نیو یارک سٹی

چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق ماؤں کے لیے ہدایت نامہ

NYC Health

مشمولات

چھاتی سے دودھ کیوں پلائیں؟ 2

دوسروں کو شامل کرنا 3

ہسپتال میں کیا چیز لے کر جائیں 4

چھاتی سے دودھ پلانے کے بارے میں آپ کے جاننے لائق باتیں 4

شروع کرنا

اپنی چھاتیوں کا خیال رکھنا

چھاتی سے دودھ پلانا کس طرح کارگر ہوتا ہے: چپکانا اور دودھ پلانا

سکون حاصل کرنا: چھاتی سے دودھ پلانے کی معروف پوزیشنز

عمومی سوالات و جوابات

خصوصی حالات

مسائل پر قابو پانا 16

دودھ نکالنا 17

ہاتھ سے نکالنا

دودھ نکالنے کے لیے پمپ استعمال کرنا

نکالے ہوئے دودھ کو اسٹور کرنا

کام پر یا اسکول واپس لوٹنا 20

اپنے بچے کا دودھ چھڑانا 21

چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق عمومی الفاظ 22

وسائل کی فہرست 23

نوٹس 24

میری فون کی فہرست 25

چھاتی سے دودھ کیوں پلائیں؟

یہ آپ کے بچے کے لیے بہترین ہے۔ کوئی بھی چیز قریب نہیں پہنچتی ہے۔

- چھاتی کا دودھ آپ کے بچے کے لیے درکار وٹامنز اور غذائیتوں سے بھرا ہوتا ہے۔ یہ آپ کے بچے کے نظام مامونیت کو مضبوط بناتا اور اس کے دماغ کے نشو و نما میں مدد کرتا ہے۔
- چھاتی کا دودھ فارمولا کے بہ نبست ہضم ہونے میں آسان تر ہے، جس کے نتیجے میں الٹی اور اسہال کم ہوتا ہے۔
- چھاتی سے دودھ پینے والے بچوں کو اپنی زندگی میں آگے چل کر موٹا ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔
- چھاتی سے دودھ پینے والے بچوں کو انفیکشنز ہونے اور دمہ، بعض کینسرز، ذیابیطس اور SIDS [سڈن انفینٹ ڈیتھ سنڈروم (sudden infant death syndrome)] ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔

یہ آپ کے لیے بہترین ہے۔

- چھاتی سے دودھ پلانے سے آپ کے جسم کو حمل اور دردزہ سے صحتیاب ہونے میں مدد ملتی ہے — آپ کی بچہ دانی سکڑ کر اپنے سائز پر پہنچ جاتی ہے اور وضع حمل کے بعد جریان خون کم ہوتا ہے۔
- چھاتی سے دودھ پلانا ذیابیطس، بیضہ دانی کے کینسر اور چھاتی کے کینسر کی بعض قسمیں ہونے کے آپ کے خطرے کو کم کر دیتا ہے۔
- چھاتی سے دودھ پلانے سے آپ کو اپنے بچے سے انسیت قائم کرنے میں مدد ملتی ہے۔
- چھاتی سے دودھ پلانے سے افسردگی کو دور رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- چھاتی سے دودھ پلانے سے وقت کی بچت ہوتی ہے۔ فارمولا کے برخلاف، چھاتی کے دودھ کا ہمیشہ صحیح درجۂ حرارت ہوتا ہے اور کوئی بوتل دھونے یا جراثیم کش کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔
- چھاتی سے دودھ پلانے سے رقم کی بچت ہوتی ہے۔ آپ کے بچے کو زندگی کے پہلے چھ مہینے تک بس چھاتی کا دودھ ہی درکار ہوتا ہے، جس سے آپ کے سیکڑوں ڈالر کی بچت ہوتی ہے جو فامولا خریدنے میں استعمال ہو جاتے۔
- چھاتی سے دودھ پینے والے بچے اکثر صحتمند تر ہوتے ہیں، جس کا مطلب ہے کام سے قدرے کم غیر حاضری۔

دوسروں کو شامل کرنا

جب آپ چھاتی سے دودھ پلانے کا انتخاب کریں تو، اس فیصلے میں آپ کا تعاون کرنا آپ کے آس پاس کے لوگوں کے لیے اہم ہے۔ اس میں ڈاکٹر، نرسیں، پارٹنرز، خاندان کے ممبران اور دوست شامل ہیں۔

- **آپ کی قبل از ولادت ملاقاتوں کے دوران:** اپنی ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ چھاتی سے دودھ پلانا چاہتی ہیں۔ اپنے بچے کی ولادت سے پہلے سوالات پوچھیں اور خود کو درکار معلومات حاصل کریں۔

- **ہسپتال میں:**

  - **جب آپ دردزہ میں ہوں تو،** دردزہ سے متعلق اپنی نرس اور ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ اپنے بچے کو چھاتی سے دودھ پلانا چاہتی ہیں۔ جتنی جلدی ہو سکے اپنے بچے کو اپنے پاس لانے کو کہیں تاکہ آپ چھاتی سے دودھ پلانا شروع کر سکیں۔ وضع حمل سے پہلے، اپنی نرس کو بتائیں کہ آپ اپنے بچے کو اپنے کمرے میں رکھنا چاہتی ہیں (رومنگ ان)۔
  - **جب آپ چھاتی سے دودھ پلانا شروع کریں تو،** یہ بات ذہن میں رکھیں کہ ماں اور بچے کو اس کا عادی ہونے میں تھوڑا وقت لگتا ہے۔ **اگر آپ کو یقینی طور پر معلوم نہیں ہے کہ آیا یہ صحیح سے ہو رہا ہے تو، نرس یا لیکٹیشن کنسلٹنٹ (lactation consultant) سے اپنی مدد کرنے کو کہیں۔**
  - **اگر آپ کے بچے کو نرسری میں جانا ہے تو، چھاتی سے دودھ پلانے کے لیے نرس سے بچے کو واپس لانے کو کہیں۔** نرس کو بتا دیں کہ بچے کو فارمولہ، پانی یا پیسیفائر اس وقت تک نہ دیں جب تک آپ کی ڈاکٹر اس کا حکم نہ دے۔
  - **اگر عملہ آپ کو فارمولا کے نمونے پیش کرتا ہے تو،** انہیں بتا دیں کہ آپ صرف چھاتی کا دودھ پلا رہی ہیں اور فارمولا کی ضرورت نہیں ہے۔

- **گھر پر:**

  - **اگر پارٹنرز، اہل خانہ یا دوست آپ کے بچے کو بوتل دے کر مدد کرنے کی پیشکش کریں تو،** انہیں یاد دلائیں کہ آپ اپنے بچے کی صحت کے مدنظر چھاتی کا دودھ پلا رہی ہیں۔ اگر وہ آپ کے بچے کی مدد کرنے کے خواہاں ہیں تو، دیگر ڈھیر سارے ایسے کام ہیں جو وہ آپ کی اعانت کے لیے انجام دے سکتے ہیں:

  - جب آپ چھاتی سے دودھ پلائیں تو آپ کے ساتھ رہیں اور دودھ پلانے کے وقت استعمال کے لیے آپ کو ایک مشروب، فٹ اسٹول یا تکیہ پیش کریں۔
  - دودھ پلانے کے بعد بچے کو ڈکار دلائیں۔
  - بچے کا پوتڑا بدلیں یا اسے نہلائیں۔
  - بچے کا خیال رکھیں تاکہ آپ شاور، جھپکی لے سکیں یا کھا سکیں۔
  - گھریلو کاموں، جیسے کھانا بنانا، صفائی کرنا، لانڈری، کریانہ سامان کی خریداری یا ڈشز کی دھلائی میں مدد کریں۔
  - جس وقت آپ چھاتی سے دودھ پلا رہی ہوں اس وقت کسی بڑے بچے کا خیال رکھیں۔
  - رات کے اوقات میں دودھ پلانے کے لیے بچے کو آپ کے پاس لائیں۔

ہسپتال میں کیا چیز لے کر جائیں

آپ کی متوقع تاریخ سے قبل، ہسپتال میں اپنے ساتھ رکھنے کے لیے کچھ ذاتی آئٹمز پیک کریں۔
چھاتی سے دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے کچھ مفید چیزیں یہ ہیں:

- ☐ نرسنگ برا
- ☐ نرسنگ پیڈز (کپڑا یا قابل ضیاع)
- ☐ نرسنگ والا تکیہ
- ☐ شب خوابی والا گاؤن یا پائجامہ جس میں بٹن ہو یا آگے سے نیچے تک کٹا ہوا ہو
- ☐ لبادہ
- ☐ نیو یارک سٹی چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق ماؤں کے لیے ہدایت نامہ

دیگر مفید آئٹمز:

- ☐ ہونٹ پر لگانے کا مرہم
- ☐ اسباب آرائش
- ☐ صحت گاری والے نیپکن
- ☐ چھٹی ہونے پر بچے کی کار سیٹ (نیو یارک اسٹیٹ میں مطلوب)

چھاتی سے دودھ پلانے کے بارے میں آپ کے جاننے لائق باتیں

پرورش کرنے کی طرح، چھاتی سے دودھ پلانا ایک ہنر ہے۔ اس میں کچھ مشق کی ضرورت ہو سکتی ہے، لیکن آپ جلد ہی سیکھ لیں گی اور اس کے بہت سارے فائدے ہیں!

شروع کرنا

ابتدائی چند دن

- آپ عموما اسی وقت چھاتی سے دودھ پلانا شروع کر سکتی ہیں — وضع حمل والے کمرے میں بھی! اپنی ڈاکٹر یا دایہ کو پیشگی طور پر بتا دیں کہ آپ کیا کرنا چاہتی ہیں۔
- اپنے بچے کی ولادت سے ایک گھنٹے کے اندر دودھ پلانے کی کوشش کریں۔

- پیدائش کے بعد اپنے بچے کو جلد بہ جلد چمٹا کر رکھنا شروع کرنے کا عمدہ طریقہ ہے۔
- ہسپتال کے عملہ کو بتا دیں کہ آپ کے بچے کو اس وقت تک بوتل نہ دیا جائے جب تک آپ اور آپ کی ڈاکٹر اس کی ضرورت ہونے پر متفق نہ ہوں۔
- ہسپتال کے عملہ کو بتا دیں کہ آپ اپنے بچے کو (نرسری کے بجائے) اپنے کمرے میں رکھنا چاہیں گی تاکہ جب بھی وہ بھوکا ہو آپ دودھ پلا سکیں۔
- بار بار چھاتی سے دودھ پلائیں۔ وہ چوسنا سیکھ لے گا، اور اس کے چوسنے سے آپ کے دودھ کی سپلائی بڑھے گی۔
- اگر چھاتی سے دودھ پلاتے وقت آپ کو کوئی تکلیف محسوس ہوتی ہے یا اس بابت فکرمند ہیں کہ آپ کے بچے کو کھانے کے لیے کافی مقدار نہیں مل رہی ہے تو نرس یا لیکٹیشن اسپیشلسٹ سے مدد طلب کریں۔
- پہلے چند دنوں میں آپ جو دودھ بناتی ہیں اسے کلوسٹرم کہا جاتا ہے۔ یہ پیلے رنگ کا اور غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ کلوسٹرم آپ کے بچے کو مرض سے بچاتا ہے اور اس کو درکار ہر چیز اسے دیتا ہے۔ تین تا پانچ دنوں کے بعد، آپ کا دودھ بدل کر نیلگوں سفید رنگ کا ہو جاتا ہے اور یہ کافی زیادہ مقدار میں تیار ہوگا۔
- چھاتی سے دودھ پلانے یا پمپ کرنے یادودھ کو دبانے سے پہلے ہمیشہ اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔

اگلے چند ہفتے

- دن اور رات میں، جب بھی آپ کا بچہ چاہے اسے دودھ پینے دیں — عموماً 24 گھنٹے میں 10 تا 12 مرتبہ۔ دودھ پلانے سے اکثر آپ کے دودھ کی روانی میں مدد ملے گی، کافی زیادہ دودھ بنانے میں آپ کو مدد ملے گی اور آپ کے بچے کے نشو و نما میں مدد ملے گی۔
- اگر آپ کا بچہ دودھ پینے کے پہلے چند منٹوں میں سو جاتا ہے تو، فیڈ پورا کرنے میں اس کی مدد کے لیے آہستگی سے اس کو جگائیں۔ اسے جگانے کے لیے اس کے پیروں میں گدگدی کرنے یا اس سے بات کرنے کی کوشش کریں۔
- چار تا پانچ ہفتوں تک، آپ کا بچہ دودھ پینےکے ایک مزید مستقل انداز اور کم مرتبہ دودھ پینے کا پابند ہوجائے گا۔
- بوتل یا پیسیفائر بہت جلدی استعمال کرنے سے پرہیز کریں، کیونکہ چھاتی سے دودھ پلانے کے ایک اچھے معمول کے فروغ میں یہ رکاوٹ بن سکتا ہے۔
- چھ مہینے کی عمر سے پہلے تکملاتی غذائیں جیسے اناج، پھل اور سبزیاں شامل کرنے کی تجویز نہیں کی جاتی ہے۔

وٹامن D کے تکملات

امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس [American Academy of Pediatrics (AAP)] کی تجویز ہے کہ سبھی شیرخوار بچے پیدائش کے بعد فوراً شروع کرکے کم سے کم روزانہ 400 IU وٹامن D لیں۔ اس میں صرف چھاتی سے دودھ پینے والے بچے شامل ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے مزید معلومات دریافت کریں۔

اپنی چھاتیوں کا خیال رکھنا

چھاتی سے دودھ پلاتے وقت اپنی چھاتیوں کا خیال رکھنا دوسرے اوقات میں ان کا خیال رکھنے سے زیادہ مختلف نہیں ہے۔ روزانہ ایک شاور عموما کافی ہے۔ لیکن یہاں پر کچھ مفید تجاویز ہیں:

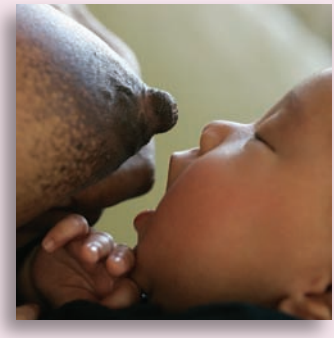
- اپنے سر پستان پر صابن لگانے یا انہیں کھرچنے سے احتراز کریں، کیونکہ اس سے وہ سوکھ سکتے ہیں یا ان میں شگاف پڑنے کا زیادہ امکان رہتا ہے۔
- اگر آپ کے سر پستان نرم ہیں تو، ہر فیڈنگ کے اختتام پر سر پستان پر تھوڑا سا چھاتی کا دودھ رکھنا (اور اسے سوکھنے دینا) آپ کے لیے مفید ہو سکتا ہے۔ چھاتی سے دودھ پلانا درد انگیز نہیں ہونا چاہیے۔ اگر آپ کو درد محسوس ہوتا ہے تو، اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ اچھی طرح سے چپکا نہیں ہے (چپکنا دیکھیں)۔
- جو دودھ رس کر بہہ سکتا ہے اسے جذب کرنے کے لیے اپنی برا میں چھاتی والے پیڈز استعمال کریں۔
- اپنی چھاتی والے پیڈز بار بار تبدیل کریں، خاص طور پر جب آپ کو یہ لگے کہ وہ نم یا گیلے ہیں۔ گیلے چھاتی والے پیڈز کو اپنے جلد سے لگا ہوا چھوڑ دینے کی وجہ سےسر پستان میں سوزش اور شگاف ہو سکتا ہے۔
- اپنی چھاتیوں پر روزانہ نگاہ ڈالیں، کسی سرخ حصے، سرخ بادے یا خلاف معمول نظر آنے والی کسی بھی چیز کو چیک کریں۔ اگر یہ ختم نہیں ہو رہا ہے یا آپ درد میں مبتلا ہیں یا بیمار محسوس کرتی ہیں تو بریسٹ فیڈنگ اسپیشلسٹ (breastfeeding specialist) یا اپنی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

چھاتی سے دودھ پلانا کس طرح کارگر ہوتا ہے: چپکانا اور دودھ پلانا

جب آپ کا بچہ چھاتی کو چوستا ہے تو، ہارمونز خارج ہوتے ہیں۔ یہ ہارمونز دودھ کو "نیچے آنے"، یا رواں ہونے دیتے ہیں۔ آپ کا بچہ جتنا زیادہ دودھ پیئے گا، آپ اتنا ہی زیادہ دودھ کی افزائش گی۔

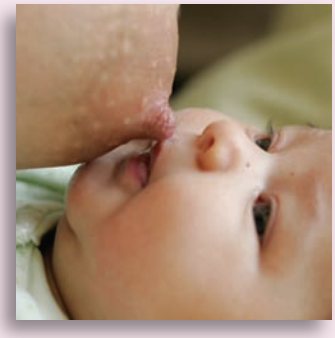
چپکنا

چھاتی سے دودھ پلانے میں کامیاب ہونے کے لیے، چھاتی پر اچھی طرح سے چپکنا آپ کے بچے کے لیے کافی اہم ہے۔ ان اقدامات پر عمل کریں اور آپ بالکل عین وقت پر تیار ہو جائیں گی!

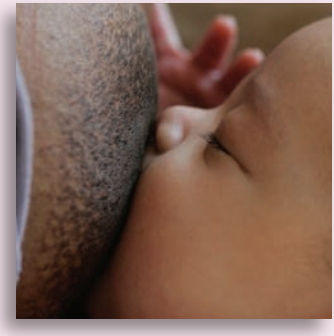


1. اپنے بچے کو اپنے جسم کی سمت رکھ کر پکڑیں اور اس کی ناک آپ کے سر پستان کے قریب ہو۔

2. اپنے بچے کو ایک یا دو انچ پیچھے لے جائیں۔ اس کا سر پیچھے مڑ جانا چاہیے، اور اس کا منھ کھل جائے گا۔ **آپ کے بچے کا منھ چوڑائی میں کھلنا ضروری ہے۔**



3. اگر وہ اپنا منھ نہیں کھولتا ہے تو، آپ اسے کھلوانے کے لیے اپنا سر پستان اس کے ہونٹوں سے سٹا سکتی ہیں۔



4. جب وہ اپنا چوڑا منھ کھولے تو، اس کو اپنی طرف کھینچ کر اسے سر پستان پر لے جائیں۔ اسے "چپکانا" کہا جاتا ہے۔

5. اپنے ہالہ — آپ کے سر پستان کے گرد کالا حصہ — ممکنہ حد تک زیادہ سے زیادہ اپنے بچے کے منھ میں ڈالیں۔

6. غور سے دیکھیں کہ آیا آپ کا بچہ آسانی سے چوس اور نگل رہا ہے۔

7. خوش، دودھ پیتے بچے کی آوازیں سنیں!

آپ اپنی چھاتی کو اس طرح سے پکڑ بھی سکتی ہیں تاکہ آپ کے بچے کو اس پر چپکنے میں مدد ملے۔ یہ دو ایسے ہولڈز ہیں جنہیں آپ آزما سکتی ہیں:

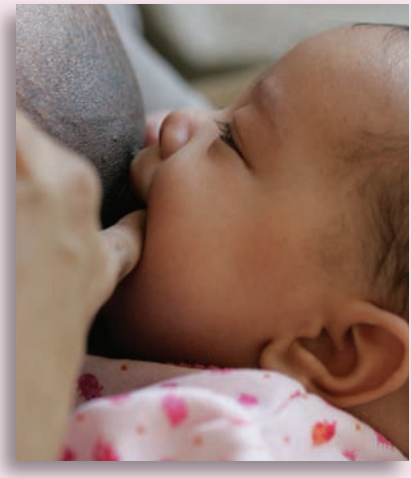
- U ہولڈ: انگوٹھے کو ہالہ (ایریئولا) پر ایک سمت میں 9 بجے کی پوزیشن میں اور باقی انگلیوں کو 3 بجے کی پوزیشن میں رکھیں — تاکہ آپ کے ہاتھوں سے "U" حرف کی شکل بن جائے۔
- C ہولڈ: انگوٹھے کو سر پستان کے اوپر 12 بجے کی پوزیشن میں اور باقی انگلیوں کو سر پستان کے نیچے 6 بجے کی پوزیشن میں رکھیں — تاکہ آپ کے ہاتھوں سے "C" حرف کی شکل بن جائے۔

C ہولڈ

بتاتا ہے کہ آپ کا دودھ اتر رہا ہے

آپ کو محسوس ہو سکتا ہے...

- آپ کے بچے کے امتصاص کی شرح میں تبدیلی تیز امتصاص سے متوازن انداز میں چوسنا اور نگلنا، قریب ایک سیکنڈ میں ایک امتصاص۔
- آپ کی چھاتیوں میں جھنجھناہٹ یا چبھن۔
- چھاتیاں بھری ہونے کا اچانک احساس۔
- کہ دوسری چھاتی سے دودھ نکل رہا ہے۔
- کہ آپ کو پیاس لگ گئی ہے۔



دودھ پلانے میں تکلیف نہیں ہونی چاہیے! درد اس بات کی نشانی ہے کہ آپ کا بچہ صحیح طریقے سے چپکا نہیں ہے۔ اگر آپ کا بچہ صرف سر پستان کو چوس رہا ہے تو، اپنی گلابی انگلی آہستگی سے اس کے منھ کے کونے میں ڈال کرامتصاص بند کریں۔ اسے سر پستان سے ہٹائیں، اوراسے چھاتی پر رکھنے کی کوشش کریں تاکہ وہ زیادہ سے زیادہ ممکنہ حد تک ہالہ پر چپک جائے۔ آپ کو فرق نظر آئے گا!

دودھ پلانا

- آپ کا بچہ جب بھی بھوکا ہو اسے دودھ پینے دیں۔ 24 گھنٹے کے وقفے میں، ایک صحتمند نوزائیدہ بچہ اکثر کم سے کم 8 تا 12 مرتبہ دودھ پیئے گا۔ دودھ پینے کے لیے اپنے بچے کے رونے کا انتظار نہ کریں — وہ بھوک کی بہت بعد کی نشانی ہے۔ دودھ پینے کے اشارے — اس کے بھوکا ہونے کی اولین نشانیوں — میں شامل ہیں:
  - اپنے ہاتھوں کو چوسنا
  - اپنے ہونٹوں کو چاٹنا
  - اپنا منھ چلانا
  - سوتے ہوئے اپنی آنکھیں گھمانا
  - اکثر ایک یا دو گھنٹے کی گہری نیند کے بعد ہلکی نیند سونا
- آپ ہر بار دودھ پلانے میں ایک چھاتی یا دونوں چھاتیاں پیش کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کا بچہ دوسری چھاتی سے تھوڑی دیر دودھ پیتا ہے تو گھبرائیں نہیں۔
- اگر آپ ایک بار دودھ پلاتے وقت دائیں چھاتی سے شروع کرتی ہیں تو، اگلی بار بائیں چھاتی سے شروع کریں۔ اگر آپ کو یہ یاد نہیں رہ پاتا ہے کہ پچھلی بار آپ نے کس چھاتی سے دودھ پلایا تو، اپنی یاد دہانی کے لیے اپنی برا پر ایک سیفٹی پن لگا لیں، یا محسوس کریں کہ کون سی چھاتی زیادہ بھری ہوئی ہے۔ کچھ مائیں اپنی یاد دہانی کے لیے انگوٹھی کو ایک ہاتھ سے دوسرے میں بدل لیتی ہیں۔
- اپنے بچے کو اس وقت تک دودھ پلائیں جب تک وہ مطمئن نہ ہو جائے — عموما ہر چھاتی پر قریب 10 تا 20 منٹ۔ اس کے مطمئن ہونے کی نشانیوں پر نگاہ رکھیں: بچے کے ہاتھوں اور جسم کو سکون مل گیا ہے، وہ اپنا منھ سر پستان سے ہٹا لیتا ہے یا اسے نیند آجاتی ہے۔
- اگر آپ کے بچے نے دودھ پینے کا کام پورا کر لیا ہے لیکن ابھی تک چپکا ہوا ہے تو، اپنی گلابی انگلی کا سرا آہستگی سے اس کے منھ کے کونے میں ڈالیں تاکہ امتصاص رک جائے اور اسے چھاتی سے الگ ہٹائیں۔

اس بات کي نشانیاں کہ آپ کے بچے کو کافی دودھ مل رہا ہے

- پہلے دو دنوں میں، چھاتی سے دودھ پینے والے پینے والے 2–1 پوتڑا گیلا اور 2–1 گندا کریں گے۔
- دن 2 یا 3 کو شروع کرکے، چھاتی سے دودھ پینے والے بچے 24 گھنٹے میں 5 یا اس سے زائد پوتڑے گیلا/گندا کریں گے۔
- بیشتر بچوں کا وزن ہر ہفتے میں 4 اور 7 اونس کے بیچ اور پہلے 4 مہینے تک ہر مہینے قریب 1 پونڈ بڑھتا ہے۔

دیگر مفید تجاویز

- بچے کو چھاتی پر لائیں، چھاتی کو بچے پر نہ لے جائیں! دودھ پینے کے وقت کہنی چلانے سے پیٹھ میں درد ہو سکتا ہے۔
- اکثر اپنے بچے کو جلد بہ جلد پکڑیں— لیکن صرف اس وقت جب آپ بیدار ہوں اور اسے بحفاظت پکڑنے پر قادر ہوں۔ جلد بہ جلد رکھنے میں، آپ کا بچہ صرف ایک پوتڑا پہنتا ہے اور آپ کی ننگی چھاتی کے سامنے رہتا ہے۔ آپ اپنے اور بچے کے اوپر ایک کمبل ڈال سکتی ہیں۔ (جلد بہ جلد پکڑ کر رکھے جانے والے بچے اچھی طرح چھاتی سے دودھ پیتے ہیں، اور زیادہ پرسکون ہوتے ہیں اور روتے کم ہیں۔)
- اپنے دودھ کی سپلائی تیار کرنے کے لیے اکثر دودھ پلائیں۔
- اپنی ذات کا خیال رکھیں۔ کافی زیادہ آرام کریں، ڈھیر ساری مائعات لیں، صحت بخش غذائیں کھائیں اور قبل از ولادت والے وٹامنز جاری رکھنے یا دیگر ملٹی وٹامن لینے کے بارے میں اپنی ڈاکٹر سے بات کریں۔
- اگر آپ اپنی چھاتی کا دودھ دباتی یا پمپ کرتی ہیں (صفحہ 17 دیکھیں) تو، جب تک آپ کا بچہ قریب ایک مہینے کا نہ ہو جائے تب تک انتظار کریں اس کے بعد اسے بوتل سے دودھ پلائیں۔
- اس وقت تک پیسیفائر استعمال کرنے سے پرہیز کریں جب تک آپ کے پاس چھاتی سے دودھ پلانے کا ایک اچھا معمول نہ ہو۔

سکون حاصل کرنا: چھاتی سے دودھ پلانے کی معروف پوزیشنز

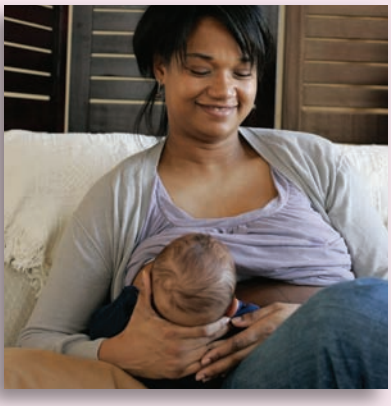
چھاتی سے دودھ پلانے کی مختلف پوزیشنز استعمال کرکے دیکھیں کہ آپ کے لیے کون بہترین کارگر ہو سکتی ہے۔ چھاتی پر اچھی طرح سے چپکنا اور ایک آرام دہ پوزیشن چھاتی سے دودھ پلانے میں کامیابی کے لیے اہم ہے۔

کریڈل یا کڈل ہولڈ

اس پوزیشن سے دوسروں کو دکھائی دیئے بغیر دودھ پلانا آسان ہو جاتا ہے۔

1. ایک آرام دہ کرسی پر سیدھی ہو کر بیٹھیں۔
2. اپنے بچے کو اپنے بغل میں لیں، اس طرح کہ اس کا پیٹ آپ کے پیٹ سے چھو رہا ہو اوراس کا سر آپ کے بازو کے خم میں ہو۔
3. اس کی گردن، ریڑھ اور چوتڑ کو سہارا دینے کے لیے اپنا بازو اور ہاتھ اس کی پیٹھ کے نیچے رکھیں۔
4. اسے اپنی چھاتی پر لائیں۔ آگے کو نہ جھکیں کیونکہ اس سے پیٹھ میں درد ہو سکتا ہے۔
5. آپ بچے کے نیچے ایک نرسنگ والا تکیہ رکھ سکتی ہیں تاکہ وہ آپ کی چھاتی کے قریب تر ہو۔

فٹبال ہولڈ



آپریشن سے ولادت کے بعد استعمال کے لیے یہ اچھی ہولڈ ہے، اگر آپ کی چھاتیاں بڑی ہیں یا اگر آپ کا بچہ سویا ہوا ہے۔

1. اپنے بچے کو اپنی بغل میں، اپنے بازو کے نیچے چمٹائیں نیز آپ کی کہنی مڑی ہوئی ہو۔
2. اپنے کھلے ہاتھ سے، اپنے بچے کے سر کو سہارا دیں اور اس کا رخ اپنی چھاتی کی جانب کریں نیز اس کی ناک آپ کے سر پستان پر ہو اور اس کے پیر آپ کی پیٹھ کی سمت ہوں۔
3. اپنے بچے کی پیٹھ، گردن اور کندھوں کو نیچے کی طرف سے سہارا دینے کے لیے اپنے بازو کا استعمال کریں۔
4. آرام کے لیے، اپنے بچے کے نیچے اپنی گود میں ایک تکیہ رکھیں۔
5. اگر ضروری ہو تو، اپنے دوسرے ہاتھ سے چھاتی کو سہارا دیں۔

بغل میں لٹانے والی پوزیشن

اگر آپریشن سے آپ کا وضع حمل ہوا ہے، بیٹھنا آپ کے لیے تکلیف دہ ہے یا اگر آپ دودھ پلاتے ہوئے آرام کرنا چاہتی ہیں تو یہ پوزیشن ایک اختیار ہے۔ لیکن یاد رکھیں کہ دودھ پلانے کے بعد اپنے بچے کے ساتھ سو نہ جائیں؛ اسے اس کے کھٹولے یا جھولے میں رکھیں۔

1. کروٹ ہو کر لیٹ جائیں نیز آپ کے بچے کا رخ آپ کی طرف ہو۔
2. اپنے آزاد بازو سے اس کے جسم کو نیز اس کے سر کو اپنے ہاتھ سے سہارا دیں۔
3. اپنے بچے کو قریب کھینچیں اور اس کا منھ چھاتی تک لانے میں رہنمائی کریں۔
4. آپ کے بچے کے چپک جانے کے بعد نچلا بازو خود اپنے سر کو سہارا دینے کے لیے اور اپنا اوپر والا ہاتھ اور بازو اپنے بچے کو سہارا دینے کے لیے استعمال کریں۔

کراس کریڈل ہولڈ

یہ ہولڈ ان بچوں کے لیے جن کو چپکنے میں پریشانی ہوتی ہے، چھوٹے بچوں، قبل از وقت پیدا ہونے والے اور خصوصی ضروریات والے بچوں کے لیے اچھی طرح کارگر ہوتا ہے۔

1. ایک آرام دہ کرسی پر سیدھی ہو کر بیٹھیں۔
2. اپنے بچے کو اس طرح پکڑیں کہ بازو اس چھاتی کے مقابل ہو جس سے وہ دودھ پیئے گا۔ مثلاً، اگر آپ اپنی بائیں چھاتی سے دودھ پلا رہی ہیں تو، اپنے بچے کو پکڑنے کے لیے اپنا دایاں ہاتھ اور بازو استعمال کریں۔
3. آپ کے بچے کی چھاتی اور پیٹ براہ راست آپ کی طرف ہونا چاہیے۔
4. جس ہاتھ سے بچے کو پکڑے ہوئی ہیں اس کا استعمال کرکے، اپنے ہاتھ کی ہتھیلی اس کی گردن کی پوزیشن پر لائیں، کان کے پیچھے اپنے انگوٹھے سے اس کے سر کو سہارا دیں اور دوسری انگلیاں اس کے گال کو سہارا دے رہی ہوں۔ اس کا سر اپنی چھاتی میں نہ دھکیلیں۔

سوال اور جواب

عمومی سوالات و جوابات

اگر میں چھاتی سے دودھ نہیں پلاتی ہوں تو میرے بچے کے لیے کون سے خطرات ہیں؟
فارمولا پینے والے بچے کلی طور پر چھاتی سے دودھ پینے والے بچوں کی بہ نسبت کان کے انفیکشن، سڈن انفینٹ ڈیتھ سنڈروم (SIDS)، دمہ اور ذیابیطس کے زیادہ خطرے کی زد میں ہوتے ہیں۔

مجھے کتنے ہفتے یا کتنے مہینے تک چھاتی سے دودھ پلانا یا چھاتی کا دودھ دینا چاہیے؟
چھاتی سے دودھ پلاتے ہوئے گزرنے والا کوئی بھی وقت آپ کے بچے کے لیے اچھا ہے — ویسے جتنا زیادہ ہوگا، اتنا ہی بہتر ہوگا۔ ماہرین کی تجویز ہے کہ آپ بچے کی عمر قریب چھ ماہ ہونے تک اسے صرف چھاتی کا دودھ دیں اور کوئی فارمولہ، پانی یا غذا نہ دیں۔ پھر آپ بچے والی غذائیں شامل کریں اور اپنے بچے کو چھاتی کا دودھ دینا جاری رکھیں یا اسے فارمولا یا دونوں ہی دیں۔

کیا میں کافی دودھ کی افزائش کر سکتی ہوں؟ اگر میری چھاتیاں چھوٹی ہیں تو کیا ہوگا؟
تقریبا ہر عورت — چاہے اس کی چھاتیاں جتنی بھی چھوٹی یا بڑی ہوں — اپنے بچے کے لیے کافی زیادہ دودھ کی افزائش کر سکتی ہے۔ دودھ حاصل کرنے کے لیے، آپ کے بچے کو اچھی طرح سے چپکنے اور بار بار دودھ پینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہر بار دودھ پلانے میں، میرے بچے کو کتنی دیر تک چھاتی پر رہنا چاہیے؟
اپنے بچے کو اس وقت تک دودھ پلائیں جب تک وہ مطمئن نہ ہو جائے، اکثر ہر چھاتی پر قریب 10 تا 20 منٹ۔ اگر ایسا لگتا ہے کہ آپ کا بچہ کافی دیر تک دودھ پی رہا ہے یا زیادہ دیر تک نہیں پی رہا ہے تو، کسی لیکٹیشن کنسلٹنٹ یا ڈاکٹر سے معلوم کریں۔

رمجھے کیسے معلوم ہوگا کہ آیا میرے بچے کو کافی غذا مل رہی ہے؟
جب آپ کا بچہ مطمئن ہوگا تو وہ آپ کو بتا دے گا۔ اکثر جب کوئی بچہ مطمئن ہو جاتا ہے تو، اس کے ہاتھوں اور جسم کو سکون مل جاتا ہے، وہ اپنا منھ سر پستان سے ہٹا لے گا یا وہ سو جائے گا۔

آپ کے بچے کو کافی مقدار ملنے کی دیگر نشانیاں بھی ہیں۔ اس کا وزن بڑھے گا، جیسا کہ آپ کا ڈاکٹر آپ کو بتا سکے گا۔ نیز، پیشاب کی مقدار اور تعداد اور روزانہ اس کے رفع حاجت کرنے پر اس کی ظاہری ہیئت سے آپ کو یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ وہ اچھی طرح دودھ پی رہا ہے۔ یہ جدول آپ کے لیے رہنما ہے:

دن کا	گیلے پوتڑے کی تعداد	گندے پوتڑے کی تعداد	پاخانے کی ظاہری ہیئت
دن 1	1	1	کالا/لیسدار
دن 2	2	2	کالا/لیسدار
دن 3	3	3	سبز مائل
دن 4	4	3 یا زائد	سبز مائل
دن 5	5	3 یا زائد	سبز مائل تا پیلا بیج دار
دن 6+	6 یا زائد	6 یا زائد	پیلا بیج دار

آپ کے بچے کے بڑھنے پر، اس کا پیٹ بھی بڑھتا ہے۔ آپ کے بچے کا پیٹ مختلف عمروں میں جتنی مقدار سہار سکتا ہے وہ یہ ہے:

ایک دن کا:	ایک اونس کا ¼ (7–5 ملی لیٹر) فی فیڈنگ	=	½ 1–1 چائے کے چمچے
تین دن کا:	¾–1 اونس (27–22 ملی لیٹر) فی فیڈنگ	=	½ 5–½ 4 چائے کے چمچے
دس دن کا:	¾ 2–2 اونس (81–69 ملی لیٹر) فی فیڈنگ	=	16–13 چائے کے چمچے

کیا چھاتی کا دودھ فارمولہ کے جیسا ہی ہے؟
چھاتی کا دودھ خاص ہے اور آپ کے بچے کی منفرد ضرورتیں پوری کرتا ہے۔ اور فارمولہ کے برخلاف، آپ کے بچے کے بڑھنے کے ساتھ چھاتی کا دودھ تبدیل ہوتا ہے — لہذا یہ قطعی طورپر وہی چیز فراہم کرتا ہے جو ہر فیڈنگ میں آپ کے بچے کو درکار ہوتی ہے۔ چھاتی سے دودھ پینے والے بچوں کو انفیکشنز ہونے اور دمہ، بعض کینسرز، ذیابیطس اور SIDS [سڈن انفینٹ ڈیتھ سنڈروم (sudden infant death syndrome)] ہونے کا امکان بھی کم ہوتا ہے۔ فارمولا وہی تحفظ فراہم نہیں کرتا ہے۔

چھاتی سے دودھ پلاتے ہوئے کیا مجھے کھانے کا اپنا طریقہ تبدیل کرنا ضروری ہے؟
آپ کو اچھا چھاتی کا دودھ بنانے کے لیے مختلف انداز میں کھانے کی ضرورت نہیں ہے۔ صحت بخش غذائیں کھانا آپ کے لیے ہمیشہ اچھا ہے، لیکن آپ کی خوراک اگرچہ بہترین نہ ہو، مگر آپ کا دودھ ابھی بھی آپ کے بچے کے لیے بہترین چیز ہے۔

کیا میں بر سر عام چھاتی سے دودھ پلا سکتی ہوں؟
ہاں۔ نیو یارک سٹی سول رائٹس لاء سیکشن 79-e آپ کو کسی بھی عوامی جگہ پر اپنے بچے کو چھاتی سے دودھ پلانے کا حق دیتا ہے، چاہے آپ کے سر پستان نظر آ سکتے ہوں۔ اگر آپ نہیں چاہتی ہیں کہ آپ کی چھاتیاں بر سر عام دکھائی دیں تو، کریڈل پوزیشن (صفحہ 10 دیکھیں) استعمال کرنے، اپنی چھاتی کو ڈھکنے کے لیے اپنے کندھوں پر ایک شال ڈالنے یا ایک کمبل لینے کی کوشش کریں۔ اگر آپ بر سر عام دودھ نہیں پلانے کو ترجیح دیتی ہیں تو، آپ اپنا دودھ نکال سکتی ہیں (صفحہ 17 دیکھیں) اور باہر جاتے وقت اپنے بچے کو دودھ پلانے کے لیے اسے ایک بوتل میں لے جا سکتی ہیں۔

کیا چھاتی سے دودھ پلانے سے میری چھاتیاں خراب ہو جائیں گی؟
نہیں۔ یوں تو حمل کے دوران چھاتیاں تبدیل ہو جاتی ہیں، مگر چھاتی سے دودھ پلانا ختم ہونے پر عموماً وہ اپنی اصل ظاہری حالت پر لوٹ آتی ہیں۔ آپ کی عمر بڑھنے پر آپ کی چھاتیوں کی شکل بگڑ سکتی ہے، لیکن چھاتی سے دودھ پلانا اسے بدتر نہیں بناتا ہے۔ آپ ایک سہارا دینے والی برا پہن کر، خاص طورپر جب آپ حاملہ ہوں یا دودھ پلا رہی ہوں، اچھی شکل برقرار رکھ سکتی ہیں۔

کیا میں چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران حاملہ ہو سکتی ہوں؟
ہاں۔ آپ چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران بھی حاملہ ہو سکتی ہیں۔ حمل کو روکنے کے لیے، ضبط ولادت کا ایک محفوظ اور مؤثر طریقہ استعمال کریں۔ 311 پر کال کریں اور محکمۂ صحت کا "ضبط ولادت: آپ کے لیے کیا چیز بہترین ہے" ("Birth Control: What's Best for You") نام کا بروشر طلب کریں۔

کیا میں دودھ پلانے کے دوران جماع کر سکتی ہوں؟
ہاں۔ لیکن یاد رکھیں کہ زیادہ تر نگہداشت صحت فراہم کنندگان کی تجویز ہے کہ جماع کے لیے (شرمگاہ یا مقعد میں) اس وقت تک انتظار کریں جب تک ولادت کے بعد والا آپ کا چیک اپ نہ ہو جائے، جو وضع حمل کے بعد قریب چھ ہفتے ہے۔ کبھی کبھی جماع کے دوران چھاتی سے دودھ نکلتا ہے؛ یہ عام بات ہے اور اس بارے میں گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے۔ نیز، بچے کی پیدائش کے بعد کچھ خواتین کو تھوڑے عرصے تک جماع میں کم دلچسپی ہوتی ہے۔

خصوصی حالات

جڑواں یا تہرے بچے

جڑواں یا تہرے بچوں کو دودھ پلانے کے لیے آپ کافی دودھ بنا سکتی ہیں۔ آپ اپنی چھاتی کا دودھ نکال سکتی (صفحہ 17 دیکھیں) اور اپنے جڑواں اور تہرے بچوں کو پلا سکتی ہیں، خاص طور پر اگر وہ ہسپتال میں بھرتی ہوں۔ اپنی نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے معلوم کرکے یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے اچھی طرح دودھ پی رہے ہیں اور کافی مقدار لے رہے ہیں۔

قبل از وقت پیدا شدہ یا بیمار بچہ

چھاتی کا دودھ قبل از وقت پیدا شدہ اور بیمار بچے کو خصوصی فائدے فراہم کرتا ہے، جس سے انہیں بڑھنے اور انفیکشن سے انہیں بچانے میں مدد ملتی ہے۔ اگر آپ کا بچہ ابھی چھاتی سے دودھ پینے پر قادر نہیں ہے، تو آپ کو جتنی جلدی ممکن ہو اپنی چھاتیوں کو پمپ کرنا شروع کر دینا چاہیے۔ اس سے آپ کے دودھ کی روانی شروع ہونے میں مدد ملے گی۔ آپ اس وقت تک اپنا دودھ نکال کر منجمد کر سکتی ہیں جب تک وہ منہ سے پینے کے لیے تیار نہ ہو جائے۔ ہسپتال میں چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق ماہرین حتی الامکان جلد سے جلد شروعات کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

گیلیکٹوسیمیا (دودھ میں خون) والے بچے

اگر آپ کے بچے کو گیلیکٹوسیمیا نامی شاذ و نادر عارضہ لاحق ہے تو، وہ چھاتی کا دودھ ہضم نہیں کر سکتا ہے۔ مشورے کے لیے اپنی نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔

خصوصی ضروریات والے بچے

نشوونما سے متعلق معذوریوں یا خلقی نقائص والے بچوں کو چھاتی کے دودھ سے فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ یہ قیاس نہ کریں کہ آپ اپنے بچے کو خصوصی ضرورت لاحق ہونے کی وجہ سے اس کو چھاتی کا دودھ نہیں پلا سکتی ہیں۔ آپ کا معالج اطفال اور بریسٹ فیڈنگ اسپیشلسٹ دودھ پلانے یا چھاتی کا دودھ دینے کا بہترین طریقہ پتہ کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔

جب آپ کی طبیعت ٹھیک معلوم نہیں پڑتی ہو

بیشتر بیماریوں، جیسے سردی، فلو اور دیگر انفیکشنز کے دوران، چھاتی کا دودھ پلاتے رہنا ضروری ہے کیونکہ چھاتی کا دودھ پلانے سے آپ کے بچے کو انفیکشن سے بچانے کے لیے ضد اجسام ملتے ہیں۔ اگر آپ کو یہ فکر لاحق ہے کہ آپ کی بیماری آپ کے بچے کو تکلیف پہنچا سکتی ہے تو، اپنی نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں، خاص طور پر اگر آپ کو ہسپتال میں جانا ضروری ہو۔ بیشتر صورتوں میں، آپ اپنا دودھ پمپ کر سکتی ہیں اور جب تک آپ صحتیاب نہ ہو جائیں تب تک یہ اپنے بچے کو دینے کے لیے، اپنی فراہم کنندہ کی اجازت سے، خاندان کی کسی ممبر کو رکھ سکتی ہیں۔ کچھ ایسے عوارض ہیں جن میں ماؤں کو دودھ پلانے سے پرہیز کرنا چاہیے (مثلاً، HIV مثبت ماؤں کو چھاتی سے دودھ **نہیں** پلانا چاہیے)۔

دوائیں

بیشتر تجویز کردہ اور بغیر نسخے کے ملنے والی دوائیں چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران لینے کے لیے محفوظ ہیں۔ تاہم، کچھ ایسی دوائیں ہیں (بشمول ضبط تولید والی گولیاں اور نباتی دوائیں) جو چھاتی سے دودھ پلانے والی ماؤں کو استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ آپ جو کوئی دوائیں لے رہی ہیں ان کے بارے میں اپنی نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں تاکہ یہ یقینی ہو جائے کہ چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران انہیں لینا محفوظ ہے۔

تمباکو نوشی

تمباکو نوشی کرنے والی مائیں بھی چھاتی سے دودھ پلا سکتی ہیں۔ بلا شبہہ، بہتر تو یہی ہے کہ آپ تمباکو نوشی نہ کریں — لیکن، اگر تمباکو نوشی جاری رکھتی ہیں تو بھی، فارمولہ فیڈ کی بہ نسبت چھاتی کا دودھ پلانا بہتر ہے۔ چاہے آپ چھاتی کا دودھ پلاتی ہوں یا فارمولا فیڈ، آپ کو اپنے بچے والے گھر میں تمباکو نوشی نہیں کرنی چاہیے۔ دوسرے کا دھواں بچوں کے لئے نقصاندہ ہے اور سڈن انفینٹ ڈیتھ سنڈروم (SIDS) اور دمہ کے خطرے کو بڑھا سکتا ہے۔ اگر آپ کو مدد درکار ہے یا تمباکو نوشی چھوڑنے کا مقامی پروگرام تلاش کرنا چاہتی ہیں تو 311 پر کال کریں۔

الکحل

آپ کے دودھ پلانے کے وقت، الکحل نہ پینا بہترین ہے۔ کوئی اتفاقی، ایک ڈرنک ٹھیک ہے، لیکن دودھ پلانے کے بعد پیئیں نہ کہ دودھ پلانے سے عین قبل۔

غیر قانونی منشیات

غیر قانونی منشیات — جیسے کریک، کوکین، ماریجوآنا، ہیروئن اور ایکسٹیسی — ماں اور بچہ دونوں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ وہ چھاتی کے دودھ میں پہنچ سکتے ہیں، لہذا اگر آپ دودھ پلا رہی ہیں تو کوئی بھی غیر قانونی منشیات استعمال نہ کریں۔

الکحل اور منشیات کے مسئلے میں مدد کے لیے، ایک مفت، رازدارانہ حوالہ کے لیے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں یا 1-800-LIFENET (1-800-543-3638) یا 311 پر کال کریں۔

مسائل پر قابو پانا

تھوڑی سی صبر سے، چھاتی سے دودھ پلانے کا تقریبا کوئی بھی مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔ اس پر کاربند رہیں! یہاں کچھ عمومی مسائل — اور تدابیر ہیں:

خراشیدہ سر پستان

اگر آپ کا بچہ مناسب طریقے سے نہیں چپک رہا ہے تو، شروع میں آپ کے سر پستان میں خراش ہو سکتی ہے۔ ولادت کے بعد، نرس یا لیکٹیشن اسپیشلسٹ سے اپنے بچے کو چپکانے میں مدد طلب کریں۔ اس سے ان باتوں میں بھی مدد ملتی ہے:

- یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ اپنے منھ میں حتی الامکان زیادہ سے زیادہ ہالہ لے رہا ہے۔
- تھوڑے تھوڑے وقفے پر زیادہ مرتبہ دودھ پلائیں۔
- پہلے کم خراش والی سمت سے دودھ پلائیں۔
- اپنے سر پستان پر چھاتی کے دودھ کی تہہ لگائیں اور اسے ہوا سے خشک ہونے دیں۔

اجتماع خون والی چھاتیاں

آپ کی چھاتی میں دودھ آنے کے وقت ان میں سوجن ہو سکتی ہے، خاص طور پر ولادت کے بعد پہلے تین تا پانچ دنوں میں۔ ایسا لگ سکتا ہے گویا آپ کی چھاتیاں کافی بھری ہوئی ہیں۔ اسے اجتماع خون کہا جاتا ہے، اور آپ کے جسم کو دودھ بنانے کی کافی مشق ہوجانے پر یہ ختم ہو جاتا ہے۔ اس بیچ:

- شاور لیں یا دودھ پلانے سے پہلے اپنی چھاتیوں پر گرم، گیلی صافیاں رکھیں، اور اس کے بعد کولڈ کمپریشرز رکھیں (جیسے تولیے میں لپٹے ہوئے برف کے ٹکڑے یا مٹر کی منجمد تھیلیاں)۔
- اگر آپ کے بچے کو چپکنے میں مشکل وقت کا سامنا ہو رہا ہے تو، چھاتیاں پیش کرنے سے پہلے انہیں دباکر تھوڑا سا دودھ نکالیں تاکہ تکلیف سے افاقہ ہو اور سوجن کم ہو۔
- ہر بار دودھ پلاتے وقت دونوں چھاتیاں پیش کرکے، بار بار (24 گھنٹے میں 10 تا 12 مرتبہ) دودھ پلائیں۔

دودھ کی مسدود نلیاں

چھاتی پر ایک درد انگیز سرخ حصہ یا گانٹھ کا مطلب ہو سکتا ہے دودھ کی مسدود نلیاں۔ کیا کرنا ہے وہ یہ ہے:

- یقینی بنائیں کہ آپ کی برا اچھی طرح سے فٹ آتی ہے اور زیادہ چست نہیں ہے۔ نیز، سونے کی ایسی پوزیشن سے بچیں جو آپ کی چھاتیوں پر دباؤ ڈالتے ہیں۔
- بار بار چھاتی سے دودھ پلائیں، پہلے درد انگیز سمت سے۔ اس سے نلی کو تیزی سے کھلنے میں مدد ملے گی۔
- خوب زیادہ مائعات پیئیں اور کافی زیادہ آرام کریں۔
- شاور لیں اور درد انگیز چھاتی پر گرم، گیلا کمپریشر رکھیں۔
- اس جگہ کو آہستگی سے سہلائیں۔
- اگر گانٹھ ایک یا دو دن میں ختم نہیں ہوتی ہےتو، اپنی ڈاکٹر کو دکھائیں۔

چھاتی کا انفیکشن (ورم پستان)

اگر آپ کو پستان کے حصے میں گانٹھ دار، درد انگیز حصے اور کپکپی، درد، اور بخار (تقریباً فلو کی طرح ہی) ہو تو، آپ کو چھاتی کا انفیکشن ہو سکتا ہے۔ کیا کرنا ہے وہ یہ ہے:

- اپنی نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو کال کریں۔ آپ کو ایک انٹی بایوٹک کی ضرورت ہو سکتی ہے؛ آپ کی ڈاکٹر آپ کے لیے انٹی بایوٹک کا انتخاب کرے گی جسے چھاتی سے دودھ پلانے کے وقت لینا محفوظ ہے۔
- دودھ کی مسدود نلی کے لیے اقدامات (اوپر) سے رجوع کریں۔
- چھاتی سے دودھ پلانا جاری رکھیں۔

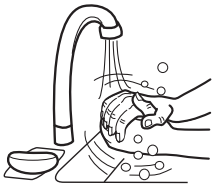
دودھ نکالنا

اگر دودھ پلانے کے دوران آپ کا ارادہ کام پر یا اسکول واپس لوٹنے کا ہے تو، آپ کو اپنی چھاتی کا دودھ نکالنے کی ضرورت ہوگی تاکہ آپ کے نہیں ہونے پر آپ کے بچے کی نگراں کے لیے سپلائی دستیاب رہے۔ دودھ نکالنے میں تھوڑی سی مشق کرنی ہوتی ہے؛ لیکٹیشن کنسلٹنٹ یا اپنی نگہداشت صحت کی فراہم کنندہ سے اپنی مدد کرنے کو کہیں۔

دودھ نکالنے کے دو طریقے ہیں: اپنے ہاتھ سے یا پمپ سے۔

ہاتھ سے نکالنا

ہاتھ سے نکالنے کے لیے ان ہدایات پر عمل کریں:

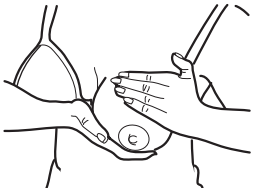


1

صابن اور پانی سے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔

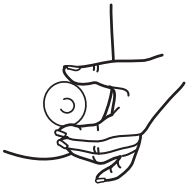
2

اپنا دودھ لینے کے لیے کی فراہم کنندہ ایک صاف کنٹینر، جیسے کٹوری یا کپ تیار رکھیں۔



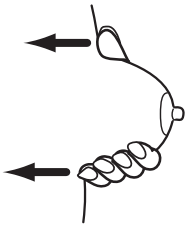
3

دودھ کی روانی کو مزید آسان بنانے کے لیے اپنی چھاتیوں کو آہستگی سے سہلائیں۔ اپنی چھاتی کے اوپری حصے سے سر پستان کی طرف آہستگی سے ضرب لگائیں۔



4

اپنی انگلیاں چھاتی پر رکھنے کے لیے C ہولڈ کا استعمال کریں۔

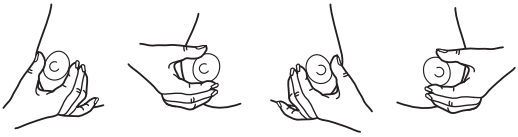


5

اپنے ہاتھ سے سیدھے چھاتی میں زور لگائیں۔

6

دودھ نکالنے کے لیے اسے آہستگی سے نچوڑیں/اپنی انگلیاں گولائی میں گھمائیں۔



7

چھاتی پر دوسری پوزیشن پر اپنی انگلیوں کو گردش دیں اور اس کو دہرائیں۔

دودھ نکالنے کے لیے پمپ استعمال کرنا

پمپ کا استعمال دودھ نکالنے کے لیے تیز ترین طریقہ ہے۔ کچھ ہسپتال، معاشرے پر مبنی تنظیمیں اور WIC کے دفاتر کم قیمت پر یا بلا معاوضہ پمپ پیش کرتے ہیں — لہذا پوچھ کر معلوم کر لیں کہ آیا آپ کو ان مآخذ میں سے کسی کی معرفت ایک پمپ مل سکتا ہے۔ اگر نہیں تو، پوچھیں کہ آپ کہاں سے کرایے پر حاصل کر سکتی یا خرید سکتی ہیں۔

متعدد مختلف قسم کے پمپ دستیاب ہیں، ہر ایک کی اپنی اپنی خوبیاں ہیں۔ ذیل کی تصاویر اور تفصیلات چیک کریں:

مینوئل بریسٹ پمپس

- ایسا پمپ ہاتھ میں لیں جو آپ کو ایک وقت میں ایک چھاتی کو پمپ کرنے دیتا ہے
- موقع بموقع استعمال کے لیے اچھا ہے، جیسے دن میں ایک بار
- کم قیمت اور ادھر ادھر لے جانے میں آسان
- پمپ کی رفتار اور امتصاص پر مکمل کنٹرول
- اگر آپ گھر پر ٹھہری رہیں گی یا جزء وقتی کام کرتی ہیں تو اچھا انتخاب ہے

سنگل الیکٹرک بریسٹ پمپس

- برقی قوت (بیٹری یا پاور آؤٹ لیٹ) سے چلنے والا پمپ جو آپ کو ایک وقت میں ایک چھاتی کو پمپ کرنے دیتا ہے
- مینوئل پمپ سے زیادہ تیز اور زیادہ کفایتی
- موقع بموقع پمپ کرنے کے لیے اچھا
- روزانہ بار بار پمپ کرنے کے لیے تجویز نہیں کیا جاتا ہے

ڈبل الیکٹرک بریسٹ پمپس

- اگر آپ روزانہ، ایک دن میں کئی بارپمپ کرتی ہیں تو اچھا انتخاب ہے
- دودھ کی سپلائی بڑھانے میں مدد کرتا ہے
- ایک ہی وقت دونوں چھاتیوں کو پمپ کرتا ہے
- سنگل الیکٹرک بریسٹ پمپ کی بہ نسبت کم وقت میں دودھ نکال دیتا ہے

پمپ کی تصاویر بشکریہ میڈیلا انکارپوریٹڈ اور ایوینفلو کمپنی انکارپوریٹڈ۔

ہاسپٹل گریڈ الیکٹرک پمپس

- اگر آپ نے قبل از وقت یا جڑواں/تہرے بچوں کو جنم دیا ہے تو تجویز کیا جاتا ہے
- آپ کا دودھ اترنے میں مدد کر سکتا ہے اور آپ کی سپلائی بڑھا سکتا ہے
- اکثر کسی ہسپتال، WIC سنٹر یا لیکٹیشن کنسلٹنٹ سے کرایے پر لیا جا سکتا ہے

اگر آپ ان میں سے کوئی بھی بریسٹ پمپ استعمال کرتی ہیں تو، استعمال اور صفائی سے متعلق ہدایات پر عمل کرنے کو یقینی بنائیں۔ تجویز کردہ وقت سے زیادہ دیر تک پمپ نہ کریں۔

نکالے ہوئے دودھ کو اسٹور کرنا

نکالے ہوئے دودھ کو اسٹور اور استعمال کرنے کے لیے چند تجاویز یہ ہیں:

- چھاتی کا دودھ شیشے یا پلاسٹک کے کنٹینرز میں رکھنا چاہیے۔ لیکن ریسائکلنگ نمبرز 3، 6 یا 7 والے کنٹینرز یا بوسیدہ نظر آنے والے کنٹینرز استعمال کرنے سے پرہیز کریں (تاکہ کیمیکلز کو چھاتی کے دودھ میں مل جانے کے خطرے کو روکا جا سکے)۔
- چھاتی کا دودھ ریفریجریٹر یا فریج میں اسٹور کرنا بہترین ہے، لیکن اسے چھ تا آٹھ گھنٹے کمرے کے درجۂ حرارت پر یا برف کے ٹکڑے والے کولر بیگ میں 24 گھنٹے تک رکھا جا سکتا ہے۔
- ریفریجریٹر میں رکھے گئے دودھ کو دو دنوں میں استعمال کر لیں۔
- لمبے وقت تک اسٹوریج کے لیے، دودھ کو جلد سے جلد منجمد کر دیں۔ اسے فریزر کے پیچھے اسٹور کریں — جو عموما فریزر کی سرد ترین جگہ ہوتی ہے۔
- جمایا ہوا دودھ تین تا چھ مہینوں تک استعمال ہو سکتا ہے۔ چھاتی کے دودھ والے ہر کنٹینر پر ایک تاریخ ڈالیں اور جس ترتیب میں انہیں جمایا گیا تھا اسی ترتیب میں استعمال کریں۔
- جمے ہوئے دودھ کو جلدی سے گرم پانی، بہتے ہوئے پانی کے نیچے یا ریفریجریٹر میں دھیرے دھیرے پگھلائیں۔ پگھل جانے پر، 24 گھنٹے کے اندر استعمال کر لیں یا پھینک دیں۔
- چھاتی کا دودھ کبھی بھی اسٹوو پر یا مائیکرو ویو میں گرم نہ کریں۔

کام پر یا اسکول واپس لوٹنا

چھاتی سے دودھ پلانے والی بہت ساری مائیں گھر سے باہر کام بھی کرتی یا اسکول جاتی ہیں۔ اپنی واپسی سے پہلے، اپنے آجر/اسکول کو بتا دیں کہ آپ دن کے اوقات میں اپنا دودھ نکالنا (پمپ کرنا) چاہتی ہیں۔ نیو یارک اسٹیٹ لیبر لاء کا آرٹیکل 7، سیکشن 206-c دودھ پلانے والی ماؤں کا چھاتی کا دودھ نکالنے کا حق آجروں کو ترغیب دیتا ہے کہ دودھ پلانے والی ماؤں کو ان کے بچے کی ولادت کے بعد تین سال تک اپنا دودھ نکالنے کے لیے وقت اور جگہ فراہم کریں۔

کام پر یا اسکول واپس جانے کے بعد چھاتی سے دودھ پلانا شروع میں مشکل ہو سکتا ہے۔ منتقلی کو آسان تر بنانے میں مدد کے لیے یہ کچھ تجاویز ہیں:

- پیر کے بجائے ہفتے کے بیچ میں کام پر واپس لوٹنے پر غور کریں۔ اس سے آپ کو معمول کو موافق بنانے، اور صرف چند دنوں کے بعد اپنے بچے کے ساتھ اکٹھا ہونے کا وقت مل جائے گا۔
- کام پر واپس لوٹنے سے ہفتوں پہلے ایک بریسٹ پمپ منتخب کریں اور فیڈنگز کے بیچ پمپ کرنا شروع کریں۔ کام پر واپس لوٹنے سے پہلے پمپ کیے ہوئے دودھ کو فریزر میں اسٹور کریں تاکہ کافی مقدار میں ایسا دودھ اسٹور ہو جو آپ کے بچے کو پلایا جا سکے۔
- کام پر روانہ ہونے سے عین پہلے اور گھر آنے کے فورا بعد اپنے بچے کو دودھ پلائیں۔
- دن کے اوقات میں اپنا دودھ نکالیں اور اسے ریفریجریٹر میں یا برف کے ٹکڑے والے کولر بیگ میں اسٹور کریں۔ جب آپ گھر واپس لوٹیں تو دودھ کو ریفریجریٹ کریں (صفحہ 19 دیکھیں)۔
- اگر ممکن ہو تو، ایسے کپڑے پہنیں جو آپ کو آسانی سے چھاتی سے دودھ پلانے یا پمپ کرنے دیں۔
- جب آپ گھر پر ہوں تو، خاص طور پر اواخر ہفتہ کے دوران، اپنے بچے کو زیادہ مرتبہ دودھ پلانے پر غور کریں۔ اس سے آپ کو اپنے دودھ کی سپلائی برقرار رکھنے اور اپنے بچے کو قریب رکھنے میں مدد ملے گی۔

اپنے بچے کا دودھ چھڑانا

دودھ چھڑانا، یا چھاتی کا دودھ پلانا بند کرنا، بتدریج بہترین ڈھنگ سے ہوتا ہے۔ آپ کی چھاتیوں کو دودھ کے گھٹتے ہوئے مطالبے کے موافق ہونا ہوتا ہے، اور آپ اور آپ کے بچے دونوں کو تسکین اور سیکیورٹی کا کم احساس ہو سکتا ہے جو چھاتی کا دودھ پلانے سے میسر تھا۔

بتدریج دودھ چھڑانے کے لیے، آپ ہر دو دن پر ایک بار دودھ پلانے یا پمپنگ سیشن کو ختم کر سکتی ہیں یہاں تک کہ آپ چھاتی سے مزید دودھ نہ پلائیں یا پمپ نہ کریں۔ عموما، ختم کرنے لائق آخری فیڈنگز صبح، جھپکی لینے کے وقت اور سونے کے وقت کی فیڈنگز ہیں۔

چونکہ آپ اپنے بچے کا دودھ چھڑا رہی ہیں، لہذا ان نشانیوں پر نگاہ رکھیں جو بہت جلدی دودھ چھڑانے پر پیش آ سکتی ہیں۔

بچے کے لیے — زود حسی، چمٹنا یا اضطراب

ماں کے لیے — چھاتیاں لبالب بھری ہوئی، سوجی ہوئی، چھونے میں گرم یا درد انگیز محسوس ہوتی ہیں؛ بخار؛ بیمار ہونے کا احساس؛ غم (ہارمون میں تبدیلیوں سے)

اپنی اور اپنے بچے کے آرام کی سطح کے لحاظ سے اپنی رفتار موافق بنائیں۔ اگر آپ کو پستان میں تکلیف ہے تو، حسب ضرورت، ہاتھ یا بریسٹ پمپ سے تھوڑا کافی دودھ نکالیں۔ درد اور چھاتی کے انفیکشن سے بچنے کے لیے، آرام دہ برا پہنیں اور اپنی چھاتیوں کو باندھیں نہیں! اگر درد شدید ہو جاتا ہے، آپ کی چھاتیاں ملائم ہیں، چھاتی میں حرارت ہے یا آپ کو بخار ہے، درد میں مبتلا یا بیمار ہونے کا احساس ہوتا ہے تو، اپنی ڈاکٹر کو کال کریں۔

چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق عمومی الفاظ

ایریئولا	سر پستان کے گرد چھاتی کا کالا حصہ۔
کلوسٹرم	گاڑھا، لیسدار پہلا دودھ جو رنگ کے لحاظ سے صاف تا زردی مائل ہوتا ہے۔ یہ نو مولود بچوں کو مرض سے بچاتا ہے۔
قلت آب	جب شیر خوار کافی مقدار میں مائعات نہ لے رہا ہو۔ بچے میں قلت آب کی نشانیوں میں توانائی کم ہونا یا نہ ہونا، سوکھا ہوا منھ، سوکھی ہوئی آنکھیں، کمزور رونے کی آواز، بخار اور صرف ایک چھوٹا سا پیلا دھبہ یا پیشاب نہ ہونا شامل ہے۔
اجتماع خون (چھاتی میں خون جمع ہونا)	چھاتی میں سوجن جو امتصاص یا دودھ نکالنے کے ذریعہ چھاتی سے کافی مقدار میں دودھ نہیں نکالے جانے پر ہوتی ہے۔ چھاتی ابھی بھی گرم اور درد انگیز ہوگی۔
کلی طور پر چھاتی سے دودھ پلانا	جب کسی بچے کو صرف چھاتی کا دودھ پلایا جاتا ہے — کوئی دیگر مشروبات یا غذائیں نہیں دی جاتی ہیں (وٹامن D کے ڈراپس کے علاوہ)۔
دودھ نکالنا	اپنے ہاتھ یا بریسٹ پمپ کا استعمال کرکے چھاتی کا دودھ نکالنا تاکہ آپ بعد میں بوتل یا کپ کی مدد سے اپنے بچے کو پلا سکیں۔
دودھ پلانے کے اشارے	آپ کے بچے کے بھوکا ہونے کی نشانیاں: بچہ ہاتھوں کو چوس رہا ہے، اپنا منھ یا آنکھیں ہلا رہا ہے، اپنے ہونٹوں کو چاٹ رہا ہے یا پھیلا رہا ہے۔
چپکنا	جب بچے کا منھ سر پستان اور ہالہ کو ممکنہ حد تک زیادہ سے زیادہ ڈھک لیتا ہے، تاکہ وہ مناسب طریقے سے چوس سکے۔
ورم پستان	درج ذیل علامات کے ساتھ چھاتی کا ایک انفیکشن: ملائم، گرم، سرخ چھاتیاں؛ بخار؛ تھکا ہوا؛ درد انگیز؛ پیٹ میں گڑبڑی۔
دودھ نلی	چھاتی کے اندر تنگ نلی جو دودھ کو سر پستان میں پہنچاتی ہے۔
رومنگ ان	جب ماں اور بچہ ہسپتال میں وضع حمل کے بعد ایک ہی کمرے میں رہتے ہیں، جس سے چھاتی سے دودھ پلانا آسان تر ہو جاتا ہے۔
جلد بہ جلد	بچہ صرف ایک پوتڑا پہنتا ہے اور اس کو ماں کی ننگی چھاتی کے مقابل رکھا جاتا ہے۔
تکملاتی غذا دینا	کوئی بھی مائع، چھاتی کے دودھ کے علاوہ، جو بچے کو دیا جاتا ہے (جیسے فارمولا، جوس یا پانی)۔
تکملاتی غذا دینا	کوئی بھی ٹھوس غذا جو بچے کو دی جاتی ہے (جیسے اناج، پھل، اور سبزیاں)

وسائل کی فہرست

اگر آپ کے سوالات یا مسائل ہیں تو، انتظار نہ کریں۔

دودھ پلانے والی دوسری ماں یا ماؤں کا امدادی گروپ اکثر مدد کر سکتا ہے۔ آپ کا ہسپتال، WIC کا دفتر، بچے کی ڈاکٹر، دایہ یا ماہر زچگی/ماہر امراض نسواں آپ کو چھاتی سے دودھ پلانے کے مسائل میں خصوصیت رکھنے والے، لیکٹیشن کنسلٹنٹ کے پاس بھیج سکتے ہیں۔

چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق معلومات کے مآخذ:

نیشنل بریسٹ فیڈنگ ہیلپ لائن (National Breastfeeding Helpline)
(امریکی محکمۂ صحت و انسانی خدمات)
800-994-9662
صبح 9 بجے تا شام 6 بجے، پیر تا جمعہ
افریکن – امریکن بریسٹ فڈنگ
ہیلپ لائن: 877-532-8535
صبح 9 بجے تا شام 5 بجے، پیر تا جمعہ

Breastfeeding.com

BreastfeedingBasics.com

گروئنگ اپ ہیلدی ہاٹ لائن (WIC) (Growing Up Healthy Hotline کی معلومات کے لیے)
800-522-5006

لا لیچ لیگ (La Leche League) (امدادی گروپوں اور لیکٹیشن کنسلٹنٹس کے لیے)
lalecheleague.org
800-Laleche (800-525-3243)

ویمنز ہیلتھ لائن (Women's Healthline) (ضبط ولادت سے متعلق معلومات کے لیے)
311 پر کال کریں

نوٹس

میری فون کی فہرست

بچے کا ڈاکٹر:

میری ڈاکٹر:

بے بی سٹر:

دیگر رابطے:

HPD592110U - 6/09 (Urdu) LL

NYC Health