

عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے آپ کے بچے (لیٹ پری ٹرم بے بی) کی رضاعت



فہرست مضمولات

- 2 عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے آپ کے بچے کی رضاعت**
3 عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے بچے کو رضاعت کے لیے اضافی معاونت کی ضرورت کیوں ہے؟
3 اپنے بچے کے ساتھ ایک ہی کمرے میں اور ساتھ رہنا کیوں اہم ہے؟
3 ماں کا دودھ بچے کے لیے کیوں اہم ہے؟
4 ماؤں کے لیے رضاعت کرنا اور اپنا دودھ فراہم کرنا کیوں اہم ہے؟
4 میرا بچہ براہ راست چھاتی سے دودھ پینے کے قابل کب ہو گا؟
4 لبا کیا ہے؟
5 جلد سے جلد کا لمس اور کینگرو نگہداشت
5 جلد سے جلد کا لمس کیوں ضروری ہے؟
6 آغاز کرنے کے لیے
6 اپنے بچے کے لیے دودھ بنانا
6 ایک اچھا آغاز حاصل کرنے کے لئے تجاویز
7 میں ہاتھ سے کیسے نکال سکتی ہوں؟
8 میرا جسم چھاتی کا دودھ کیسے بناتا ہے؟
9 جب میرا بچہ چھاتی سے دودھ پینا سیکھ رہا ہو تو میں کیا توقع کر سکتی ہوں؟
10 میں یہ کس طرح جان سکتی ہوں کہ میرے بچے کو چھاتی کا دودھ مناسب مقدار میں مل رہا ہے؟
11 پمپنگ
11 دوہری پمپنگ: بیک وقت دونوں پستانوں سے پمپنگ
11 دودھ کی اچھی فراہمی کیسے تیار کریں
12 پمپ کرنے کے لئے تیار ہونا
12 پمپنگ کو کامیابی سے کر پانے کے لئے تجاویز
13 فراہمی دودھ کا جریدہ کیا ہے؟
13 جب میرا بچہ ہسپتال میں ہو تو میں اپنے پمپنگ کے آلات کا خیال کیسے رکھوں؟
13 جب بچہ ہسپتال میں ہو تو چھاتی کے دودھ کو محفوظ کرنے کی ہدایات
13 میں محفوظ طریقے سے اپنی چھاتی کا دودھ NICU تک کیسے منتقل کر سکتی ہوں؟
14 ہسپتال میں اپنے بچے کو دودھ پلانا
14 چھاتی کا نکالا گیا دودھ پلانا
14 غیرغذائیت بخش چوسنا
15 ابتداء میں بوتلوں کی شروعات کے خطرات
15 جب آپ کا بچہ کسی مختلف ہسپتال میں منتقل ہوتا ہے
15 اگر آپ کا بچہ مختلف ہسپتال میں منتقل ہو تو اس کی نگہداشت کے لیے تجاویز
16 جب آپ اپنے بچے کو گھر لے جائیں
16 جب میرا بچہ گھر پر ہو تو میں اپنے پمپنگ کے آلات کی دیکھ بھال کیسے کروں؟
17 جب بچہ گھر پر ہو تو چھاتی کا دودھ محفوظ کرنے کی ہدایات
17 اگر آپ کا بچہ فارمولہ استعمال کر رہا ہو
18 آپ کی کمیونٹی میں رضاعت کے لیے معاونت
19 فراہمی دودھ کا جریدہ
20 عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے بچے کو دودھ پلانے کا ریکارڈ

عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے اپنے بچے کی رضاعت

آپ کو بچے کی پیدائش مبارک ہو! یہ کتابچہ آپ کو رضاعت اور/یا عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے اپنے بچے کو چھاتی کا دودھ پلانا سیکھنے میں مدد دے گا۔ عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل 34، 35 یا 36 ویں ہفتے میں پیدا ہونے والے بچے مدت معینہ پر پیدا ہونے والے نہیں ہوتے اگرچہ وہ مکمل وقت میں پیدا ہونے والے بچوں کی مانند دکھائی دے سکتے ہیں۔ ان کے پھیپھڑے، پٹھے، چوسنے کی صلاحیت، دماغ اور اعصابی نظام ابھی نشوونما پا رہے ہوتے ہیں۔ اگرچہ عمومی وقت سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے اکثر بچے ماں کا دودھ خوب اچھی طرح پیتے ہیں، لیکن کچھ بچوں کو ماں کا دودھ پینے کے لئے اضافی مدد درکار ہوتی ہے۔ ماں کا دودھ ان کی بڑھوتری اور دماغ کی نشوونما میں مدد کرنے کے بہترین غذائی اجزاء فراہم کرتا ہے۔ اس کتابچہ میں ایسی معلومات ہیں جو کہ آپ کو یہ سیکھنے میں مدد کریں گی کہ آپ کیا توقع کریں۔ اس کتابچے میں ہم نے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ کی اصطلاح استعمال کی ہے۔ ان میں آپ کے ڈاکٹر، نرس، بین الاقوامی بورڈ کے تصدیق شدہ رضاعت کے ماہر معالجین، ماہر غذائیت، فزیو تھیراپی کے ماہرین، گویائی و لسانی امراض کی تشخیص کے ماہرین، پیشہ ورانہ تھیراپسٹ، یا دیگر پیشہ ور ماہرین بھی ہو سکتے ہیں۔

بطور ماں، آپ اپنے بچے کی پرورش اور نشوونما کے لیے اہم ترین فرد ہیں۔ جتنا ممکن ہو سکے اپنے بچے کے ساتھ رہیں، جلد کے لمس کے ساتھ اپنے بچے کو اٹھانے، چھاتی کے دودھ کی فراہمی یا رضاعت کے ذریعے آپ اپنے بچے کی معاونت کر سکتی ہیں۔





عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے بچے کو دودھ پلانے کے لئے اضافی مدد کی ضرورت ہے؟

ماں اپنا دودھ پلانے یا ماں کا دودھ پلانا عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے بچوں کے لئے خاص طور پر اہم ہے۔ عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے کچھ بچوں کو دودھ پینے میں اضافی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے بچوں میں توانائی کے ذخائر کم اور کیلوریز کی ضرورت زیادہ ہو سکتی ہیں۔ عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے بچے کا دماغ مکمل طور پر تیار نہیں ہوتا۔ یہی وجہ ہے کہ ان کے نامکمل دماغ کی حفاظت اور نشوونما کے لئے ماں کے دودھ میں موجود ضروری غذائی اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے۔ اچھی طرح پلانا آپ کے بچے کی نشوونما، اسکے خون میں شوگر کی سطح کو برقرار رکھنے اور مناسب مائع جات کے حصول کے لئے اہم ہے۔ اگرچہ چند عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے بچے اپنی پیدائش کے وقت سے آسانی کے ساتھ ماں کا دودھ پینا سیکھ جاتے ہیں لیکن چند ایسا صحیح طور پر نہیں کر پاتے کیونکہ ایسے بچے:

- زیادہ سوتے ہیں اور ان کے جاگنے کے اوقات کم اور مختصر ہوتے ہیں۔
- ان کی چوسنے کی صلاحیت کمزور ہوتی ہے جو ان کے لیے چھاتی کے دودھ کی کافی مقدار کو حاصل کرنا مشکل بنا دیتی ہے۔
- ان بچوں کو ایک مربوط انداز میں چوسنے کا عمل، نگلنا اور سانس لینا دشوار اسیلئے محسوس ہوتا ہے کیونکہ وہ ابھی ان صلاحیتوں کو سیکھنے کے عمل سے گزر رہے ہوتے ہیں۔
- دودھ پینے کے لیے بیدار نہیں ہوتے اور دودھ پینے کی طلب کو ایک تسلسل سے ظاہر نہیں کرتے، جسے پینے کے اشارے بھی کہا جاتا ہے۔
- جلد تھکاوٹ کا شکار ہو کر سو جاتے ہیں اور اپنی نشوونما میں مدد کرنے کے لیے حسب ضرورت کیلوریز اور دودھ نہیں پیتے۔ سو جانا اس امر کی علامت نہیں کہ انہوں نے مکمل خوراک لے لی ہے۔
- درج بالا طرز عمل سے ماں کا دودھ حاصل کرنا عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے بچوں کے لئے مزید دشوار ہو سکتا ہے جب تک وہ پختہ اور توانا نہ ہو جائیں۔

اپنے بچے کے ساتھ ایک ہی کمرے میں یا ساتھ رہنا کیوں اہم ہے؟

آپ اور آپ کا بچہ ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہیں۔ جیسے ہی آپ اور آپ کا بچہ طبی طور پر قابل ہو جائیں تو آپ کو بچے کے ساتھ دن اور رات اپنے کمرے میں رکھنے کی تجویز دی جاتی ہے۔ جب آپ اکٹھے رہتے ہیں، تو آپ اپنے بچے کو جلد سے جلد کے لمس کے ساتھ اٹھانا، اپنے بچے سے واقفیت، اپنے بچے کے پینے کے اشارے دیکھنا اور فوراً اس کا جواب دے سکتی ہیں۔ آپ کا بچہ/بچی آپ کے جسم کی حرارت سے، چھونے سے اور خوشبو سے خود کو محفوظ محسوس کرے گا۔ آپ کے عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے بچے کو سب سے پہلے نومولودوں کی انتہائی نگہداشت کے یونٹ (NICU) یا خصوصی نگہداشت کی نرسری میں نگہداشت کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ آپ جتنا زیادہ ممکن ہو سکے اپنے بچے کے ساتھ وہاں رہ سکتی ہیں۔ اس پورے کتابچے میں، NICU کی اصطلاح نومولودوں کی انتہائی نگہداشت کے یونٹ اور خصوصی نگہداشت کی نرسری دونوں کا حوالہ دے گی۔

ماں کا دودھ بچے کے لیے اہم کیوں ہے؟

- ماں کا دودھ تمام بچوں کے لیے مثالی خوراک ہے اور قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے لیے اشد ضروری ہے۔ ایک ماں کا دودھ خاص طور پر اس کے اپنے بچے کے لیے خاص مناسبت رکھتا ہے۔
- آپ کا لبا اور دودھ آپ کے بچے کے لیے منفرد ہیں۔ ماں کا دودھ بچے کی وقت کے ساتھ بدلتی غذائی ضروریات پر پورا اترتا ہے۔
- ماں کا دودھ مندرجہ ذیل کے لیے بہت اہم ہے:
 - بڑھوتری اور نشوونما۔
 - دماغ کی افزائش کے لیے پروٹین کی فراہمی۔
 - عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے بچوں کے جسم کو انفیکشن سے بچانے کے لیے ایٹمی ہاڈی کی فراہمی۔

جلد سے جلد کے لمس سے اپنے بچے کو اٹھانا، چھاتی کا دودھ اور چھاتی سے دودھ پلانا آپ کے بچے کے دماغ کی نشوونما میں مدد کرتا ہے۔

• وہ بچے جن کو ماں کا دودھ نہیں پلایا جاتا ان کو زیادہ خطرات ہوتے ہیں:

- کان کے انفیکشنز-
- پھیپھڑے اور سانس کے مسائل-
- پیچش
- ذیابیطس-
- زائد وزن اور موٹاپا-
- چند بچپن کے سرطان-
- شیر خوار بچے کی اچانک موت کی مجموعہ علامات-

اگرچہ چند عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے بچوں کو ابتدا میں چھاتی سے براہ راست ماں کا دودھ نہیں پلایا جا سکتا، ماں کا دودھ ان کے لئے بہت اہم ہے۔ جب تک بچہ/بچی براہ راست چھاتی سے پینے کے قابل نہ ہو جائے، مائیں اپنے بچے کو ہاتھ سے دودھ سے نکال کر اور پمپ کر کے بچے کو پلا سکتی ہیں۔

ماؤں کے لیے رضاعت کرنا اور اپنا دودھ فراہم کرنا کیوں اہم ہے؟

رضاعت کرنے اور ماں کا دودھ فراہم کرنے سے:

- اپنے بچے کی نگہداشت میں ماؤں کی مدد کرتا ہے۔
- چھاتی کے دودھ بنانے والے ہارمونز کو فعال رکھتا ہے۔ یہ ہارمونز ماؤں کو اس دباؤ کے وقت سے نمٹنے میں مدد دیتے ہیں۔
- ماں اور بچے کے درمیان نفسیاتی بندھن کو فروغ دیتا ہے۔
- ماں کو صحت مند رکھتا ہے، ٹائپ 2 کی ذیابیطس اور کچھ کینسرز کے خطرے کو گھٹاتا ہے۔
- آسان ہے اور فوری دستیاب ہے۔

میرا بچہ براہ راست چھاتی سے دودھ پینے کے قابل کب ہو گا؟

جیسے جیسے بچے بڑے ہوتے ہیں ان میں چوسنے، نگلنے اور سانس لینے کی مربوط صلاحیت بھی پروان چڑھتی ہے۔ جب آپ کا بچہ کھانے کی عادات جیسے منہ کھولے، تو اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کار کو مطلع کریں تاکہ وہ دودھ پلانے کے آغاز کے عمل کو موثر بنا سکے۔

اکثر عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے بچوں کو اضافی طور پر پلانے کی یا IV مائع جات کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب تک وہ مکمل طور پر براہ راست چھاتی سے نہ پینا شروع کر دیں۔ اگر آپ کے بچے کو اضافی طور پر کچھ درکار ہو تو، آپ کسی دوسرے اضافی دینے سے قبل اپنا چھاتی کا دودھ ہاتھ سے نکال کر استعمال کروائیں۔

دودھ پلانا دیگر پلانے کے طریقوں کے ساتھ مل کر کیا جا سکتا ہے جب تک آپ کا بچہ ہر مرتبہ مکمل طور پر ماں کا دودھ پیتا ہے اور اس کی نشوونما اچھی ہو رہی ہے۔

لبا کیا ہے؟

لبا وہ دودھ ہے جو آپ کی چھاتی میں حمل اور بچے کی پیدائش کے بعد ابتدائی چند دن کے دوران پیدا ہوتا ہے۔ یہ زردی مائل، بہت گاڑھا اور کثیف ہوتا ہے۔ لبا آپ کے بچے کے لیے بہترین غذائیت فراہم کرتا ہے اور انفیکشن سے تحفظ میں آپ کے بچے کی مدد کرتا ہے۔ اسے اکثر ”مائع سونا“ کہا جاتا ہے کیونکہ یہ آپ کے بچے کے لیے بہت قیمتی ہے۔ ہر قطرہ اہم ہے!



جلد سے جلد کا لمس اور کینگرو نگہداشت

اپنے بچے کے لیے کی جانے والی بہترین چیزوں میں سے ایک جلد کے لمس کے ساتھ اپنے بچے کو اٹھانا ہے۔ جب آپ کا بچہ/بچی جلد کے لمس کے ساتھ رکھا جاتا ہے، تو وہ آپ کے دل کی دھڑکن کو سن سکتا/سکتی ہے، آپ کی سانس، خوشبو اور جلد کو محسوس کر سکتا/سکتی ہے۔ یہ آپ کے بچے کے لیے آرام دہ اور آشنا ہے۔ اپنے بچے کو اکثر اور جتنی دیر ممکن ہو گود میں لیں اور باہوں میں رکھیں۔ اپنے بچے کی پیدائش کے بعد جلد از جلد مسلسل اور لمبے دورانیے کے لیے جلد کے لمس کے ساتھ اٹھانے کی منصوبہ بندی کریں۔ اسے کینگرو نگہداشت بھی کہا جاتا ہے۔



جلد سے جلد کا لمس کیوں ضروری ہے؟

• آپ کے بچے کی دل کی دھڑکن، سانس اور بلڈ شوگر کو مستحکم کرتا ہے۔

• بچے کو آپ کے جسم کی گرمائش کے توسط سے گرم رکھتا ہے۔

• آپ کے بچے کے دماغ کی بڑھوتری اور نشوونما میں مدد کرتا ہے۔ عصبی خلیات عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے لگتے ہیں۔ آپ کے بچے میں ابھی بھی بن رہے ہوتے ہیں۔ جلد سے جلد کا لمس ان اعصابی خلیات کی نشوونما کو تقویت دیتے رکھتا ہے۔ آپ کا بچہ/بچی ایسی جگہ ہوتا/ہوتی ہے جہاں وہ دنیا کو چھونے، سونگھنے، سننے، ذائقے، اور حرکت سے محسوس کرتا/کرتی ہے۔

• آپ کے بچے کو مدد دیتا ہے کہ وہ:

- تحفظ اور اطمینان کا احساس۔

- پرسکون رہنا اور کم رونا۔

- بہترین نیند، بڑھوتری کے لیے توانائی کی بچت۔

- طبی کاروائیوں کے دوران آپ کے بچے کے آرام دیتا ہے۔

• آپ کے دودھ کے بہاؤ میں مدد اور دودھ کی فراہمی میں بہتری لاتا ہے۔

• NICU میں پائے جانے والے جراثیم سے خصوصی مدافعت پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ مدافعت پھر آپ کے بچے میں چھاتی کے دودھ سے منتقل ہو جاتی ہے اور انفیکشن سے آپ کے بچے کو تحفظ دیتی ہے۔

• باہمی تعلق اور ایک دوسرے کو جاننے کی حوصلہ افزائی کرتی ہے۔

• آپ کو مزید پراعتماد اور پرسکون ہونے میں مدد کرتی ہے۔

آپ کا بچہ ڈائپر میں ملبوس ہو گا، پھر اپنی چھاتی پر سیدھی حالت میں رکھیں اور اپنی شرٹ یا چادر کے ساتھ ڈھانپیں۔ جب آپ اپنے بچے/بچی کو محفوظ طریقے سے جلد کے ساتھ رکھیں گی، تو وہ پرسکون محسوس کرے گا/گی اور رضاعت میں مزید دلچسپی بھی دکھا سکتا/سکتی ہے۔ آپ کا ساتھی بھی آرام اور پرورش کے لیے بچے/بچی کو جلد سے جلد کا لمس فراہم کر سکتا ہے۔

دن یا رات کو زیادہ سے زیادہ ممکن طور پر اپنے بچے کو گود اور باہوں میں رکھیں۔

اپنے بچے کے حمایت دار بنیں!

جلد سے جلد کا لمس سیکھنے میں مدد کے لیے اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے مشورہ کریں!

NICU میں کینگرو نگہداشت اور جلد سے جلد کے لمس کے متعلق مزید سنیں یا پڑھیں۔

www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx

www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk

www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E

www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k

آغاز کرنے کے لیے

اپنے بچے کے لیے دودھ بنانا

اپنے بچے کے لیئے موزوں مقدار میں اپنا دودھ بنانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ وہ جب کبھی بھی بھوک لگنے کے آثار ظاہر کرے تو آپ رضاعت کریں۔ عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والا آپ کا بچہ شاید مکمل طور پر چھاتی سے دودھ پینے میں پختہ نہ ہو، اگر آپ کا بچہ بہت عرصے تک آپ کا دودھ پینے کے قابل نہ ہو، یا ہر مرتبہ دودھ پلاتے ہوئے، آپ کو ہاتھ سے نکالنے اور پمپنگ کے ذریعے دودھ کی فراہمی بنانے کے لیے مدد کی ضرورت ہو گی۔ دونوں طریقوں سے آپ چھاتی کا دودھ اپنے پستان سے نکال سکتی ہیں تاکہ آپ اسے اپنے بچے کو پلا سکیں۔ جیسا کہ آپ کا بچہ، 24 گھنٹے میں کم از کم 8 دفعہ، بشمول رات کو ایک دفعہ پیئے گا اس کے لیے اتنی ہی بار دودھ نکالنا ضروری ہے۔

دودھ کیسے نکالیں اور محفوظ کریں، چھاتی کے پمپ کو کیسے استعمال کریں، اور جب آپ کا بچہ/بچی قابل ہو جائے تو کیسے رضاعت کریں یہ سیکھنے کے لیے آپ کے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ آپ کی مدد کرے گا۔

ایک اچھا آغاز حاصل کرنے کے لئے تجاویز:

- جلدی آغاز کریں اور پیدائش کے 6 گھنٹے اور ترجیحاً پہلے گھنٹے کے اندر ہاتھ کے ساتھ لبا کو کثرت سے نکالیں اور پمپنگ کریں اور اگر ممکن نہ ہو تو 6 گھنٹے کے اندر شروع کریں۔



- اپنے بچے کو جلد سے جلد کے لمس کے ساتھ جتنا زیادہ سے زیادہ ممکن ہو سکے اٹھائیں۔

- پہلے اپنے بچے کو چھاتی سے دودھ پلائیں، پھر ہاتھ سے یا پمپ کی مدد سے باقی ماندہ دودھ نکال کر اسے اپنے بچے کو پلائیں۔ جس دوران آپ کا بچہ دودھ پی رہا ہو اپنے پستان کو دبائیں اور ملیں اس طرح آپ کے بچے کو اضافی ماں کا دودھ حاصل ہونے میں مدد ملے گی۔

- 24 گھنٹے میں کم از کم 8 بار ہاتھ سے اور پمپنگ کے ذریعے دودھ نکالیں یا رضاعت کریں۔ اس میں کم از کم ایک بار رات کے دوران بھی شامل کرنا چاہیے۔ اگر آپ کے پمپنگ کر رہے ہیں، تو جب بھی آپ کو میسر ہو، ہسپتال گریڈ کا دوبارہ برقی پمپ استعمال کریں۔

- پمپنگ سے پہلے اور بعد میں چند منٹ کے لیے ہاتھ سے نکالیں۔

- ہاتھ سے نکالنے اور پمپنگ سے پہلے چند منٹوں کے لیے اپنے پستانوں کی مالش کریں۔

- دوبری پمپنگ کے دوران دبائیں یا مالش کریں۔

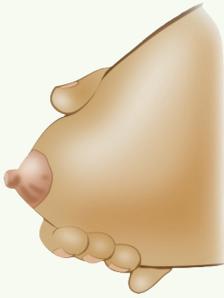
میں ہاتھ سے دودھ کیسے نکال سکتی ہوں؟

آپ کے بچے کے لئے لبا کو ہاتھ کی مدد سے نکالنا:

- پمپنگ اور چھاتی کے دودھ کو سنبھالنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی کے ساتھ یا پانی سے مبراء جراثیم کش مواد سے دھوئیں۔
- ایسی جگہ تلاش کریں جہاں آپ آرام دہ اور پُر سکون ہوں۔
- جب تیار ہوں، ہاتھ سے نکالنے سے پہلے اپنے پستانوں پر گرم دباؤ پھیریں۔
- آہستگی سے اپنے پستانوں کو باہر سے نپل کی طرف مالش کریں۔
- اپنے پستان کو ایک ہاتھ سے پکڑیں، نپل کے زیادہ قریب سے نہیں۔ آپ کے ہاتھ کا انگوٹھا اور انگلیاں ایک دوسرے کے مخالف اور آپ کے نپل سے 4½2-4 سیٹھی میٹر (1-1½ انچ) پیچھے ہونی چاہیے۔ اپنے پستان کو تھوڑا سا اٹھائیں، اور آہستگی سے اپنی چھاتی کے اندر کی طرف دبائیں۔
- اپنے انگوٹھے اور انگلیوں کو نپل کی جانب پھسلے بغیر آہستگی سے اکٹھا دبائیں۔
- اپنی انگلیوں کو چند سیکنڈز کے لیے آرام دیں پھر دوبارہ یہی حرکت دوہرائیں۔
- اپنے ہاتھوں کو پستان کے گرد حرکت دیں، ہر جگہ کی مالش کریں تاکہ آپ پورے پستان سے دودھ نکال رہی ہوں۔ جب تک دودھ کا بہاؤ آہستہ نہ ہو جائے اس کو جاری رکھیں۔ رخ تبدیل کریں اور دوسرے پستان پر دوہرائیں۔ متبادل اطراف سے دودھ کا بہاؤ رک جانے تک پستان کی مالش اور دوبارہ نکالنا جاری رکھیں۔
- ابتداء میں آپ کو لبا کے چند قطرے حاصل ہوں گے۔ مایوس نہ ہوں؛ یہ معمول کی بات ہے۔
- چائے کی چمچ یا ہسپتال کی طرف سے فراہم کردہ ڈبے میں دودھ اکٹھا کریں۔
- ہاتھ سے نکالنا سیکھنے کے لیے مشق درکار ہے۔ یہ آسان ہو جائے گا۔

چھاتی کا دودھ ہاتھ سے نکالنے کی تکنیک

کلیدی مراحل: دبائیں - سکیڑیں - ڈھیلا کریں



ڈھیلا کریں



سکیڑیں



دبائیں

(پیچھے اپنی
چھاتی کی طرف)

چھاتی کا دودھ نکالنے کی ویڈیو دیکھیں۔

[/www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression
newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html](http://www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html)

دودھ نکالنا تکلیف دہ نہیں، آرام دہ ہونا چاہیے۔



میرا جسم چھاتی کا دودھ کیسے بناتا ہے؟

آپ کے حمل کے دوران آپ کا جسم بچے کی رضاعت کے لیے بھی تیار ہوتا ہے۔ رضاعت میں دو اہم ہارمونز پرولیکٹن اور آکسی ٹوسن شامل ہوتے ہیں۔

پرولیکٹن ایک اہم ہارمون ہے کیونکہ یہ دودھ پیدا کرتا ہے۔ آپ پرولیکٹن کو مندرجہ ذیل طریقوں سے بڑھا سکتے ہیں:

- اکثر اپنے بچے کو دودھ پلانے سے۔
- ہاتھ اور پمپنگ سے دودھ نکالنے کے ذریعے 24 گھنٹے میں کم از کم 8 بار اپنے پستانوں کو تحریک دینے سے۔

آکسی ٹوسن آپ کی رضاعت، ہاتھ یا پمپ سے نکالنے کے دوران بنتا ہے۔ آکسی ٹوسن ایک اہم ہارمون ہے کیونکہ یہ آپ کے پستانوں سے دودھ کو جاری کرتا ہے۔ اسے نیچے آنا کہتے ہیں نیچے آنے کے دوران آپ محسوس کر سکتی ہیں:

- اپنے پستانوں میں چپھن۔
- ایک یا دونوں پستانوں سے دودھ کا اخراج۔
- رضاعت کے دوران مزید نکلنے کا مشاہدہ۔
- رحم یا بچہ دانی میں کھچاؤ یا سکڑاؤ محسوس کرنا۔
- کچھ محسوس نہیں ہوتا۔ ان علامات کے فقدان کا یہ مطلب نہیں ہے کہ نیچے آنا نہیں ہو رہا۔

آپ اضافی دودھ تیزی سے، ہاتھ سے اکثر نکالنے اور موثر پمپنگ کے ساتھ بنائیں گی!

3-5 روز میں آپ کی چھاتیوں میں اضافی دودھ بنے گا جس کی وجہ سے چھاتیاں سخت ہو سکتی ہیں۔ یہ معمول کی بات ہے۔ اگر آپ کے پستان زیادہ بھر جائیں اور بے آرامی ہو، تو اسے اینگورجمنٹ کہا جاتا ہے۔ آپ کے پستانوں پر ٹھنڈا دباؤ ڈالنے اور کثرت کے ساتھ دودھ نکالنے سے مدد ملنی چاہیے۔ بہت سی مائیں سمجھتی ہیں کہ پیچھے کی جانب ملائم دباؤ کار آمد رہتا ہے۔ پیچھے کی جانب ملائم دباؤ آپ کے نپل کے گرد گہری جگہ کو نرم کرنے کا طریقہ ہے اور یہ دودھ باہر لانے میں مدد کرتا ہے۔ پیچھے کی جانب ملائم دباؤ کی تکنیک اینگورجمنٹ میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

پیچھے کی جانب ملائم دباؤ



1. اپنی انگلیوں کو اپنے نپل کے دونوں طرف رکھیں۔
2. پسلی کی جانب دھکیلیں۔ ایک منٹ کے لیے پکڑے رکھیں۔
3. اپنی انگلیوں کو نپل کے گرد گھمائیں اور اسے دوہرائیں۔
4. اگر آپ کے حلقے کا کوئی حصہ ابھی تک سخت ہے، تو اسی جگہ پر دوہرائیں۔
5. پیچھے کی جانب ملائم دباؤ غیر آرام دہ ہو سکتا ہے لیکن تکلیف دہ نہیں ہونا چاہیے۔
6. یاد رکھیں کہ آپ مائع کو حلقے سے دور دھکیل رہے ہیں۔ آپ کا بچہ اس نرم حلقے پر بہتر انداز سے منہ جوڑنے کے قابل ہو جائے گا۔

اگر پستان کا بھرنا یا اینگورجمنٹ کا مسئلہ برقرار رہے، تو اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے مشورہ ضرور کریں۔

جب میرا بچہ رضاعت سیکھ رہا ہو تو میں کیا توقع کر سکتی ہوں؟

عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والا بچہ رضاعت کو سیکھنے کے دوران خاص مراحل سے گزرتا ہے۔ یہ کوئی بالکل نئی صلاحیت سیکھنے کی طرح ہی ہے جب وہ پینے کی خواہش کے آثار دکھائے تو اپنے بچے/بچی کی رضاعت کا آغاز کریں۔ کچھ بچے ایک دن میں ایک بار ہی ماں کا دودھ پیتے ہیں جبکہ دیگر بچے روزانہ کئی مرتبہ دودھ پی سکتے ہیں۔ اپنے بچے/بچی کو اپنی مرضی کے مطابق پینے دیں، بعد میں ہاتھ سے یا پمپ کی مدد سے دودھ نکال کر دیں۔ آپ کا بچہ آہستہ آہستہ رضاعت میں بہتر ہو جائے گا۔ جب آپ اور آپ کا بچہ رضاعت سیکھ رہے ہوں تو اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے مدد کے لیے رجوع کریں۔ اس سے آپ کو یہ نظر آ سکتا ہے کہ:

جلد سے جلد/کینگریو نگہداشت۔



پلانے کے اشاروں کے لیے اپنے بچے/بچی کا مشاہدہ کریں، جیسے جاگنا، منہ کھولنا اور اپنے ہاتھ کو اپنے منہ میں ڈالنا۔ اس نشان دہی کے علاوہ کہ آپ کا بچہ بھوکا ہے، یہ علامات یہ نشان دہی کرتی ہیں کہ آپ کا بچہ پینے کے دوران چوسنے، نکلنے، اور سانس لینے کی مربوط صلاحیت بھی سیکھ رہا ہے۔



اپنے بچے کو ایسی حالت میں رکھیں کہ آپ کا بچہ نپل سے قریب ہو اور اپنے بچے کے چاٹنے اور سونگھنے کا مشاہدہ کریں۔



نپل پر چھاتی کا دودھ نکالیں اور آہستگی سے اپنے بچے کے ہونٹوں پر پھیلائیں۔ یہ آپ کے بچے کو چھاتی کے دودھ کے ذائقے اور خوشبو سے آگاہی میں مدد دے گا۔



آپ کا بچہ نپل سے جڑنا اور چوسنا اور نکلنا شروع کر سکتا ہے۔



آپ کا بچہ رضاعت کر سکتا ہے لیکن اسے اضافی مقدار کی ضرورت ہو سکتی ہے جب تک وہ مزید موثر طور پر رضاعت نہ کر سکے۔



آپ جتنا زیادہ ممکن ہو سکے اپنے بچے کے ساتھ وہاں رہیں۔ آپ کو اور آپ کے بچے کو ایک دوسرے کو جاننے میں یہ آپ کی مدد کرے گا اور آپ بہتر طور پر اپنے بچے کے اشاروں کا جواب دینے کے قابل ہوں گی۔



اپنے بچے کے ساتھ کمرے میں رہیں۔ اگر ہسپتال کا عملہ ساتھ رہنا پیش نہیں کرتا، تو ایسا کرنے کے لیے مدد طلب کریں۔

میں یہ کس طرح جان سکتی ہوں کہ میرے بچے کو چھاتی کا دودھ مناسب مقدار میں مل رہا ہے؟

پیدائش کے بعد زیادہ تر بچوں کا وزن ابتدائی چند دنوں میں گھٹ جاتا ہے۔ یہ معمول کی بات ہے۔ جب آپ کا بچے کا وزن بڑھنا شروع ہوتا ہے، تو یہ علامت ہے کہ بچہ/بچی نشوونما کے لیے وافر دودھ حاصل کر رہا/رہی ہے۔

یہ علامات ہیں کہ بچہ وافر دودھ حاصل کر رہا ہے:

- ہر 24 گھنٹے میں کم از کم 8 بار آپ کا بچہ دودھ پیتا ہے۔
- آپ پلانے کے دوران اپنے بچے کی نگلنے میں فعالیت، چند مختصر وقفوں کے ساتھ ملاحظہ کر سکتے ہیں۔
- آپ کے بچے کی عمر کی مناسبت سے وافر گیلے اور خشک ڈائپر ہیں۔
- آپ کا بچہ فعال اور توانا چیخ رکھتا ہے۔
- آپ کے بچے کا منہ نم گلابی ہے، اور اس کی آنکھیں چمک دار ہیں۔

Best Star ریسورس سینٹر کی ویب سائٹ پر نرسنگ ماؤں کے لیے مزید معلومات ڈھونڈیں:
www.beststart.org/resources/breastfeeding/index.html

ڈاؤن لوڈ کریں ”میری رضاعت ہدایت نامہ“ یا رضاعت کے معاملات“ کا کتابچہ؛ ”نرسنگ کرنے والی ماؤں کے لیے ہدایات“ چارٹ اور دیگر رضاعت کے وسائل۔

نرسنگ کرنے والی ماؤں کے لیے ہدایات

آپ کے بچے کی عمر	1 ہفتہ								3 ہفتے
	دن 1	دن 2	دن 3	دن 4	دن 5	دن 6	دن 7		
آپ کو کتنی دفعہ رضاعت کرنی چاہیے؟ روزانہ، 24 گھنٹے کی اوسط	 <p>کم از کم روزانہ 8 بار پلانا۔ آپ کا بچہ موثر طور پر، آہستہ، باقاعدہ چوس رہا ہے اور اکثر نگلنا ہے۔</p>								
آپ کے بچے کے پیٹ کا سائز	 <p>چیری کے سائز کا</p>	 <p>اخروٹ کے سائز کا</p>	 <p>خوبانی کے سائز کا</p>	 <p>انڈے کے سائز کا</p>					
گیلے ڈائپر: کتنے، کتنے گیلے روزانہ، 24 گھنٹے کی اوسط	 <p>کم از کم 1 گیلہ</p>	 <p>کم از کم 2 گیلے</p>	 <p>کم از کم 3 گیلے</p>	 <p>کم از کم 4 گیلے</p>	 <p>کم از کم 6 زردی مائل یا صاف پیشاب کے ساتھ گیلے</p>				
گندے ڈائپر: پاخانہ کی تعداد اور رنگ روزانہ، 24 گھنٹے کی اوسط	 <p>کم از کم 1 سے 2 کالا یا گہرا سبز</p>	 <p>کم از کم 3 براؤن، سبز، یا پیلا</p>	 <p>کم از کم 3 بڑے، نرم اور بیج دار پیلا</p>						
آپ کے بچے کا وزن	<p>پیدائش کے بعد کچھ بچوں کا وزن ابتدائی چند دنوں میں گھٹ جاتا ہے۔</p>				<p>4 دن کے بعد، بچوں کا وزن باقاعدہ بڑھتا ہے۔</p>				
دیگر علامات	<p>آپ کے بچے کو توانا چیخ کا حامل، فعالیت کے ساتھ حرکت اور آسانی سے جاگنے والا ہونا چاہیے۔ رضاعت کے بعد آپ کے پستان نرم اور کم بھرے ہوئے محسوس ہوں۔</p>								
<p>چھاتی کا دودھ بچے کے ابتدائی چھ ماہ کے لیے ایک مکمل غذا ہے۔ آپ تجویز، مدد یا معاونت لے سکتی ہیں منجانباً: اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے۔</p> <p>1-866-797-0007 پر TTY یا 1-866-797-0000 لائن Telehealth Ontario Specialized Breastfeeding Services – Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services ڈائریکٹری 2016 پر www.ontariobreastfeeds.ca –</p>									

best start
meilleur d part

by/par health nexUS santé

پمپنگ

پمپ کرنے کی ضرورت مندرجہ ذیل پر منحصر ہے:

- آپ کا بچہ کتنی بار رضاعت کرتا ہے۔
- آپ کا بچہ کتنی بہتری کے ساتھ چوستا اور نگلتا ہے۔
- آپ کی دودھ کی فراہمی۔

آپ اور آپ کے بچے کے لیے کیا بہترین ہے، اس کے لیے آپ نگہداشت صحت کے فراہم کار سے مشورہ کریں۔ ہسپتال گریڈ کا دوہرا برقی چھاتی کا پمپ استعمال کرنا بمعہ ہاتھ سے نکالنا چھاتی کا دودھ اکٹھا کرنے اور دودھ کی فراہمی کو متحرک کرنے کے لیے سب سے زیادہ موثر طریقہ ہے۔

دونوں پستانوں کو بیک وقت پمپ کرنا بہترین ہے۔ اسے دوہری پمپنگ کہا جاتا ہے۔ دوہری پمپنگ ایک وقت میں ایک پستان کی پمپنگ کی نسبت تیز ہوتی ہے۔ یہ دودھ زیادہ اور تیزی سے نکالنے میں بھی مدد کرتی ہے۔ اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے گھر پر استعمال کرنے کے لیے ہسپتال گریڈ کا پمپ کرائے پر لینے کے متعلق پڑتال کریں۔

دوہری پمپنگ: بیک وقت دونوں پستانوں سے پمپنگ

- دوہری پمپ کٹس کو ہسپتال کی ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔
- ہسپتال گریڈ کا دوہرا برقی پمپ بہترین ہے۔
- 15 منٹ تک دوہرا پمپ کریں۔
- اگر دودھ مسلسل آ رہا ہو تو پمپ کرنا جاری رکھیں۔
- جیسے ہی آپ پمپ کریں ساتھ ہی پستانوں کی مالش کریں۔
- جب دوہرا برقی پمپ استعمال کرتے ہوئے پمپ کر رہے ہوں تو "باتھوں سے پمپنگ" کی تکنیک جس میں آپ نرمی سے اپنے پستانوں کی مالش اور دباتے ہیں اس تکنیک کو استعمال کرنے پر غور کریں۔
- پمپنگ کے دوران دودھ کی پیداوار کو بڑھانے کے لیے اپنے پستانوں کی مالش کے متعلق ویڈیو دیکھیں۔

newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

دودھ کی اچھی فراہمی کیسے تیار کریں

- 24 گھنٹے میں کم از کم 8 بار ہاتھ سے نکالیں اور پمپ کریں۔
- پمپنگ کے دوران اور پہلے اپنے پستان کی مالش کریں۔
- رات کو جب پرولیکٹن کی سطح بلند ترین ہوتی ہے تب کم از کم ایک دفعہ پمپ کریں۔
- رات کو، پمپنگ کے سیشنز کے دوران 4 گھنٹے سے زائد کے وقفوں سے گریز کریں۔
- پمپنگ کے بعد ہاتھ سے نکالیں۔

فوری پمپ کریں۔ اکثر پمپ کریں۔ موثر طور پر پمپ کریں۔



©B. Wilson-Clay. Used with permission.

پمپ کرنے کے لئے تیار ہو رہی ہے

- پمپنگ اور چھاتی کے دودھ کو سنبھالنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی کے ساتھ یا پانی سے مبراء جراثیم کش مواد سے دھوئیں۔
- اپنے لیے آرام دہ جگہ پر پمپ کریں۔

کامیاب پمپنگ کے لئے تجاویز

- اپنے بچے کے ساتھ جلد سے جلد کے لمس کے دوران، پہلے، یا بعد میں پمپ کریں۔
- اپنے بچے کو زیادہ سے زیادہ ممکن طور پر چھوئیں یا اٹھائیں۔
- خاص طور پر پمپ کرنے سے پہلے، اپنے بچے کو جلد سے جلد کے لمس کے ساتھ اکثر اٹھائیں۔
- پمپنگ شروع کرنے سے پہلے نیچے آنے کے ریفلیکس کو متحرک کرنے کے لیے گرم دباؤ، نرمی سے مالش اور ہاتھ سے نکالنے کو استعمال کریں۔
- پمپنگ آرام دہ ہونی چاہیے۔ اگر آپ کے نپلز پر درر کرنے والے زخم بن جائیں، تو نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے چھاتی کے لیے درست کور سائز اور چوسنے کی ترتیب کے متعلق مشورہ کریں۔
- فراہمی دودھ کی کمی سے کثرت کے ساتھ پمپنگ اور ہاتھ سے نکالنے سے بچا جا سکتا ہے۔
- اگر آپ کو پریشانی ہے، تو اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے مدد کے لیے رابطہ کریں۔
- اکثر آرام کریں۔
- پمپنگ کے دوران دونوں ہاتھوں کو آزاد رکھنے کے لیے تاکر آپ اپنے پستانوں کی مالش کر سکیں پمپنگ سینہ بند استعمال کرنے پر غور کریں۔ یہ کیسے بنائیں اس سے متعلق اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے مشورہ کریں۔





تازہ بہترین ہے!

- کو ٹھنڈا کریں۔ چھاتی کا دودھ جو 24 سے 48 گھنٹوں کے اندر اندر استعمال نہیں کیا گا اسے منجمد کر دیں۔
- اپنے تازہ پمپ کیے گئے چھاتی کے دودھ کو ہر دفعہ نئے سٹوریج کے ڈبے میں ڈالیں۔
- مختلف پمپنگ سیشنز کے دوران نکالے گئے دودھ کو مکس نہ کریں۔

میں محفوظ طریقے سے چھاتی کا دودھ NICU کیسے منتقل کر سکتی ہوں؟

- اپنے تازہ چھاتی کے دودھ کو جلد از جلد NICU تک پہنچائیں۔
- چھاتی کے دودھ کو صاف بیگ/ڈبے میں رکھیں۔
- غیر موصل کولر یا فریزر پیک کا حامل ڈبہ استعمال کریں۔
- اپنے ہسپتال لائے گئے چھاتی کے دودھ کو کیسے لیبل لگائیں اور کہاں محفوظ کریں اس کے لیے اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے پوچھیں۔

فراہمی دودھ کا جریدہ کیا ہے؟

فراہمی دودھ کا جریدہ ہر دفعہ آپ کی اپنے بچے کے لیے رضاعت اور ہاتھ سے نکالنے کا ریکارڈ ہے۔ بہت سے مائیں جب اپنے بچے کے ساتھ جلد سے جلد کا لمس کرتی ہیں تو وہ اس کا ریکارڈ رکھنا بھی پسند کرتی ہیں۔ فراہمی دودھ کا جریدہ کی ایک مثال صفحہ 19 پر تلاش کی جا سکتی ہے۔ اگر آپ کا بچہ چھاتی سے دودھ پینے کے قابل ہے، تو آپ صفحہ 20 پر موجود پلانے کے ریکارڈ کے استعمال کو ترجیح دے سکتے ہیں۔

جب میرا بچہ ہسپتال میں ہو تو میں اپنے پمپنگ کے آلات کا خیال کیسے رکھوں؟

اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ اپنے پمپنگ کے آلات کیسے صاف اور محفوظ کریں۔

جب بچہ ہسپتال میں ہو تو چھاتی کے دودھ کو محفوظ کرنے کی ہدایات

سٹوریج کے اوقات مختلف ہو سکتے ہیں اس لیے اپنے ہسپتال کے رہنما اصول کے متعلق جانیں۔ تازہ چھاتی کا دودھ 24 سے 48 گھنٹوں کے اندر اندر استعمال ہونا چاہیے۔

- ہسپتال کی طرف سے تجویز کردہ جراثیم سے پاک سٹوریج کے ڈبے استعمال کریں۔
- چھاتی کے دودھ کے ڈبوں کو ہسپتال کی ہدایات کے مطابق واضح طور پر لیبل لگائیں۔ اپنے بچے کا نام، تاریخ اور نکالنے کا وقت لازمی شامل کریں۔

- تازہ چھاتی کا دودھ آپ کے بچے کے لیے بہترین ہے، اس لیے اگر آپ اپنے بچے کو دے سکتے ہیں تو فوراً دیں۔ دوسری صورت میں پمپنگ کے فوری بعد چھاتی کے دودھ

ہسپتال میں اپنے بچے کو دودھ پلانا

آغاز میں، آپ کے عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے اپنے بچہ/بچی کو رضاعت کے لیے درکار چھاتی کے دودھ کو پینے کے لیے مدد درکار ہو سکتی ہے۔ آپ اپنے بچے کی بہتر رضاعت کے لیے معاونت کر سکتی ہیں۔ جس دوران آپ کا بچہ دودھ پی رہا ہو اپنے پستان کو دبائیں اور مالش کریں اس طرح آپ کے بچے کو مختصر وقت میں اضافی ماں کا دودھ حاصل ہونے میں مدد ملے گی۔ اگر آپ کا بچہ رضاعت کے دوران پھر بھی وافر دودھ نہیں پیتا، تو آپ بچہ/بچی کو چھاتی کا ہاتھ سے نکالا دودھ اضافی طور پر دے سکتی ہیں۔

چھاتی کا نکالا گیا دودھ پلانا

نکالا گیا چھاتی کا دودھ آپ کے بچے کو مختلف طریقوں سے پلایا جا سکتا ہے۔ استعمال کردہ طریقے کو آپ کی اور بچے کی ضروریات کے مطابق ہونا چاہیے۔ یہ پلانے کے ضمنی طریقے رضاعت میں معاون ہوتے ہیں جب تک کہ آپ کا بچہ توانا نہ ہو جائے اور بہتری کے ساتھ ماں کا دودھ پینا شروع نہ کر دے۔ آپ اور آپ کے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ ہر طریقے کے فوائد اور نقصانات پر بحث کر سکتے ہیں اور یہ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ کے بچے کے لیے مناسب اور محفوظ طریقہ کیا ہے۔



- نیسو-گیسٹرک یا ارو-گیسٹرک نالی: آپ کے بچے کو پلانے کے لیے ایک نالی جو ناک کے ذریعے (نیسو-گیسٹرک نالی) یا منہ کے ذریعے (ارو-گیسٹرک نالی) بچے کے معدے میں جاتی ہے۔

- رضاعت کا معاون آلہ: ایک پلانے والی نالی ہے جو ڈبے سے آپ کے نپل تک جاتی ہے۔ جب آپ کا بچہ چھاتی کا دودھ پیتا ہے، تو آپ کا بچہ بیک وقت آپ کی چھاتی اور پلانے والی نالی دونوں کے ذریعے دودھ وصول کرتا ہے۔

- انگلی سے پلانا: ایک پلانے والی نالی جو ڈبے کی طرف سے آئے اور آپ کی انگلی کی نرم رخ کی طرف رکھی گئی ہو۔ آپ کا بچہ بیک وقت آپ کی انگلی اور پلانے والی نالی دونوں کو چوسنے سے پیئے گا۔

- کپ: ایک چھوٹا کپ جو آپ کے بچے کے ہونٹ کے ساتھ لگایا جائے جس میں سے وہ چسکی لے سکے۔ آپ کا بچہ چسکی لینے کا ردھم خود ترتیب دیتا ہے۔ اس لیے دودھ اپنے بچے کے منہ میں مت انڈیلیں۔

- سرنج، ڈراپر یا چمچ: بعض اوقات معمولی مقدار دینے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

- نپل شیلڈ: ایک خصوصی طور پر بنایا گیا آلہ جو آپ کے نپل کے گرد فٹ آتا ہے۔ یہ آپ کے بچے کو اپنے ساتھ جوڑنے، چوسنے اور چھاتی پر رہنے میں مدد کر سکتا ہے۔ آپ کا دودھ نپل شیلڈ پر موجود سوراخوں کی نوک کے ذریعے آئے گا۔

ان طریقوں کے بارے میں جاننے کے لیے اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے مشورہ کریں۔

غیرغذائیت بخش چوسنا

غیر غذائیت بخش چوسنا زیادہ تر بچے اپنی چوسنے کی طلب کو مطمئن کرنے کے لیے کرتے ہیں۔ یہ باضمے، چوسنے اور سانس لینے میں ہم آہنگی میں مدد کرتا ہے، اور آپ کے بچے کو سکون دینے میں بھی مدد دیتا ہے۔ جب آپ اپنا دودھ نکال لیں اس کے بعد آپ کی چھاتی پر چوستے ہوئے آپ کا بچہ یہ کر سکتا ہے یا اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے دیگر طریقوں جیسے آپ کی انگلی پر چوسنا یا چوسنی کو استعمال کرنے کے بارے میں جان سکتے ہیں۔ یہ اہم ہے کہ باخبر فیصلے کرنے کے لیے درکار معلومات آپ کے پاس ہیں۔

بچوں کے پینے کے اشاروں کے بارے میں مزید جانیں

www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf



ابتداء میں بوتلوں کی شروعات کے خطرات

اگر آپ اپنے بچے کو پلانے کے لیے بوتل استعمال کرنے پر غور کر رہے ہیں، تو آپ کو اس کے متعلق اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ کے ساتھ مشورہ کرنا چاہیے تاکہ آپ خطرات سے آگاہ ہو جائیں۔ ابتداء میں بوتل استعمال کرنا رضاعت کی کامیابی کو گھٹا سکتا ہے اور دورانہ دودھ کی کم فراہمی کا سبب بن سکتا ہے۔ کچھ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کو بوتل کے ساتھ پلانے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ کیسے خطرات کو گھٹائیں اس کے متعلق اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے مشورہ کریں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ آگاہ ہوں کہ بوتلوں کا استعمال کیسے رضاعت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ یہ باخبر فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

جب آپ کا بچہ کسی مختلف ہسپتال میں منتقل ہوتا ہے

جب آپ کے بچہ/بچی کو انتہائی نگہداشت کی مزید ضرورت نہ ہو تو آپ کا بچہ/بچی گھر کے قریب موجود ایک اور ہسپتال میں منتقل ہو سکتا/سکتی ہے۔ یہ آپ اور آپ کے بچے دونوں کے لیے مشکل وقت ہو سکتا ہے۔ نئے ہسپتال میں آپ کے معمول سے ہٹ کر مشقیں اور مختلف معمولات ہو سکتے ہیں۔ آپ کو اور آپ کے بچے کو حالات کے مطابق سیٹ ہونے میں مدد کے لیے کچھ تجاویز مندرجہ ذیل ہیں۔

اگر آپ کا بچہ مختلف ہسپتال میں منتقل ہو تو اس کی نگہداشت کے لیے تجاویز

- عملے کے ساتھ اپنے دودھ پلانے کے مقاصد کے لیے مشورہ کریں تاکہ سب اکٹھے ہو کر اس طرف کام کر سکیں۔
- عملے کو آگاہ کر دیں کہ آپ اپنے بچے کے ساتھ مسلسل اور لمبے دورانیے کے لیے جلد سے جلد کا لمس کرنا پسند کریں گی۔
- جیسے جیسے آپ کو بچے سے آگاہی ہو آپ اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ کی جانب سے فراہم کی گئی معاونت کے ساتھ اپنے بچے کی نگہداشت میں اپنی شرکت کو یقینی بنائیں۔
- یہ جانیں کہ نئے ہسپتال اور نئی کمیونٹی میں رضاعت کے لیے معاونت کون فراہم کرتا ہے اور اس فرد کے ساتھ ملاقات کریں۔
- اگر آپ کو پہلے ہی ہسپتال سے فارغ کر دیا گیا ہے، تو آپ کے بچے کو فارغ کرنے سے پہلے اس کے ساتھ رات اور دن دونوں اوقات (رومنگ ان) اکٹھے رہنے کے لیے درخواست کریں۔
- یہ جانیں کہ آپ کی کمیونٹی میں رضاعت کے لیے کون سی معاونت دستیاب ہے۔

جب آپ اپنے بچے کو گھر لے جائیں

جب آپ کا بچہ ہسپتال سے گھر جاتا ہے، تو چھاتی سے دودھ پلانے میں آپ اور آپ کے بچے کی معاونت کے لیے پلانے کا منصوبہ آپ کے پاس ہو گا۔ پمپنگ جاری رکھنے کی ضرورت ہو سکتی ہے اور آہستہ آہستہ اپنے بچے کے توانا ہونے اور رضاعت میں بہتری کے ساتھ گھٹا سکتے ہیں۔ رضاعت کے لیے جاری معاونت یہ یقینی بنانے کے لیے کہ آپ اور آپ کا بچہ ٹھیک جا رہے ہیں بہت ضروری ہے۔

جب میرا بچہ گھر پر ہو تو میں اپنے پمپنگ کے آلات کی دیکھ بہال کیسے کروں؟

جب ایک دفعہ آپ کا بچہ گھر آ جائے تو پمپنگ آلات کی نگہداشت کے رہنما اصول تبدیل ہو جاتے ہیں۔

- پمپ کٹ کے تمام حصے، اکٹھا کرنے کے ڈبے اور پلانے کے آلات گرم صابونی پانی کے ساتھ دھوئیں اور اچھی طرح گرم پانی سے دھلائی کریں۔
- مینوفیکچرر کی ہدایات کے مطابق پمپنگ کے تمام آلات کو روزانہ ایک دفعہ جراثیم سے پاک کریں۔
- خشک کرنے کے لیے صاف کپڑے پر رکھیں۔
- صاف ستھرے بیگ میں صاف، اور خشک کٹس سٹور کریں۔ وہ پمپنگ کے لیے تیار ہیں۔



© B. Wilson-Clay, used with permission.

جب بچہ گھر پر ہو تو چھاتی کا دودھ محفوظ کرنے کی ہدایات

جب ایک دفعہ آپ اور آپ کا بچہ گھر پر ہوں تو دودھ کی سٹوریج کے رہنما اصول مختلف ہوتے ہیں۔ ذیل میں اپنے چھاتی کے دودھ کو گھر پر محفوظ کرنے کے لیے چند تجاویز:

- سٹوریج کے لیے صاف ڈبہ استعمال کریں جو BPA سے پاک ہو، یا چھاتی کے دودھ کو منجمد کرنے کے لیے بنائے گئے تھیلے استعمال کریں۔
- چھاتی کے دودھ کو پمپ سے یا ہاتھ سے نکالنے کی تاریخ کے ساتھ ڈبے کو نشان زدہ کریں۔
- ضائع ہونے سے بچانے کے لیے ایک دفعہ پلانے کے لیے درکار مقدار کا چھاتی کا دودھ سٹور کریں۔
- چھاتی کے دودھ کو نکالنے یا پمپنگ کرنے کے بعد ٹھنڈا کریں یا منجمد کر دیں۔ تازہ نکالا گیا دودھ ہمیشہ آپ کے بچے کے لیے بہترین ہوتا ہے۔ اگر آپ کے پاس اضافی چھاتی کا دودھ ہے، تو آپ اسے منجمد کر سکتے ہیں۔
- پہلے سے منجمد کردہ دودھ کو دوبارہ منجمد نہ کریں۔
- آپ ٹھنڈا کیا گیا چھاتی کا دودھ پہلے سے منجمد دودھ میں شامل کر سکتے ہیں۔ چھاتی کے گرم دودھ کو منجمد دودھ میں شامل نہ کریں۔
- چھاتی کے دودھ کو فریج میں یا گرم بہتے پانی میں پگھلائیں۔ یہ یقینی بنائیں کہ دودھ میں پانی شامل نہ ہو۔

مندرجہ ذیل رہنما اصول استعمال کریں تاوقتیکہ آپ کے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ کی طرف سے مختلف طور پر مشورہ دیا گیا ہو

گھر پر صحت مند بچوں کے لیے چھاتی کے دودھ کی سٹوریج کے رہنما اصول (Academy of Breastfeeding Medicine, 2010)

• 1-2 گھنٹے	ٹھنڈا کردہ چھاتی کا دودھ کمرے کے درجہ حرارت پر لایا گیا
• 3-4 گھنٹے	تازہ نکالا گیا چھاتی کا دودھ کمرے کے درجہ حرارت پر (16-29°C)
• 72 گھنٹے	ریفریجریٹر میں تازہ دودھ (≤4°C)
• 24 گھنٹے کے اندر جب سے دودھ پگھلنا شروع ہوا	ریفریجریٹر میں پگھلا ہوا دودھ
• 24 گھنٹے	فریزر پیک کے ساتھ کولر
• 3 سے 6 مہینے	ریفریجریٹر فریزر (الگ دروازہ)
• 6 سے 12 مہینے	ڈیپ فریزر (≤-17°C)

مندرجہ بالا سٹوریج کے اوقات سے پرانا سارا دودھ پھینک دیں!

چھاتی کے دودھ کو نکالنے اور محفوظ کرنے کے متعلق مزید پڑھیں۔

www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf

اگر آپ کا بچہ فارمولہ استعمال کر رہا ہو

اگر آپ کا بچہ طبی وجہ سے فارمولہ وصول کر رہا ہے یا آپ نے فارمولہ پلانے سے متعلق باخبر فیصلہ کیا ہے تو اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ کے ساتھ مشورہ کریں کہ اسے محفوظ طریقے سے کیسے تیار اور محفوظ کریں اور فارمولہ کیسے پلائیں۔

اگر آپ بچوں کے فارمولہ کے ذریعے بچے کو خوراک دے رہے ہیں، تو آپ کے بچے کے پاس جراثیم سے پاک مائع فارمولہ ہونا چاہیے جیسے پلانے کے لیے تیار یا گاڑھا مائع پاؤڈر نما بچوں کا فارمولہ جراثیم کش نہیں ہے اس لیے یہ نومولود بچوں، کم پیدائشی وزن اور/یا انفیکشن کے خطرے کے حامل بچوں کے لیے موزوں نہیں ہے۔

آپ کی کمیونٹی میں رضاعت کے لیے معاونت

جیسا کہ گھر جانا دلچسپ ہوتا ہے، تو جیسے ہی آپ گھر پر زندگی کو ترتیب دیتے ہیں تو یہ دباؤ کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ جب تک رضاعت اچھی طرح قائم نہ ہو جائے آپ کو رضاعت کے لیے جاری معاونت کا فائدہ ہو گا۔ یہ معاونت مختلف اقسام کی خدمات کی طرف سے دستیاب ہے بشمول ذیل میں دی گئی:

ایجنسی	رابطے کی معلومات	پیش کردہ خدمات
NICU یا ہسپتال کا رضاعتی کلینک	اپنے مقامی ہسپتال یا جہاں آپ کا بچہ/بچی نگہداشت حاصل کر رہے ہوں وہاں رابطہ کریں۔	ہسپتال کے کلینک میں نرس یا بین الاقوامی بورڈ کے تصدیق شدہ رضاعت کے معالجین (International Board Certified Lactation Consultant) سے بات کریں۔ رضاعت کے چیلنجز کے ساتھ معاونت وصول کریں۔
Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services	www.ontariobreastfeeds.ca	اپنے قریب موجود رضاعت کی خدمات کو تلاش کریں۔
عوامی مرکز صحت گھر کا دورہ یا رضاعتی کلینک ماؤں کی رضاعتی معاونت	اپنے مقامی عوامی مرکز صحت سے رابطہ کریں۔ /www.health.gov.on.ca/en/common/system/servicesphu/locations.aspx	رضاعت کے بارے میں خدشات اور سوالات کے متعلق نرس سے مشورہ کریں۔ رضاعت کی معاونت فراہم کرنے کے لیے گھر کے دورے، رضاعتی کلینکس اور معاون گروپس دستیاب ہو سکتے ہیں۔
Mother-to-mother breastfeeding support	یہ جاننے کے لیے کہ اگر آپ کے علاقے میں یہ خدمت دستیاب ہے اپنے مقامی عوامی مرکز صحت سے رابطہ کریں۔	ایک تجربہ کار رضا کار ماں آپ کے سوالات کا جواب دے سکتی ہے اور چیلنجز سے نمٹنے کے لیے راہنمائی کر سکتی ہے۔
La Leche League کینیڈا گروپس	www.lllc.ca	La Leche League Leader ماں سے ماں کی رضاعت کے لیے معاونت، گروپ اجلاس اور انفرادی معاونت کے ذریعے تعلیم فراہم کرتا ہے اور حوصلہ افزائی کرتا ہے۔
Telehealth Ontario Specialized Breastfeeding Services	1-866-797-0000 TTY: 1-866-797-0007	اب نئی اور حاملہ مائیں بذریعہ ٹیلی فون مشاورتی خدمات کے ذریعے دن کے 24 گھنٹے، ہفتے کے 7 دن رضاعت کے لیے ماہرانہ مشورے اور معاونت کے لیے رسائی کر سکتی ہیں۔ یہ مفت خدمت رجسٹرڈ نرسز کی جانب سے فراہم کردہ ہے جو رضاعت اور رضاعت کی معاونت کرنے کے لیے بھی تربیت یافتہ ہیں۔
International Lactation Consultant Association (ILCA)	www.ilca.org	ڈائریکٹری برائے تلاش ماہرین رضاعت (Find a Lactation Consultant Directory) میں بین الاقوامی بورڈ کے تصدیق شدہ ماہرین رضاعت (International Board Certified Lactation Consultants) جو ILCA کے موجودہ ممبرز ہیں اور ماؤں کو معاونت فراہم کرتے ہیں۔
Best Start Resource Centre	www.beststart.org	Ontario's Maternal Newborn اور Early Child Development Resource Centre دو لسانی صحت کی تشہیر کی تنظیم ہے، جو حمل سے پہلے، اس کے دوران اور بعد میں خواتین اور خاندانوں میں صحت کی تشہیر کرتی ہے۔ ویب سائٹ پر آپ پیش بینی، حمل، بچوں کو پلانے اور بچوں کی نشوونما کے لیے وسائل ڈھونڈنے کے قابل ہوں گے۔
Motherisk	www.mothersrisk.org 416-813-6780 1-877-439-2744	Motherisk کے مشیران پیر سے جمعہ، صبح 9 بجے سے شام 5 بجے بمطابق EST- رہنمائی اور معاونت کے لیے دستیاب ہوں گے۔ ادویات سے تحفظ، قدرتی اور غذائیت بخش مصنوعات، اور حمل اور رضاعت کے دوران مستعمل مواد کے متعلق ایک آن لائن ڈیٹا بیس دستیاب ہے۔

عمومی وقت پیدائش سے کچھ دن قبل پیدا ہونے والے بچے کی ماں کے لیے فراہم دودھ کا جریدہ

اگر آپ کا بچہ رضاعت کے قابل نہیں یا رضاعت سیکھ رہا ہے تو یہ فارم استعمال کریں۔

تاریخ	1	2	3	4	5	6	7
	یاد رکھیں/ رضاعت جلد سے جلد سے						
1	وقت مقدار						
2	وقت مقدار						
3	وقت مقدار						
4	وقت مقدار						
5	وقت مقدار						
6	وقت مقدار						
7	وقت مقدار						
8	وقت مقدار						
9	وقت مقدار						
10	وقت مقدار						
11	وقت مقدار						
12	وقت مقدار						
24 گھنٹے کل							

مثال	جلد سے جلد
وقت 9:30	✓
مقدار 3 ملی لیٹر	
وقت 11:30	✓
مقدار 5 ملی لیٹر	
وقت 2:00	✓
مقدار 5 ملی لیٹر	
24 گھنٹے کل 13 ملی لیٹر	

مقصد:

دن 1: آج چھاتی کے دودھ کو ہاتھ سے اور دوبرے پمپ سے 8 یا زائد بار نکالیں۔
دن 2: جب تک آپ کا بچہ اچھی طرح پینا نہ شروع کر دے 15 مشوں کے لیے ہر 3 گھنٹے بعد اور ایک دفعہ رات کو دوبرا پمپ اور ہاتھ سے نکالنا جاری رکھیں۔
پمپ کے دوران 4 گھنٹے سے زائد انتظار نہ کریں۔

ہدایات:

- ہر دفعہ پمپ کرنے کا وقت اور دودھ کی مقدار ریکارڈ کریں۔
- جب آپ اپنے بچے کو جلد سے جلد کے لمس کے ساتھ اٹھائیں تو نشان زدہ کریں۔
- جب آپ کا بچہ تیار ہو، تو جتنا زیادہ ممکن ہو سکے اپنے بچے کو جلد سے جلد کے لمس کے ساتھ اٹھائیں۔
- پمپ کرنے سے پہلے اپنے بچے کو جلد سے جلد کے لمس کے ساتھ اٹھانا آپ کے دودھ کی فراہمی کو بڑھانے میں مدد کرے گا اور آپ کا بچہ اس سے لطف اندوز ہو گا۔
- جب آپ کا بچہ رضاعت کر رہا ہو، تو صفحہ 20 پر پلانے کا ریکارڈ رکھیں۔



اعترافات:

پیشہ ورانہ جنہوں نے اس کتابچے کے لیے تجاویز فراہم کیں ان کا شکریہ۔ ان خاندانوں کا شکریہ جنہوں نے اس کتابچے کے لیے اپنے تبصروں اور تصاویر کی فراہمی کے ذریعے شراکت کی۔ BFI Strategy for Ontario سینئیر پروجیکٹ مینیجر Ruth Turner، PCMCH کا اس کتابچے اور Marg La Salle، BFI لیڈ اسسٹنٹ، اور حتمی جائزہ فراہم کرنے کے لیے ان کی راہنمائی کا شکریہ ادا کرنا چاہے گا۔

کتابچے کی رابطہ معلومات:

حق اشاعت یا دوبارہ تخلیق کرنے کی معلومات کے لیے، Best Start Resource Centre پر رابطہ کریں: beststart@healthnexus.ca یا 1-800-397-9567۔

یہ دستاویز اوتھاریٹی کی حکومت کی طرف سے فراہم کردہ فنڈز سے تیار کی گئی ہے۔ اس دستاویز میں دی گئی معلومات مصنفین کے خیالات کی ترجمانی کرتی ہیں اور باضابطہ طور پر اوتھاریٹی کی حکومت کے تاکید کردہ نہیں ہیں۔ اس ذرائع میں فراہم کردہ تجویز آپ کے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ کی تجویز کا متبادل نہیں ہو سکتی۔ Michael Garron Hospital، Best Start Resource Centre اور صوبائی کونسل برائے ماں بچے کی صحت اس ذرائع میں فہرست کردہ خدمات اور وسائل کے لیے ضروری طور پر تاکید نہیں کرتے۔