پلانے کے دوران

- آپکے بچے کامنہ کافی کھلے گا۔
- ان کے گال بھرے ہوئے اور گول ہونے چاہئیں نہ کہ اندر چکے ہوئے۔
- انکی ناک انکی ٹھوڑی سے آزاد ہونی چاہیے جب وہ چھاتی کو دبائیں۔
- ممکن ہے ایسا لگے کہ بچہ سانس نہیں لے سکتا اگر آپ اپنے بچے کے سر کو پیچھے پکڑ کر نہ رکھیں تو وہ اپنے سر کو حرکت دے سکتے ہیں اگر اسکی ضرورت ہو۔
- آپ کی چھاتی کا بہورا حصہ (بھورے رنگ کا حصہ) بچے کے اوپر والے ہونٹ کی طرف زیادہ نظر آنا چاہیے بہ نسبت نیچے کے (اپنی چھاتی کو اس طرح حرکت نہ دیں کہ جس سے بچے کو دودھ پینے میں پریشانی ہو)۔
- ابتدا میں آپ کا بچہ چھوٹی مقدار میں دودھ لے گا اور اس کے بعد وقفوں سے آہستگی سے گہرے انداز میں دودھ پیے گا۔ دودھ پینے کے عمل کے اختتام پر، آپ کا بچہ آپ کے پستان کے ساتھ منہ لگانے گا مگر دودھ نہیں پیے گا (یہ بہت عمومی کیفیت ہوتی ہے اس لیے براہ مہربانی اپنے بچے کو اپنی سینے سے پرے نہ ہٹائیں)۔
- نگلنے کے علاوہ کوئی آواز نہیں آتی چاہیے، مثال کے طور پر چٹاخ یا کلک کرنے کی آوازیں۔

اپنے بچے کو دودھ پلانے سے متعلق رہنمائی کا کتابچہ

والدین بننے والے اشخاص کے لیے معلومات اور مشورہ

زچگی

بوٹل کے ذریعے دودھ پلانا

اپنی چھاتی کا دودھ جتنا بھی آپ اپنے بچے کو دیں وہ فائدہ مند ہے اور یہ خاص طور پر پہلی دفعہ دودھ پلانے کے لیے درست چیز ہے۔ ہم جانتے ہیں اگر آپ کا بچہ پہلی غذا آپ کے دودھ/چھاتی کا دودھ لے تو یہ آپ کے بچے کے پیٹ کے استرپر حفاظتی تہ بنادیتا ہے اور اس طرح یہ الرجیز، ذیابیطس اور چنبل کی بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔

اگر آپ اپنے بچے کو بوٹل کے ذریعے دودھ دینا چاہیں، جب آپ اپنے بچے کو دودھ پلائیں، اسے اپنے قریب رکھیں۔ اسے پہلی دفعہ دودھ ایسی حالت میں پلائیں جب وہ آپ کے پیٹ پر لیٹا ہوا ہو۔

آپ کے بچے کا بہت چھوٹا پیٹ ہے اس لیے ان کو دودھ کی مقدار 20 ملی لیٹرز سے زیادہ پہلی خوراک نہ دیں۔ بچے کو اس وقت دودھ پلائیں جب وہ دودھ کا تقاضا کر رہا ہو۔ یہ بات آسان بات ہے کہ بوٹل کے ذریعے دودھ کی زیادہ مقدار بچے کو ملے کیونکہ ان میں دودھ کو کھینچنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے اور اس طرح وہ موٹاپے کا شکار ہو سکتے ہیں اور زندگی کے بعد کے دور میں وہ ذیابیطس کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اس عمل میں سے بچے کے لیے، ان علامات کو دیکھیں جن کے ذریعے پتہ چلتا ہو کہ بچے نے دودھ لینا ختم کر دیا ہے اور اس طرح دودھ پلانے کا عمل ختم کر دیں۔

ان لوگوں کی تعداد کم سے کم رکھیں جو بچے کو دودھ پلاتے ہوں تاکہ آپ کے بچے کا لگاؤ اور تحفظ کا احساس زیادہ بڑھ سکے جس حالت میں رکھتے ہوئے آپ بچے کو دودھ پلائیں اس حالت کو تبدیل کریں، مثال کے طور پر، ایک دفعہ جب آپ دودھ بچے کو پلائیں تو اس کو اُلٹے بازو کے ساتھ پکڑ کر رکھیں اور اسے اپنی بائیں جانب پکڑ کر رکھیں، اور اگلی دفعہ جب دودھ پلائیں تو بچے کو اپنے دائیں بازو میں پکڑ کر رکھیں اور اپنی داہنی جانب قریب کر کے رکھیں، اس چیز سے آپ کے بچے کے کان میں انفیکشن ہونے کے امکان کم ہوں گے۔

اپنے بچے کو دودھ پلانے سے متعلق رہنمائی کا کتابچہ

والدین بننے والے اشخاص کے لیے معلومات اور مشورہ

زچگی

چھاتیوں سے دودھ کی زیادہ مقدار کے حصول کے لیے چھاتیوں کی مالش کا عمل - بنیادی اصول

ہاتھ کے ذریعے یہ عمل درج ذیل وجوہات کی بنیاد پر مفید ہوتا ہے؛

- آپکو کسی آلہ کی ضرورت نہیں ہوتی
- یہ بہتر ہوتا ہے کہ پہلے کچھ دنوں میں ابتدائی طور پر نکلنے والے دودھ کی مقدار کو نکال دیا جائے (دودھ کی پہلی مقدار جو کہ جراثیموں سے بھری ہوتی ہے)، نہ کہ پمپ۔ تاہم پمپس آپ کے دودھ کی ترسیل کو ابھارنے کے لیے اچھے ثابت ہو سکتے ہیں۔
- یہ آپکو آرام دینے میں مدد دے سکتا ہے اگر آپ کافی بھری ہوئی محسوس کرتی ہوں اور آپکو بچے کو پکڑ کر رکھنے میں مشکل ہو رہی ہو یا پھر آپ پستان کے ورم کا شکار ہوں۔

اپنے دودھ کے بہاؤ کے ضمن میں کسی بھی وقت نرم مالش کا عمل مفید ہو سکتا ہے اور دودھ کے نکلنے کے عمل کو آسان کرتا ہے۔ کچھ منٹ درج ذیل عمل کے لیے خرچ کریں:

- اپنی چھاتیوں پر نرم انداز میں انگلیوں کے جوڑوں یا ہاتھوں کے ذریعے تھپتھپائیں یا مالش کریں۔
- دبانے کے لیے درست جگہ کو تلاش کریں۔ یہ عام طور پر آپ کے پستان کے سرے کی بنیاد سے چند سینٹی میٹر ز پیچھے کی طرف ہوتی ہے جہاں آپ کی چھاتی سخت محسوس ہوتی ہے۔ درست جگہ ممکن ہے ہر ماں کے حساب سے مختلف ہو اس لیے تجربہ کر کے دیکھیں کہ کس طرح آپ کے لیے یہ چیز کام کرتی ہے۔
- اپنی انگلیوں کو 'سی' کی شکل میں پکڑ کر رکھیں۔
- آہستگی سے دبائیں اور چھوڑیں، دبائیں اور چھوڑیں، اور اس وقت تک اس عمل کو جاری رکھیں جب تک آپ کا دودھ بہنا شروع نہ ہو جائے۔ (آپکے بچے کی پیدائش کے بعد یہ عام سی بات ہے کہ پہلے چند دن تک دودھ کی تھوڑی مقدار نکلتی ہے)
- جب دودھ رک جائے، تو چھاتی کے مختلف حصے کے ارد گرد اپنی انگلیاں گول انداز میں گھمائیں۔ دبانے اور چھوڑنے کے عمل کو دہرائیں۔ یہی عمل اپنی دوسری چھاتی کے لیے بھی کریں۔

اگر آپ کا بچہ نیونٹیٹل یونٹ (این این یو) میں ہو

اگر آپ کا بچہ این این یو میں ہے، تو ہم سفارش کرتے ہیں کہ آپ ہاتھ کے دباؤ کے عمل اور پمپ کے عمل کو جتنا جلد ممکن ہو سکے شروع کریں (مثالی طور پر اپنے بچے کی پیدائش کے 2 گھنٹوں کے اندر)۔

ہم آپکو مشورہ دیتے ہیں کہ 24 گھنٹوں کے دوران 8-10 بار دہری پمپنگ کا عمل شروع کریں بشمول کم سے کم ایک رات کے وقت اور اس عمل کے دوران 5 گھنٹے سے زیادہ وقفہ نہ دیں۔

یاد رکھیں یہ آپکے دودھ کے بہاؤ کو ابھارنے کے لیے ہے، اس لیے اگر تھوڑی مقدار نکلے تو پریشان نہ ہوں۔ اس کا امکان زیادہ ہے کہ آپکو پمپ کو استعمال کرنے سے پہلے یا بعد میں ہاتھوں کے ذریعے عمل کرنے کی ضرورت ہوگی جب تک آپکے دودھ کی مقدار میں اضافہ نہیں ہو جاتا۔ اپنے دودھ کو نکالنے کی بہترین جگہ آپ کے بچے کے قریب کی ہوتی ہے، کیونکہ یہ چیز آپکے دودھ کے بہاؤ میں مدد کرے گی۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو، اپنے بچے کی تصویر اپنے پاس رکھنے کی کوشش کریں یا بچے کا کوئی کپڑا اپنے پاس رکھیں جب آپ دودھ نکالیں۔

اپنے بچے کو دودھ پلانے سے متعلق رہنمائی کا کتابچہ

والدین بننے والے اشخاص کے لیے معلومات اور مشورہ

زچگی

اپنے بچے کے ساتھ خصوصی تعلق کو قائم کرنا

ماں باپ اپنے بچوں کے ساتھ بالکل مختلف انداز سے رابطہ کرتے ہیں اور آپ اپنے بچے کے ساتھ انفرادی تعلقات کو قائم کریں گے۔

پیٹ پر بچے کو لٹانے کا عمل صرف والدہ کے لیے نہیں ہوتا؛ آپ کا بچہ آپ کے سینے کو بھی کافی گرم اور آرام دہ پائے گا۔ بچے اپنے والد کے ساتھ اکثر خوشی سے گھل مل جاتے ہیں کیونکہ ماں کے دودھ کی خشبوان کی توجہ پرے ہٹاتی ہے۔

آپ اپنے بچے کی نیبی تبدیل کر سکتے ہیں، اسے ہاتھ دے سکتے ہیں، اور اسکے ساتھ آنکھوں کے ذریعے رابطہ، بات چیت، کھیل کود اور پیٹ پر لٹانے کے عمل کے ذریعے تعلق قائم کر سکتے ہیں۔

اپنے نئے بچے کو دودھ پلانا

اس بات کا ثبوت ملا ہے کہ جب والدہ مؤثر طور پر فیصلے میں شامل ہوتے ہیں، فوائد کو سمجھتے ہیں اور مثبت رویہ کا اطلاق کرتے ہیں تو ماؤں کا زیادہ امکان ہوتا ہے کہ وہ اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلائیں۔ آپ کی مدد اور حوصلہ افزائی آپ کی شریک حیات کے لیے بہت اہم ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں؟

- جتنا وقت کام سے لے سکتے ہیں لیں۔
 - گھریلو کچھ ذمہ داریاں لیں۔
 - جو بھی مدد کی پیش کش کرے تو اس کے لینے سے انکار نہ کریں، یہ چیز آپ کو اپنے خاندان کے ساتھ وقت گزارنے کا موقع دے گی۔
 - اپنی شریک حیات کو اپنی مادری جبلتوں کو استعمال کرنے کی اجازت دیں۔
 - اسکی اپنا دودھ پلانے پر حوصلہ افزائی کریں۔ اسے بتائیں کہ وہ کتنا اچھا کام کر رہی ہے۔
 - اگر وہ مشکلات کا شکار ہو تو اس کے مدد لینے کے عمل کی حوصلہ افزائی کریں۔
 - اگر آپ بوتل کے ذریعے بچے کو دودھ پلا رہے ہیں تو کام کی سرگرمیوں کو مل کر کریں۔
 - جب مڈوائف/ ہیلتھ وزیٹرائے تو آپ وہیں رہیں اور اس عمل میں شامل رہیں۔
 - اس بات پر نظر رکھیں کہ آپ کے پاس کتنے مہمان آتے ہیں اور وہ کتنا عرصہ رہتے ہیں۔
 - اپنے ساتھی کو باقاعدگی سے خوراک اور مشروب دیں تاکہ وہ اپنی قوت کی سطح کو بحال رکھے۔
 - جب آپ کا بچہ سو جائے تو اپنے ساتھی کو سونے کے لیے کہیں۔
 - بچے کے ساتھ کھیلیں، اسکو ہاتھ کروائیں اور اسے چہل قدمی کے لیے ساتھ لے کر جائیں۔
- سب سے اہم یہ کہ اپنے نئے بچے کے ساتھ مل کر جو وقت آپ کے پاس ہو اس سے لطف اندوز ہوں۔

اپنے بچے کو دودھ پلانے سے متعلق رہنمائی کا کتابچہ

والدین بننے والے اشخاص کے لیے معلومات اور مشورہ

زچگی

تعلقات کی تعمیر کرنا

دیکھ بھال جو محبت، ذمہ داری، تسلسل اور تحفظ پر مبنی ہوتی ہے وہ بچوں کو نشوونما پانے، دنیا کے بارے میں سیکھنے، محفوظ محسوس کرنے، چاہے جانے اور دیکھ بھال کے قابل کرتی ہے۔ یہ ایک مثالی طریقہ ہے جس کے ذریعے آپ کا بچہ مثبت تعلقات کو فروغ دے سکتا ہے اور اس کا دماغ بہتر ممکنہ انداز سے نشوونما پاسکتا ہے۔ کیا آپ کو پتہ ہے کہ بچے آپ کے چہرے کو دیکھنا اور آپ کی آواز کو سننا پسند کرتے ہیں؟

اپنے بچے کے ساتھ محبت بھرے تعلقات قائم رکھنے میں مدد دینے کے لیے کیوں نہ درج ذیل اقدامات کیے جائیں:

- تصور کریں کہ ان کو چیزیں کیسے لگتی ہیں اور وہ انہیں کیسے دیکھتے ہیں۔
- اپنے بچے کے ساتھ آنکھوں کے ذریعے بہت زیادہ رابطہ کریں۔
- ان سے بات کریں اور ان کی بچگانہ آواز کی نقل کریں۔
- مسکراہٹ پر مبنی چہرے کے اثرات کا اظہار کریں۔
- نرم انداز میں بہت زیادہ بچے کو مس کریں۔

یہ یاد رکھیں کہ بہت زیادہ پیار سے دبوچنا یا اپنے بچے کو اٹھا کر رکھنے کا عمل بچوں کی عادات کو خراب کرتا ہے؛ آپ کے بچے کو ضرورت ہے کہ وہ محسوس کرے کہ اس سے محبت کی جاتی ہے اور وہ محسوس کرے کہ وہ محفوظ ہے جن بچوں کو باقاعدگی سے رونے کے لیے چھوڑ دیا جاتا ہے ان میں دباؤ کی سطح کافی بلند ہوتی ہے جو کہ دماغی نشوونما کو روکتی ہے۔ اس لیے اگر وہ رو رہا ہو تو لازمی طور پر اپنے رد عمل کا اظہار کریں۔

رابطہ کی تفصیلات

انفینٹ فیڈنگ ٹیم رابطہ کے لیے دستیاب ہے:

فون: 0781 606 1633

سوموار سے جمعہ 8.30 سے 4.30 تک اور کچھ ویک اینڈز پر بھی دستیاب ہے۔

ہم بذریعہ فون آپ کو مدد دے سکتے ہیں یا ہسپتال میں آپ سے ملاقات کا انتظام کر سکتے ہیں۔ ہمیں آپ کے اپنے بچے کو دودھ پلانے سے متعلقہ خدشات اور پریشانیوں اور حاملہ ہونے کے عرصہ کے دوران (مثال کے طور پر اگر آپ کو ذیابیطس ہے یا آپ کو پتہ ہو کہ آپ کا بچہ قبل از وقت پیدا ہونے والا ہے) آپ سے دودھ نکالنے کے عمل کے متعلق بات کرنے پر خوشی ہوتی ہے۔

سینڈویل اینڈ ویسٹ برمنگھم ہسپتال این ایچ ایس

این ایچ ایس

اپنے بچے کو دودھ پلانے سے متعلق رہنمائی کا کتابچہ

والدین بننے والے اشخاص کے لیے معلومات اور مشورہ

زچگی

مزید معلومات

مقامی اور قومی سطح پر بہت سی مدد چھاتیوں کے ذریعے دودھ پلانے سے متعلق آپ کے لیے دستیاب ہے۔ اگر آپ کے خیال میں آپکو بریسٹ فیڈنگ کے سلسلے میں مدد کی ضرورت ہے تو، مڈوائف، ہیلتھ وزیٹر یا انفینٹ فیڈنگ ٹیم آپکو آپکے علاقے میں بریسٹ فیڈنگ پیئر سپورٹرز کے ذریعے مدد فراہم کر سکتی ہے۔

مقامی رابطے

انفینٹ فیڈنگ ٹیم

فون: 0781 606 1633

ویب سائٹ: www.swbh.nhs.uk/services/infant-feeding-team

سینڈویل بریسٹ فیڈنگ ٹیم ورک

فون: 0750 577 5357

قومی رابطے

ایسوسی ایشن آف بریسٹ فیڈنگ مدرز:

فون: 0300 330 5453

ویب سائٹ: www.breastfeedingnetwork.org.uk

لا لیچے لیگ:

فون: 0845 120 2918

ویب سائٹ: www.laleche.org.uk

اگر آپ کسی قسم کی ترمیم یا بہتری کے اقدامات اس معلوماتی کتابچے کے ضمن میں تجویز کرنا چاہتے ہیں تو براہ مہربانی کمیونیکیشنز ڈیپارٹمنٹ سے فون نمبر 0121 507 5495 پر رابطہ کریں یا swb-tr.swbh-gm-patient-information@nhs.net پر ای میل بھیجیں۔

صحت اور دیکھ بھال سے متعلقہ
معلومات جس پر آپ بھروسہ کر سکتے
ہیں
معلومات کامعیار ✓ تصدیق شدہ زکن