کیا آپ
حاملہ ہیں؟

کیا آپ کا
نوزائیدہ بچہ ہے؟

کیا آپ بچے کو
ماں کا دودھ پلانے
کے بارے میں مزید
جاننا چاہتی ہیں؟

# بچے کو ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں میرا رہنما کتابچہ

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

# بچے کو ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں میرا رہنما کتابچہ

بچے کو ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں اس رہنما کتابچے میں معلومات اور ان سوالات کے جوابات موجود ہیں جو متوقع یا نئی ماں ہونے کے ناطے آپ کے ہو سکتے ہیں- آپ یہ رہنما کتابچہ ان لوگوں کو بھی پڑھنے کیلئے دے سکتی ہیں جو آپ کی مدد کر رہے ہیں.

آپ اپنے ساتھی کے ساتھ مل کر بچے کو ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں آن لائن کورس بھی کر سکتی ہیں: http://sites.uoit.ca/breastfeeding-information-for-parents/index.php. یہ ساتھی آپ کا سب سے اچھا دوست، ماں یا باپ، یا کوئی بھی ایسا شخص ہو سکتا ہے جس پر آپ کو اعتماد ہے.

اگر آپ کا بچہ قبل از وقت پیدا ہوا ہے، جڑواں بچے ہیں، یا کوئی دیگر مخصوص صورت احوال ہیں، تو ممکن ہےکہ آپ کو اس رہنما کتابچے میں موجود معلومات کے علاوہ بھی کچھ اضافی مدد کی ضرورت پڑے- آپ کو اس کتابچے کے آخر میں قابل بھروسہ وسائل کی فہرست اور ویب سائٹس بھی ملیں گی.

## بچے کو ماں کا دودھ پلانےکی وجوہات

بچے کو اپنا دودھ پلانے کی ہر ماں کی اپنی ہی وجوہات ہوتی ہیں- اونٹاریو میں 90% سے زیادہ مائیں اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلانے کا فیصلہ کرتی ہیں- کچھ مائیں اور ان کے خاندان اس بارے میں اپنے خیالات کے اظہار میں جو کچھ کہہ رہے ہیں وہ مندرجہ ذیل ہے:

*”میں احمد کو اپنا دودھ پلانا چاہتی تھی تاکہ وہ صحت مند ہو- میں اپنا دودھ پلاتی رہتی ہوں کیونکہ اس سے مجھے اپنے بچے کی قربت کے احساس میں مدد ملتی ہے-“*

”مجھے بوتلیں دھونا نہیں پڑتیں یا فارمولا خریدنا نہیں پڑتا- بچے کو اپنا دودھ پلانے کی وجہ سے مجھے پیسوں میں بہت بچت ہوتی ہے-“

”شروع میں بچےکو اپنا دودھ پلانا مشکل تھا، لیکن اب یہ آسان ہے-“

”میں خوش ہوں کہ ہمارا بچہ ماں کا
دودھ پیتا ہے- اس کے پاس صحت مند
اور ہوشیاری سے پروان چڑھنےکا بہتر
موقع ہے- میں اپنے ساتھی کی جتنی
ہو سکتا ہے حوصلہ افزائی کرتا ہوں-“

”میں نے اپنے بچوں کو اپنا دودھ نہیں پلایا-
کاش مجھے یہ معلوم ہوتا کہ ماں کا دودھ
پینے والے بچوں کے سڈن انفینٹ ڈیتھ سنڈروم
(ایس آئی ڈی ایس) [Sudden Infant
Death Syndrome (SIDS)] کے باعث موت
کے امکانات کم ہوتے ہیں-“

ڈاکٹر اور دیگر ماہرین بھی ماں کا دودھ پلانےکی
حوصلہ افزائی کرتے ہیں-

”بچوں کو اپنا دودھ پلانا بچوں کے ساتھ ساتھ
ماؤں کیلئے بھی فائدہ مند ہوتا ہے- آپ کا جسم
بچے کی پیدائش کے عمل کے بعد تیزی سے بہتر
ہوگا- اگر آپ کو بچےکی پیدائش کے بعد وزن
کم کرنے کی ضرورت ہے، تو بچے کو اپنا دودھ
پلانے سے اس میں مدد ملے گی- آپ کے چھاتی
کے کینسر یا کچھ دوسری قسموں کے کینسروں
میں مبتلا ہونے کے امکانات کم ہوں گے-“

**بچے کو ماں کا دودھ پلانا مندرجہ ذیل سے محفوظ رکھتا ہے:**

- **بیمار ہونے سے۔**
- **ایس آئی ڈی ایس کے باعث مرنے سے۔**
- **ذیابیطس لاحق ہونے سے۔**
- **وزن میں اضافے سے۔**
- **صحت کے دیگر مسائل لاحق ہونے سے۔**

ماں کا دودھ ہی وہ واحد غذا ہے جس کی آپ کے بچے کو 6 ماہ کی عمرکا ہونے تک ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کا دودھ آپ کے بچے کی جتنی ممکن ہے اتنی صحت بخش نشوونما میں مدد کرے گا۔

چند وجوہات کہ میں بچے کو اپنا دودھ کیوں پلانا چاہتی ہوں:

______________________________

______________________________

______________________________

______________________________

______________________________

______________________________

# اس سے پہلے کہ آپ بچے کو جنم دیں

## میری چھاتیوں کا سائز چھوٹا ہے- کیا میں بچے کو اپنا دودھ پلا سکوں گی؟

جی ہاں- اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی چھاتیوں کا سائز کیا ہے- چھوٹی چھاتیوں میں بھی کافی مقدار میں دودھ بنتا ہے!

## میں سگریٹ پیتی ہوں- کیا مجھے بچے کو اپنا دودھ پلانا چاہیئے؟

- جی ہاں، چاہے آپ سگریٹ نوشی ہی کیوں نہ کرتی ہوں، اس کے باوجود بھی بچےکو اپنا دودھ پلانا آپ کے بچے کیلئے سب سے صحت افزا انتخاب ہے-
- اپنے بچے میں خطرے کو کم رکھنے میں مدد کیلئے، سگریٹ پینے سے پہلے بچے کو اپنا دودھ پلائیں، بچے کو خاندان کے کسی فرد یا دوست کے زیر نگرانی گھر کے اندر چھوڑ کر آپ خود گھر سے باہر جا کر سگریٹ پیئیں-
- اگر آپ سگریٹ پی چکی ہیں، تو اپنے ہاتھ دھوئیں اور اپنے بچے کو گود میں اٹھانے سے پہلے اپنےگھر سے باہر کے کپڑے تبدیل کریں-
- اگر آپ کر سکتی ہیں، تو سگریٹ نوشی کو کم کرنے کی یا اسے قطعی طور پر چھوڑنے کی کوشش کریں- معلومات کیلئے، سگریٹ نوشی ترک کرنا کے تحت صفحہ نمبر 27 پر رجوع کریں-

## میں کبھی کبھار شراب پینا پسند کرتی ہوں- کیا مجھے بچےکو اپنا دودھ پلانا چاہیئے؟

- بچے کو اپنا دودھ پلانے کے دوران اگر آپ کبھی کبھار شراب والے مشروبات پینا چاہیں، تو پہلے سے منصوبہ بندی کرنا ضروری ہے اور شراب پینے سے محض تھوڑی دیر پہلے بچےکو اپنا دودھ پلائیں-
- بہت سی مائیں اس کی بجائے شراب سے پاک مشروب پینے کا انتخاب کرتی ہیں- یہ محفوظ ترین طریقہ ہے-
- مزید معلومات کیلئے، مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر مکسنگ الکوحل اینڈ بریسٹ فیڈنگ (*Mixing Alcohol and Breastfeeding*) وسائل پر رجوع کریں-
www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf

”جب میرا بچہ پیدا ہوا تو وہ بیمار تھا- اس نے صحیح طریقے سے میرا دودھ نہیں پیا، جس کی وجہ سے میرے جسم میں دودھ کی مقدار بننے میں زیادہ وقت لگ رہا ہے- فی الحال میں اسے اپنی چھاتی پر لگی ٹیوب کی مدد سے فارمولا پلا رہی ہوں- میں خوش ہوں کہ ہم پھر بھی بچےکو چھاتی کے ذریعے دودھ پلا رہے ہیں-“

## میں ہمیشہ اچھی طرح غذا نہیں کھاتی- کیا میں بچےکواپنا دودھ پلا سکتی ہوں؟

- جی ہاں، اگر آپ بہترین غذا نہیں کھاتیں، اس کے باوجود بھی آپ کا دودھ اچھا ہے اور وہ فارمولے کے مقابلے میں کہیں بہتر ہے-
- صحت بخش غذائیت پر تجاویز کیلئے، صحت بخش غذائیت کے تحت صفحہ نمبر 27 پر رجوع کریں-

## اگر میں بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہوں تو کیا میں دوا کھا سکتی ہوں؟

- جی ہاں، جب تک آپ بچےکو اپنا دودھ پلا رہی ہیں اس دوران کچھ ادویات لینا ٹھیک ہیں، لیکن اس بارے میں ہمیشہ اپنی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے فرد، اپنے فارماسسٹ یا مدرسک (Motherisk) سے مشورہ کریں-
- نسخے والی ادویات، بنا نسخے کے خریدی جانے والی فارمیسی میں موجود دیگر مصنوعات، اور جڑی بوٹیوں کی حفاظت سے متعلق مدرسک (1-877-439-2744) آپ کے سوالات کے جوابات دے سکتی ہے-
- اگر آپ اسٹریٹ ڈرگز لیتی ہیں تو اپنی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے فرد سے مشورہ کریں- اسٹریٹ ڈرگز آپ کے بچےکو نقصان پہنچا سکتی ہیں-

## اگر میرے کوئی سوالات ہیں یا مجھے مدد کی ضرورت ہے تو پھر کیا کرنا چاہیئے؟

- ان دوستوں یا خاندان کے افراد سے بات چیت کریں جنھوں نے اپنے بچوں کو ماؤں کا دودھ پلایا تھا- آپ دوسری ماؤں سے بہت کچھ سیکھ سکتی ہیں-
- صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کسی ایسے فرد سے مشورہ کریں جسے بچوں کو اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کی مدد میں تجربہ حاصل ہو-
- مندرجہ ذیل ویب سائٹ www.ontariobreastfeeds.ca پر بائی لنگوئل آن لائن اونٹاریو بریسٹ فیڈنگ سروسز ڈائریکٹری *Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services (directory)* آپ کا رابطہ کروانے اور مدد حاصل کرنے اور آپ جیسی دوسری ماؤں، پیشہ وروں اور ماہرین سے مدد حاصل کرنے میں آپ کیلئے معاون ثابت ہو سکتی ہے-

# وہ لوگ جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں

## ڈاکٹر

"میں کسی بریسٹ فیڈنگ کلینک یا ماہر کی تلاش میں آپ کی مدد کر سکتی ہوں۔"

## پبلک ہیلتھ نرس، نرس پریکٹیشنر یا کوئی دائی

"اگر بچے کو ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں آپ کے کوئی سوالات ہیں تو آپ مجھے کال کر سکتی ہیں۔ میں ان کے جوابات کی تلاش میں آپ کی مدد کر سکتی ہوں۔"

## پستانوں سے دودھ کے اخراج کی/کا کنسلٹینٹ

"بچوں کو اپنا دودھ پلانےکی اچھی شروعات کیلئے میں ماؤں کی مدد کرتی ہوں اور اگر ان کے کوئی مسائل ہیں تو میں ان میں بھی ان کی مدد کر سکتی ہوں۔"

اپنے قریبی کسی لیکٹیشن کنسلٹینٹ (lactation consultant) کی تلاش میں مدد کیلئے www.ilca.org پر جائیں۔

## بچےکی پیدائش کے بعد مدد فراہم کرنے والا فرد

"میں ان ماؤں کے ساتھ کام کرتی ہوں جن کے بچے ابھی حال ہی میں پیدا ہوئے ہیں۔ میں بچوں کو ماں کا دودھ پلانے سے متعلق چند مسائل میں مدد کر سکتی ہوں۔"

## پیئر سپورٹر (Peer supporter)

*"میں نے اپنے بچے کو اپنا دودھ پلایا تھا، اور مجھے بچے کو ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں اضافی تربیت حاصل ہے- آپ مجھے کال کر سکتی ہیں، ہماری میٹنگوں میں سے کسی ایک میں تشریف لا سکتی ہیں یا ہم ملاقات کیلئے کوئی وقت مقرر کر سکتے ہیں- مجھے معلوم ہے کہ اس صورت حال میں کیسا محسوس ہوتا ہے!"*

## خاندان یا دوست احباب

*"پہلے پہل بچے کو ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں سیکھنے میں کچھ وقت لگتا ہے- آپ کو کوئی ایسا فرد چاہیئے جو آپ کی بھی دیکھ بھال کر سکے، اور صرف آپ کے بچے کی ہی نہیں!"*

## خاندان

*"بعض اوقات آپ صرف یہ سننا چاہتی ہیں کہ آپ ایک اچھی ماں ہیں، اور یہ کہ آپ بچے کو اپنا دودھ پلا کر ایک اچھا کام کر رہی ہیں-"*

ان لوگوں کے فون نمبر یا ای میلز جو بچےکو ماں کا دودھ پلانے میں میری مدد کر سکتے ہیں:

## کیا بچے کی پیدائش کے وقت کی تکلیفوں میں لی جانے والی دوا بچےکو ماں کا دودھ پلانے میں مزید دشواری کا باعث بنے گی؟

اگر آپ نے بچےکی پیدائش کے وقت کی تکلیفوں کے دوران تھوڑی مقدار میں یا بالکل ہی کوئی دوا نہیں لی تو بچے کو اپنا دودھ پلانا قدرے آسان ہوتا ہے-

- وہ خواتین جنھوں نے بچے کی پیدائش کے وقت کی تکلیفوں میں دوا لی ہو یا جن کا بڑا آپریشن ہوا ہو وہ بھی بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں-
- کچھ دوائیں جو ماؤں کو بچے کی پیدائش کے وقت دی جاتی ہیں ان کے غیر مفید اثرات کی وجہ سے بچے کو چھاتی سے دودھ پلانا تھوڑا مشکل ہو جاتا ہے جیسے کہ بچے میں غنودگی-
- بچے کی پیدائش کا مرحلہ مشکل ہو سکتا ہے لیکن اس دوران آپ کی مدد کرنے والے فرد کی وجہ سے یہ مرحلہ قدرے آسان ہو جاتا ہے اور آپ کی دوا کی ضرورت کو کم کرتا ہے-
- اپنے انتخابات کے بارے میں اپنے ڈاکٹر، دائی یا نرس سے ضرور مشورہ کریں-

وہ افراد جو بچے کی پیدائش کے وقت میری مدد کریں گے:

*"جب میرا بچہ پیدا ہوا تو میرا بڑا آپریشن ہوا تھا- بچے کو آرام دہ طریقے سے اپنا دودھ پلانا مشکل تھا- لیکن نرس نے مجھے سکھایا کہ اس کو آسان بنانے کیلئے تکیوں کا استعمال کیسے کرنا ہے-"*

http://trilliumhealthpartners.ca/patientservices/womens/Pages/breastfeeding-after-caesarean-birth.aspx

# جب آپ کا بچہ پیدا ہوتا ہے

## میں بچے کی پیدائش کے کتنی دیر بعد بچےکو اپنا دودھ پلا سکتی ہوں؟

### پیدائش کے فوراً بعد!

آپ کے بچےکو معلوم ہوتا ہے کہ چھاتی سے دودھ کیسے پینا ہے۔ آپ کو اس کی صرف تھوڑی سی مدد کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جیسے ہی وہ پیدا ہوتا ہے، آپ اس کے جسم کو اپنے جسم کے ساتھ لگا سکتی ہیں۔ اس سے وہ پرسکون اور مطمئن ہو جائےگا۔ جسم کے ساتھ جسم لگانے کا مطلب یہ ہےکہ بچے نے صرف ایک ڈائپر پہنا ہوا ہو (اور ممکن ہے ایک ٹوپی پہنی ہو) اور اس کا ننگا جسم آپ کی ننگی چھاتی اور ننگے پیٹ کے ساتھ لگا ہوا ہو۔ آپ کے بچےکوکپڑے کے ساتھ صاف کیا جائے گا اور ایک کمبل آپ دونوں کو گرم رکھےگا۔

*"مجھے بالکل معلوم نہیں تھا کہ بچے ایسا کر سکتے ہیں! اپنی بچی کو خود بخود چھاتیاں ڈھونڈ کر ان سے چمٹتے دیکھنا حیرت انگیز تھا۔ وہ کتنی ہوشیار ہے۔"*

خواہ آپ کا بچہ فوری طور پر آپ کا دودھ پینےکیلئے تیار نہ ہو، بچے کیلئے بنا کسی مداخلت کے کم سے کم ایک سے دو گھنٹے تک، یا جب تک وہ آپ کا دودھ پینے کیلئے تیار ہو اس کے جسم کا آپ کے جسم کے ساتھ لگے رہنا اچھا ہے۔

بچےکے جسم کا آپ کے جسم کے ساتھ لگے رہنا مندرجہ ذیل میں آپ کے بچے کی مدد کرے گا:

- پرسکون ہونے میں۔
- بہتر طریقے سے سانس لینے میں۔
- خون میں موجود شکر کی مقدار معمول پر آنے میں۔
- گرم رہنے میں۔

آپ کا دودھ پینے میں بچےکی حوصلہ افزائی کیلئے، آپ مندرجہ ذیل طریقہ کار کی کوشش کر سکتی ہیں (اسے عمومی طور پر "لیٹ کر دودھ پلانا" کہتے ہیں):

- تکیوں کے سہارے اپنے سر اور کاندھوں کو اونچا کرتے ہوئے اپنی کمر کے بل سیدھی لیٹ جائیں اور پرسکون ہو جائیں۔
- جبکہ بچے کا جسم آپ کے جسم کے ساتھ لگا ہوا ہو، اپنے بچے کو اپنے سینے پر پیٹ کے بل الٹا لٹائیں۔
- اس کے نچلے حصے اور کاندھوں کو اپنے ہاتھوں سے سہارا دیں۔

جب وہ تیار ہو جائے گا، تو وہ پستان ڈھونڈنا شروع کر دے گا۔ وہ اپنے سر کو اوپر اٹھائے گا، اپنی ٹانگوں کے ساتھ زور لگائےگا اور سرپستان (nipple) ڈھونڈنے میں مدد کیلئے اپنے ہاتھ استعمال کرے گا۔ شروع میں، ہو سکتا ہےکہ وہ سرپستان کو صرف چاٹے یا اپنے سر کو آگے پیچھے چھاتی کے اوپر ہلائے۔

تھوڑی دیر بعد وہ سرپستان کو ڈھونڈ لےگا اور اسے پکڑ لےگا۔

جب وہ آپ کے سرپستان چھو رہا ہو، تو ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے پیٹ میں دوبارہ بالکل ویسی ہی دردیں محسوس کریں، جیسی آپ نے بچے کی پیدائش کے وقت محسوس کی تھیں۔ یہ معمول کی بات ہے۔

آپ کے بچے کے چوسنے پر اگر آپ کی سرپستان میں تکلیف محسوس ہو یا آپ آسودہ نہیں ہیں، تو اس صورت میں بہتر محسوس ہونے تک آپ اپنے بچےکو تھوڑا سا حرکت دے سکتی ہیں۔ آپ کو چاہیئےکہ جتنی ممکن ہو اتنا پستان اس کے منہ میں دیں، صرف سرپستان ہی نہیں۔ اپنی نرس یا کسی اور مدد کرنے والے فرد سے کہیں کہ وہ آپ کی مدد کرے۔

# بچےکو ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں سیکھیں

## کیا کوئی ایسے مختلف طریقے ہیں جن سے مجھے پتا چل سکے کہ میرا بچہ بھوکہ کب ہوتا ہے؟

جیسے جیسے آپ اپنی بچی کو سمجھنے لگیں گی، ویسے ویسے آپ سیکھیں گی کہ آپ کو بتانےکیلئے کہ وہ بھوکی ہے وہ کیا کرتی ہے- ہر بچہ تھوڑا سا مختلف ہوتا ہے! مندرجہ ذیل چند باتیں ہیں جو ممکن ہےکہ وہ کرے:

- اپنے ہونٹوں کو ہلا رہی ہو جیسے کہ وہ کچھ چوس رہی ہے-
- اپنے ہاتھوں کو اپنے منہ یا چہرے پر رکھ رہی ہو-
- اپنی مٹھی یا انگلیوں کو چوس رہی ہو-
- اپنا منہ کھولتے ہوئے اپنے سر کو ایک طرف سے دوسری طرف حرکت دے رہی ہو-
- آپ کی چھاتی کی جانب آنے کی کوشش کر رہی ہو-

جب آپ ان ابتدائی اشاروں کو دیکھیں تو اسے ہمیشہ اپنا دودھ پلانے کی کوشش کریں- اگر آپ ان ابتدائی اشاروں کو نظر انداز کرتی ہیں اور آپ کی بچی رو رہی ہے، تو اس سے پہلے کہ وہ آپ کا دودھ پی سکے آپ کو اسے چپ کروانے کی ضرورت پڑے گی- اپنے بچے کو چپ کروانے کی تجاویز کیلئے صفحہ نمبر 19 پر دیکھیں- .

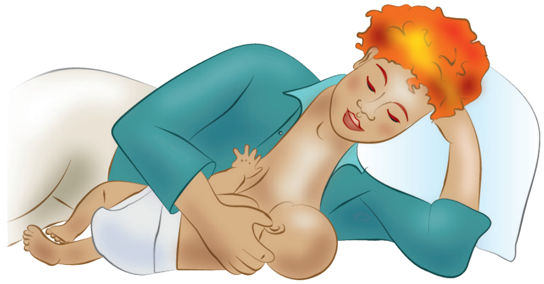
## جب میں بچےکو اپنا دودھ پلاتی ہوں تو کیا بچے کو پکڑنے کے مختلف طریقے ہیں؟

کمر کے بل سیدھے لیٹ کر یا آدھی اوپر کو اٹھی ہوئی پوزیشن نوزائیدہ بچےکو دودھ پلانے میں مدد کیلئے اچھی ہے لیکن جیسے آپ اور آپ کا بچہ پسند کرتے ہیں اس طریقے سے دودھ کسی بھی وقت پلایا جا سکتا ہے-.

دوسرے طریقے بھی ہیں جو آپ استعمال کر سکتی ہیں-

کسی بھی پوزیشن کیلئے:

- **پیٹ کا پیٹ کے ساتھ لگنا:** جب آپ کے بچے کا پیٹ آپ کے پیٹ کے ساتھ لگتا ہے، تو وہ آپ کے سرپستان کو زیادہ آسانی کے ساتھ پکڑ سکتا ہے- جب آپ بچے کو اس طرح پکڑتی ہیں کہ اس کی ناک آپ کے سرپستان کے برابر ہو، تو سرپستان کو پکڑتے وقت وہ اپنے سرکو ہلکا سا پیچھےکی طرف جھکا سکتا ہے- اس طرح وہ آپ کے پستان اور سرپستان کو زیادہ سے زیادہ اپنے منہ میں لے سکتا ہے-
- **پستان پکڑنا:** جب وہ پستان کو اچھی طرح پکڑ لیتا ہے، تو اس کی ٹھوڑی آپ کے پستان میں دبی ہوئی ہوگی، اس کے سر کا جھکاؤ ہلکا سا پیچھےکی جانب ہو گا، اور اس کی ناک آپ کے پستان سے دور ہوگی- آپ کو اپنے سرپستان اور پستان کا کچھ حصہ اس کے منہ میں دینا ہوگا-
- **تکیوں کا استعمال:** یہ آپ کو آسودہ حالت میں لانے کیلئے مدد کر سکتے ہیں، یا اگر آپ کا بڑا آپریشن ہوا ہے تو آپ کے زخم کو محفوظ رکھ سکتے ہیں- آپ کو پستانوں سے دودھ پلانے والے کسی خاص تکئےکی ضرورت نہیں ہے، لیکن کچھ مائیں یہ تکئے پسند کرتی ہیں-
- **آپ کے ہاتھ رکھنے کی جگہ:** اگر آپ کا ہاتھ اس کے سر کے پیچھے ہے، تو وہ آپ کے ہاتھ پر دباؤ ڈال سکتا ہے اور ممکن ہےکہ وہ پستان کو نہ پکڑے- اگر آپ کا ہاتھ اس کے کاندھوں کے پیچھے ہے اور اس کے سر کو سہارا دے رہا ہے تو اس طرح اسے پستان کو پکڑنے میں مدد کرنا آسان ہے-
- **اچھی طرح کھلے ہوئے منہ کا انتظار کریں:** یہ اطمینان کریں کہ آپ کے بچےکی ٹھوڑی آپ کی چھاتی کے ساتھ لگ رہی ہے- سر پستان کو منہ میں لینےکیلئے اپنے بچے کے منہ کے اچھی طرح کھلنے پر دھیان دیں، پھر آرام سے اس کے کاندھوں کو دبائیں تاکہ وہ آپ کے قریب آ جائے- اس طرح سرپستان اور اس کے اردگرد کا حصہ اچھی طرح اس کے منہ میں چلا جاتا ہے-
- **اپنے پستان کو سہارا دیں:** ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے ہاتھ سے اپنے پستان کو سہارا دینےکی ضرورت پڑے- آپ کو اپنی انگلیاں اور انگوٹھا اپنےسر پستان سے دور رکھنے پڑیں گے تاکہ وہ آپ کے بچے کے منہ کے راستے میں مداخلت نہ کریں-



### لیٹنا

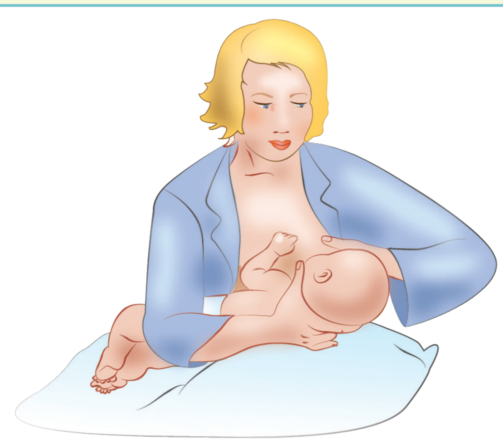
جب آپ تھکی ہوئی ہوں (اور تمام نئی مائیں تھکی ہوئی ہی ہوتی ہیں!) تولیٹ کر چھاتی سے دودھ پلانے میں مدد ملتی ہے۔

- سر کے نیچے تکیہ رکھ کرکروٹ لےکر لیٹیں۔ کچھ مائیں اپنی کمر کے پیچھے یا اپنے گھٹنوں کے درمیان میں تکیہ رکھنا پسند کرتی ہیں۔
- تکیہ آپ کے سر کے وزن کو سہارا دے گا۔
- اپنی بچی کو کروٹ دے کر اور اس کا منہ اپنی طرف کر کے لٹائیں۔
- اسے اپنے قریب کریں تاکہ اس کی ناک آپ کے سرپستان کے برابر ہو اور اس کی ٹھوڑی آپ کے پستان کے ساتھ دباؤ ڈالے۔ جب وہ اپنا سر ہلکا سا پیچھے کی جانب جھکاتی ہے اور اپنا منہ اچھی طرح کھولتی ہے، توپستان کو پکڑنے میں مدد کیلئے اسے اپنے قریب کریں۔

### فٹ بال کی طرح پکڑنا

*(جب بائیں طرف کے پستان سے دودھ پلانا ہو)*

- اپنی کمر کے پیچھے تکیہ رکھیں۔
- بچی کے جسم کو اپنی بائیں جانب کی کہنی اور اپنی سائیڈ کے درمیان کرتے ہوئے اپنی بچی کو اپنے پہلو میں پکڑیں، تاکہ اس کی ٹانگیں اور پاؤں آپ کی کمر کی طرف ہوں۔
- آپ کا بایاں ہاتھ اس کے کاندھوں اور گردن کے پیچھے ہو گا۔
- آپ اپنے پستان کو اپنے سیدھے ہاتھ سے سہارا دے سکتی ہیں۔



### کراس-کریڈل (cross-cradle) پوزیشن

*(جب بائیں طرف کی چھاتی سے دودھ پلانا ہو)*

- اپنی بچی کو اپنے دائیں بازو پر پکڑیں۔
- اپنا دایاں ہاتھ اس کے کاندھوں اور گردن کے پیچھے رکھیں۔
- آپ اپنے پستان کو اپنے بائیں ہاتھ سے سہارا دے سکتی ہیں۔

### جھولا جھولانے والی پوزیشن

*(جب بائیں طرف کی چھاتی سے دودھ پلانا ہو)*

- اپنی بچی کو اپنے بائیں بازو میں پکڑیں، اور اس کا سر آپ کی کہنی کے قریب ہو۔ اپنے ہاتھ سے بچی کےنچلے حصے کو پکڑیں۔
- اگر آپ کو ضرورت پڑے تو آپ اپنے پستان کو اپنے دائیں ہاتھ سے سہارا دے سکتی ہیں، یا اپنی بچی کے وزن کو سہارا دینے میں مدد کیلئے اپنے دایاں ہاتھ استعمال کریں۔

کوئی بھی طریقہ جو آپ اور آپ کے بچے کیلئے آسودہ ہو وہ صحیح ہے۔ اچھی پوزیشن کی وجہ سے پستان اچھی طرح پکڑوایا جا سکتا ہے۔

## اگر مجھے اپنے جسم میں دودھ کی مقدار میں اضافہ کرنا ہے توکیا کرنا ہوگا؟

- زیادہ تر ماؤں کے جسموں میں ان کے بچوں کیلئے کافی مقدار میں دودھ بنتا ہے - چاہے ان کے جڑواں یا ایک ہی وقت میں تین بچے ہی کیوں نہ پیدا ہوئے ہوں-
- کچھ ماؤں کے جسموں میں کافی دودھ بنتا ہے، لیکن بچے کو اسے نکالنے میں دقت ہوتی ہے- پستان کو بہتر طریقے سے پکڑنے میں انہیں بچے کی مدد کرنی پڑ سکتی ہے- ہو سکتا ہےکہ بچےکو کوئی مسئلہ ہو جس کی وجہ سے اسے دودھ پینے میں مشکل پیش آتی ہو-
- اپنے جسم میں دودھ کی مقدار میں اضافے کا سب سے آسان طریقہ بچےکو زیادہ سے زیادہ دودھ پلانا، ہاتھ اور/یا پمپ سے دودھ نکالنا ہے-
- بہت کم مائیں ایسی ہیں جن کے جسموں میں اپنے بچوں کی ضرورت کے مطابق دودھ کی صحیح مقدار نہیں بنتی- اس کے باوجود بھی وہ بچوں کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں، لیکن اس کے ساتھ ساتھ انہیں اپنے بچوں کو اضافی دودھ دینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے-
- اگر آپ کسی چیز کے بارے میں فکر مند ہیں تو اپنی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے فرد سے مشورہ کریں-

## اگر میری بچی کو پستان پکڑنے میں مشکل پیش آ رہی ہوتوکیا ہوگا؟

وہ بچے جو بہت زیادہ روتے رہیں ہیں ان کو دودھ پلانا مشکل ہو سکتا ہے- روتی ہوئی بچی کی زبان اس کے منہ میں اوپر کی جانب ہوتی ہے جس کی وجہ سے بچی کیلئے پستان پکڑنا مشکل ہوتا ہے-

آپ مندرجہ ذیل کر سکتی ہے:

- ابتدائی اشاروں پر نظر رکھیں کہ آپ کی بچی آپ کا دودھ پینے کیلئے تیار ہے (مثال کے طور پر وہ اپنے ہاتھوں کو اپنے منہ پر رکھتی ہے) اور اس کے رونے سے پہلے اسے اپنا دودھ پلائیں-
- اس کے پیٹ کو اپنے سینے کے ساتھ لگاتے ہوئے سیدھا رکھیں، اس کی کمر تھپکیں اور اس کے چپ ہونے تک اس سے باتیں کریں- پھر اسے دوبارہ دودھ پلانےکی کوشش کریں-
- دودھ پلانے والے طریقوں میں سے کوئی دوسرا طریقہ اپنائیں-
- دیکھیں کہ آیا بچی خود ہی پیچھے لیٹ کر دودھ پینے والے طریقے سے پستان پکڑتی ہے-
- بچی کو چپ کروانے کیلئے آپ بچی کو اپنی صاف انگلی چوسنے دیں- پھر اسے دوبارہ دودھ پلانےکی کوشش کریں-
- اپنے سر پستان پر تھوڑا سا دودھ نکالیں تاکہ آپ کی بچی اسے سونگھے اور وہ اسے فوراً چکھےگی-
- کسی کپ یا چمچ کی مدد سے اپنے پستان سے نکالا ہوا کچھ دودھ بچی کو پلائیں اور پھر اسے پستانوں سے دودھ پلانےکی کوشش کریں-

*"شروع میں میرا بچہ اچھی طرح دودھ پی رہا تھا- پھر میری چھاتیاں دودھ سے بھر گئیں اور ایسا لگتا تھا کہ جیسے وہ بھول گیا ہےکہ کیا کرنا ہے- جب میں دودھ کی کچھ مقدار نکال لیتی تھی تو اس سے مدد ملتی تھی-"*

## میری چھاتیاں دودھ سے اتنی کیوں بھری ہوئی ہیں؟ میں اس بارے میں کیا کر سکتی ہوں؟

آپ کی بچی کی پیدائش کے دوسرے اور چوتھے دن کے درمیان، آپ کے جسم میں کافی مقدار میں دودھ بننا شروع ہو جائے گا- ہو سکتا ہے کہ آپ کے پستان دودھ سے اتنے بھر جائیں کہ آپ کی بچی کیلئے انہیں پکڑنا مشکل ہو جائے-

مندرجہ ذیل کرنے سے آپ کو مدد ملےگی:

- اپنی بچی کو اتنا دودھ پلائیں جتنا وہ پینا چاہتی ہے-
- ہر مرتبہ دودھ پلانے کے وقت دونوں پستانوں سے دودھ پلائیں-
- یہ اطمینان کریں کہ آپ کی بچی نے پستان کو اچھی طرح پکڑا ہوا ہے- اس طرح اسے دودھ کی صحیح مقدار پینے میں مدد ملتی ہے-

اس کے باوجود اگر آپ کا بچہ پستان کو اچھی طرح نہیں پکڑ سکتا، تو ہو سکتا ہےکہ آپ کو دودھ کی کچھ مقدار خود سے نکالنا پڑے- آپ کا بچہ یہ دودھ کسی چمچ یا کپ کے ذریعے پی سکتا ہے- اس سے پہلے کہ آپ کے پستان سخت ہو جائیں، اسے دوبارہ پھر سے پستان سے دودھ پلانے کی کوشش کریں-

اگر آپ کے پستان دودھ سے اتنے بھر جائیں کہ آپ کا بچہ پستانوں کو پکڑ ہی نہیں سکتا، تو مندرجہ ذیل کی کوشش کریں:

- اپنے بچےکو پستان سے دودھ پلانے سے پہلے پستان سے دودھ کی تھوڑی سی مقدار خود ہی نکالیں- ایسا کرنے سے سرپستان کے اردگرد کا حصہ نرم ہو جائے گا-
- دودھ پلانے کے دوران اپنے پستانوں پر برف کا پیک (کپڑے میں لپٹا ہوا) یا کوئی ٹھنڈا کپڑا رکھیں-
- پستان میں دودھ کی روانی میں مدد کیلئے دودھ پلانے سے محض تھوڑی دیر پہلے اپنے پستان پرگرم کپڑا رکھیں-
- اگر آپ کو اپنے بچےکو پستان پکڑوانے میں مشکل پیش آ رہی ہے تو پستان سے دودھ پلانے میں مدد کیلئے کسی ماہر فرد سے رابطہ کریں-

اس احساس کو مکمل طور پر ختم ہونے میں ایک یا دو دن یا ایک ہفتہ تک بھی لگ سکتا ہے- یہ معمول کی بات ہے- جب آپ کے پستان نرم محسوس ہوں گے تو اس وقت بھی ان میں آپ کے بچےکیلئے کافی مقدار میں دودھ موجود ہوگا-

## اگر بچے کو ماں کا دودھ پلانے سے تکلیف ہوتی ہے تو کیا کیا جائے؟

اگر آپ کا بچہ آپ کے پستان کا کافی حصہ اپنے منہ میں نہیں پکڑتا، تو آپ کے سر پستانوں میں تکلیف ہو سکتی ہے-

آپ مندرجہ ذیل کی کوشش کر سکتی ہیں:

- اپنے بچے کے کاندھوں کو نرمی سے دباتے ہوئے اپنے قریب لائیں-
- تھوڑا سا پیچھے کی جانب ٹیک لگائیں تاکہ آپ کا بچہ زیادہ سے زیادہ آپ کے اوپر ہو-
- اپنے پستان کا زیادہ حصہ اس کے منہ میں دینےکیلئے اپنے بچے کی مدد کریں-

ماں کو اپنا دودھ پلانے میں تکلیف نہیں ہونی چاہیئے- اگر تکلیف ہوتی ہے، توماں کا دودھ پلانے میں مدد کیلئےکوئی ایسا ماہر فرد تلاش کریں جو یہ سمجھنے میں آپ کی مدد کرے کہ دودھ پلانا تکلیف دہ کیوں ہے اور اس تکلیف کو کیسے دور کرنا ہے-

## میں چند دنوں سے بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہوں اور میرے سرپستانوں (nipples) میں بہت سوجن ہے- ایسا کیوں ہو رہا ہے؟

سوجے ہوئے سرپستانوں کی سب سے عام وجہ یہ ہےکہ بچے نے انہیں منہ میں صحیح طریقے سے نہ پکڑا ہوا-

آپ یہ کیسے بتا سکتی ہیں کہ آیا آپ کے بچے نے پستانوں کو صحیح طریقے سے نہیں پکڑا ہوا؟

- جب آپ کی سرپستان آپ کے بچے کے منہ سے نکلتی ہے، تو وہ ایک جانب سے چپٹی نظر آتی ہے-
- آپ کو اپنے سرپستانوں میں دراڑیں، چھالے یا خون نظر آتا ہے-

”میری سرپستانوں یا بھٹنیوں میں اس حد تک تکلیف تھی کہ میں اپنے بچے کو اپنا دودھ پلانا چھوڑ دینا چاہتی تھی- لیکن میں نے مدد حاصل کی اور میں نے یہ سیکھا کہ سرپستان کو اس کے منہ میں بہتر طریقے سے کیسے دینا ہے اور اب ہر چیز ٹھیک ہے-“

## میں کیا کر سکتی ہوں؟

- اپنے بچے کی مدد کریں کہ وہ آپ کا سرپستان اپنے منہ میں جتنا زیادہ لے سکتا ہو لے سکے-جب وہ دودھ پینے کیلئے چمٹنے لگے تو آپ اسے اپنے نزدیک لانے کیلئے اس کے کندھوں کو آہستگی سے دبا سکتی ہیں- اپنا دودھ پلانے کیلئے کوئی مختلف طریقہ بھی مدد دے سکتا ہے-
- اپنی پوزیشن کو تبدیل کرکے یا اس کے نچلے حصے کو اپنے قریب لا کر اس کے سر کو تھوڑا سا پیچھے کو موڑیں- ایسا کرنا آپ کے پستان کے زیادہ حصے کو اس کے منہ میں جانے میں مدد دے گا-

اگر آپ کے سرپستان ایک یا دو دن میں ٹھیک نہیں ہو رہے، تو آپ کو مزید مدد کی ضرورت ہے- ممکن ہے اس کی کوئی اور وجہ ہو- ماں کا دودھ پلانے کی ماہر آپ کی مدد کرے گی کہ خرابی کہاں ہے اور کیا کرنا ہے-

## مجھے اپنی چھاتی میں گلٹی کیوں محسوس ہوتی ہے؟

اگر آپ ایک گلٹی محسوس کرتی ہیں جو آپ کے پستان میں تکلیف پیدا کرتی ہے، تو یہ ایک بندنالی ہو سکتی ہے- یہ آپ کے پستان پرکہیں بھی ہو سکتی ہے- کچھ طریقوں سے آپ اس بندش سے چھٹکارا حاصل کرنے کی کوشش کر سکتی ہیں:

- جہاں گلٹی ہے وہاں پر آپ آہستہ آہستہ اپنے پستان پر اپنی انگلیوں یا انگوٹھے سے مساج کر سکتی ہیں- اگر آپ ایسا بچے کو اپنا دودھ پلانے کے دوران کرتی ہیں، تو یہ اور بھی زیادہ مدد کر سکتا ہے- اگر آپ کے پاس بجلی سے چلنے والا دانت صاف کرنے کا برش ہے تو آپ اس کا پچھلا حصہ بھی استعمال کر سکتی ہیں-
- پستان پر گلٹی کی جگہ پر ایک گرم کپڑا یا ہیٹنگ پیڈ کا ٹکور بھی مدد دے سکتا ہے- گرمائش استعمال کرنے کے بعد، اپنے بچے کو اپنا دودھ پلائیں یا اپنے پستانوں سے ہاتھوں اور/ یا پمپ کے ذریعے پستانوں سے اپنا دودھ نکالیں-
- اپنے بچے کو دودھ پلانے کیلئے ممکن ہے کہ کسی مختلف پوزیشن سے دودھ پلانا بھی آپ کیلئے مدد گار ثابت ہو- اپنے بچے کو اس کی تھوڑی گلٹی کے قریب کرکے دودھ پلانا مدد گار ہو سکتا ہے-
- بعض اوقات ماوؤں کو ایسی گلٹی ہو سکتی ہے جو تکلیف دیتی ہو، ان کے پستانوں کی جلد پرگلٹی کے قریب جگہ سرخ ہو سکتی ہے اور وہ بخارکی وجہ سے بیماری محسوس کر سکتی ہیں- یہ کوئی انفیکشن ہو سکتی ہے- اپنے ڈاکٹر سے رابطہ کریں ممکن ہے کہ وہ اس کے لئے کوئی دوا تجویز کرے- دوا آپ کے بچے کو تکلیف نہیں دے گی- آپ کا دودھ پھر بھی آپ کے بچے کیلئے ٹھیک ہوگا، اور اگر آپ بچے کو اپنا دودھ پلانا جاری رکھیں گی تو آپ جلد شفایاب ہو جائیں گی-

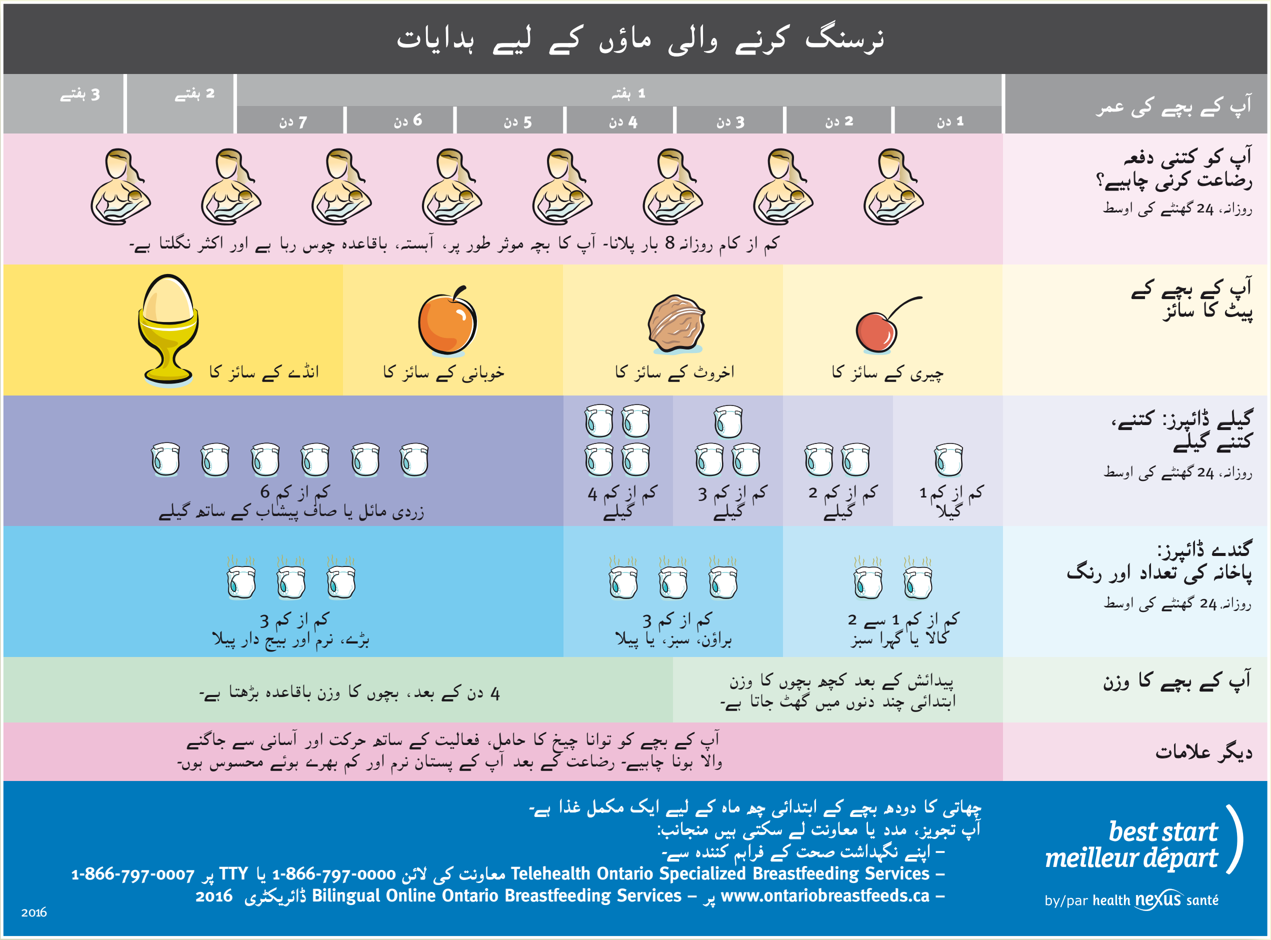
مزیدمعلومات کیلئے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں
.www.beststart.org/resources/breastfeeding/Ducts_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf

## مجھےکیسے پتہ چلےگا کہ میرا بچہ مناسب مقدار میں دودھ پی رہا ہے؟

پہلے چند دنوں میں زیادہ تر بچوں کا وزن کم ہو جائےگا، لیکن اس کے بعد ان کا وزن بڑھنا شروع ہو جائےگا- آپ کی دائی، آپ کاکمیونٹی ہیلتھ سینٹر، آپ کامقامی پبلک ہیلتھ یونٹ یا آپ کا ڈاکٹر چیک کرنےکیلئے آپ کے بچےکا وزن کرےگا-

گھر پر آپ مندرجہ ذیل چیزوں پر نظر رکھ سکتی ہیں:

- آپ کا بچہ 24 گھنٹوں میں کم ازکم آٹھ مرتبہ دودھ پیتا ہے- اگر آپ کا بچہ زیادہ کثرت سے آپ کا دودھ پیتا ہے تو یہ بھی ٹھیک ہے- اس کا پیٹ چھوٹا ہے اسلئے اسے بار بار بھرے رکھنےکی ضرورت ہے-
- آپ کا بچہ شروع میں تیزی سے دودھ پینے سے آہستہ دودھ پینے کی طرف تبدیلی کرتا ہے- ممکن ہےکہ آپ اپنے بچےکے دودھ نگلنےکی آواز کو سن سکنےکے قابل ہوں- ممکن ہےکہ وہ بعد میں دوبارہ تیزی سے دودھ پینے لگے- تو یہ بھی ٹھیک ہے-
- چار دنوں کا ہونےکے بعد، آپ کا بچہ ہر 24 گھنٹوں میں کم ازکم تین یا چار ڈائپر پاخانے سے بھرے گا- پاخانہ رنگ میں پیلے رنگ کا اور گاڑھے سوپ کی طرح کا ہوتا ہے- چھ یا آٹھ ہفتوں کے بعد، ممکن ہے کہ وہ اتنی کثرت سے پاخانہ نہ کرے، یہ نارمل ہے-
- آپ کے بچےکے دودھ پینےکے بعد آپ کے پستان نرم محسوس ہو سکتے ہیں-




اس چارٹ کو ڈاؤن لوڈ کرنے کیلئے، مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں:
www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf

## عام طور پر بچےکو ماں کا دودھ پلانے والے مسائل اچھی مدد کے ذریعے حل کئے جا سکتے ہیں-

### میں غنودہ بچے کو اپنا دودھ کیسے پلا سکتی ہوں؟

جب بھوک لگتی ہے تو زیادہ تر بچے جاگ جاتے ہیں- لیکن بعض اوقات نومولود بچہ اتنی غنودگی میں ہو سکتا ہےکہ نہ جاگے- اگر آپ کا بچہ تین گھنٹوں سے زائد عرصےکیلئے سو رہا ہے، تو پہلے ہفتے یا دو ہفتے ممکن ہےدودھ پلانےکیلئے آپ کو اسے جگانا پڑے- اگر آپ دودھ پلانےکیلئے اپنے بچےکو نہیں جگا سکتیں، تو پھر آپ کو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیئے-

مندرجہ ذیل کچھ طریقے ہیں جنہیں آپ آزما سکتی ہیں:

- اس کے کپڑے اتار دیں- اپنا اوپرکا لباس اتار دیں تاکہ وہ آپ کے سینےکے ساتھ اپنی جلد آپ کی جلد کے ساتھ لگا کر لیٹ سکے-
- ان اشاروں پر نظر رکھیں کہ وہ بچی بھوکی ہے- اگر وہ اپنا ہاتھ اپنے منہ پرلےجاتی ہے یا اپنا سر ایک طرف سے دوسری طرف کرتی ہے، تو ممکن ہے وہ غذا لینےکیلئے تیار ہو-
- اس کا ڈائپر تبدیل کریں-
- اس کے پیچھے اور ٹانگوں پر مساج کریں-
- اس سے باتیں کریں-
- اپنا کچھ دودھ اپنے سرپستان پر ملیں، تاکہ وہ اسے سونگھ سکے-

> "پہلے دو ہفتوں میں، میکینزی بہت زیادہ سوتی تھی- میں اسے جگانےکیلئے اس کے کپڑے اتارتی اور اس کے ڈائپرز تبدیل کرتی، پھر وہ دودھ پیا کرتی تھی- اب جبکہ وہ پہلے سے بڑی ہے، تو وہ خود بخود جاگ جاتی ہے-"

## جب میرا بچہ بہت زیادہ رو رہا ہو تو اسے میں چپ کیسے کراؤں؟

تمام بچے روتے ہیں- کچھ بچے دوسروں سے زیادہ روتے ہیں- اگر آپ ایسے بچےکی ماں ہیں جو بہت روتا ہے تو یہ آپ کیلئے پریشانی کا باعث بن سکتا ہے- اگر آپ جھنجھلاہٹ یا بہت پریشانی محسوس کرتی ہیں توکسی سے مدد کیلئےکہیں-

ہر بچہ مختلف ہے، لیکن کچھ ایسی چیزیں ہیں جو مدد کر سکتی ہیں:

- اس کےکپڑے اتار دیں اور اسے اپنی برہنہ جلد پر لٹائیں-
- اسے دوبارہ دودھ پلانےکی کوشش کریں یہاں تک کہ اس نے تھوڑی دیر پہلے ہی دودھ پیا ہو-
- گر وہ رونا شروع کر دیتا ہے تو اس کی طرف فوری توجہ دینےکی کوشش کریں- زیادہ دیر تک روتے رہنے والے بچےکو چپ کروانا مشکل ہوتا ہے-
- اپنے بچےکو اپنے سینے یا اپنے کندھے سے لگائیں اور اسے گود میں لےکر ادھر ادھر گھومیں، یا جھولنے والی کرسی میں جھولا جھلائیں-
- اسے ڈکار دلوانےکی کوشش کریں-
- اس سے باتیں کریں، اسے گا کر سنائیں، یا کہیں ”شش-“
- اگر اس کا ڈائپر گیلا یا پاخانے سے خراب ہو تو اسے تبدیل کریں-
- سیر پر جاتے وقت بچےکو لیجانے والا کیرئیر یا لپیٹنے کا کپڑا استعمال کریں-

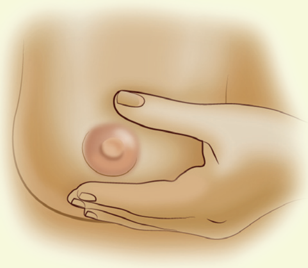
”جب وہ میرے قریب ہوتی ہے تو میری بچی بہت خوش ہوتی ہے-“

## میں ہاتھوں سے دودھ کیسے نکال سکتی ہوں؟

بہت سی ماؤوں کیلئے ہاتھوں سے دودھ نکالنےکیلئے مندرجہ ذیل اقدامات کارآمد ہیں:

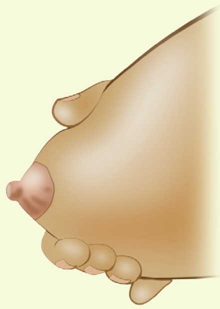
- اپنے ہاتھ دھوئیں-
- اپنے پستانوں کو اوپر سے سر پستانوں تک ملیں- بھٹنیوں کو اپنی انگلیوں کے درمیان گھمائیں-
- اپنے ایک پستان کو اپنے ایک ہاتھ سے پکڑیں، سر پستان کے زیادہ قریب سے نہیں- اپنے انگوٹھے کو اوپر رکھیں اور اپنی انگلیوں کو نیچے-
- اپنے انگوٹھے اور انگلیوں کو بیک وقت اکٹھے دبائیں، اور اپنے پستان کی طرف واپس دبائیں-
- اپنے انگوٹھے اور انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور پھر ایسا کریں- دودھ کو بہنا شروع ہونے میں تھوڑا وقت لگ سکتا ہے- کیا آپ دودھ کے کچھ قطرے دیکھ رہی ہیں؟ بہت خوب! دودھ ڈالنےکیلئے آپ ایک چمچ یا ایک چھوٹا سا صاف ستھرا برتن استعمال کر سکتی ہیں-
- جب کوئی بھی دودھ باہر نہ نکل رہا ہو، تو اپنی انگلیوں اور انگوٹھےکو تھوڑی سی حرکت دیں اور یہ عمل دوہرائیں-
- ہاتھوں سے دودھ نکالنا بعد میں مفید ثابت ہو سکتا ہے-

نکالا ہوا دودھ چمچ یا کپ کے ذریعے آپ اپنے بچےکو پلا سکتی ہیں- یہاں تک کہ آپ کا بچہ ابھی اس طرح دودھ پینےکے قابل نہ بھی ہو، اپنا دودھ نکالنےکا مطلب ہے کہ آپ اور دودھ پیداکریں گی- دودھ کو ریفریجریٹر میں ذخیرہ کیا جا سکتا ہے یا جمایا جاسکتا ہے تاکہ جب آپ کا بچہ اسے پینےکیلئے تیار ہو تو آپ اسے استعمال کرسکیں- مزید معلومات کیلئے پستانوں سے دودھ نکالنے اور اسے ذخیرہ کرنےکا حقائق نامہ مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر دیکھیں
www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf



دبائیں (واپس اپنے سینےکی طرف)

بھینچیں



ڈھیلا چھوڑ دیں

## کیا اپنے بچےکو دودھ پلانےکےکوئی دوسرے طریقے موجود ہیں؟

- جی ہاں- اگر آپ دستیاب نہیں ہیں یا آپ کا بچہ پستانوں سے دودھ پینےکے قابل نہیں ہے تو آپ اپنے بچےکو چمچ یا چھوٹے سےکپ کے ذریعے دودھ پلا سکتی ہیں-
- پہلے دو یا تین دن، ہاتھوں سے دودھ نکالنے سے عام طور پمپ کے استعمال کے مقابلے میں زیادہ دودھ نکلتا ہے-
- دوسرے طریقوں سے اپنے بچےکو اپنا دودھ پلانےکے بارے میں کسی پیشہ ورانہ ماں کے دودھ پلانےکے ماہر سے مشورہ کریں-
- یاد رکھیں، ماں کا دودھ پلانا آپ کے پستانوں سے (پہلے تین دن کا دودھ) خارج کرنے اور آپ کے دودھ بننےکے عمل کی تحریک کیلئے بہترین طریقہ ہے-

# بچے کو ماں کا دودھ پلانا جاری رکھیں!

## میرا بچہ کتنی کتنی دیر بعد دودھ پیئےگا؟

ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو ہر تھوڑی تھوڑی دیر بعد دودھ پینےکی ضرورت پڑتی ہے- نوزائیدہ بچوں کو دن میں آٹھ یا اس سے زیادہ مرتبہ دودھ پینےکی ضرورت پڑے گی- کچھ بچے دن میں 12 مرتبہ سے زائد دودھ پیتے ہیں- یہ سب معمول کی بات ہے-

کبھی کبھی مائیں یہ توقع کرتی ہیں کہ بچے ایک مقررہ وقت پر دودھ پیئیں گے، لیکن اپنے بچے یا بچی کو جس وقت بھی وہ بھوکا یا بھوکی ہو دودھ پلانا ضروری ہے-

تھوڑی تھوڑی دیر بعد دودھ پلانےکا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کے جسم میں دودھ کی مقدار کافی نہیں ہے، یا یہ کہ آپ کے بچےکیلئے دودھ کافی نہیں ہے-

کچھ بچے بہت کم وقفے سے تین یا چار مرتبہ دودھ پیئیں گے اور پھر لمبے عرصے کیلئے آرام کریں گے- یہ سب بھی معمول کی بات ہے- عام طور پر شام کے وقت ان کے دودھ پینے کے درمیان کا وقفہ اتنا زیادہ نہیں ہوگا-

جیسے جیسے آپ کی بچی بڑی ہوتی ہے، اس دوران کچھ دن ایسے آئیں گے جب وہ عام دنوں کے مقابلے میں زیادہ دودھ پیئے گی- اس طرح وہ آپ کے جسم کو اور زیادہ دودھ بنانےکیلئے کہتی ہے- عام طور پر ایک یا دو دن کے بعد وہ کم مرتبہ دودھ پیئےگی-

کبھی کبھی مائیں بچےکو چوسنی دے کر کوشش کرتی ہیں کہ ان کے بچے کے دودھ پینے کے درمیان کا وقفہ لمبا ہو جائے- اس سے مسئلہ بن سکتا ہےکیونکہ ہو سکتا ہےکہ بچےکو پینے کیلئے دودھ کی صحیح مقدار نہ ملے، اور آپ کے پستان کم دودھ بنانا شروع کر دیں- بہت سے بچے کبھی بھی چوسنی نہیں لیتے- اگر آپ اپنے بچےکو چوسنی دینے کے بارے میں سوچ رہی ہیں تو اپنی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے فرد سے مشورہ کریں-

## بعض اوقات میرا بچہ دودھ کی قےکیوں کر دیتا ہے؟

کچھ بچے کبھی کبھی قے کرتے ہیں، اور کچھ ہر مرتبہ دودھ پینے کے بعد قےکرتے ہیں- یہ معمول کی بات ہے- عام طور پر یہ محض اس وجہ سے ہوتا ہےکہ بچے نے تھوڑا زیادہ دودھ پی لیا تھا-

## میں مناسب نیند کیسے لے سکتی ہوں؟

- اگر آپ کو لگتا ہےکہ اس سے مدد ملتی ہے، تو دن کے اوقات میں جب آپ کا بچہ سوتا ہے تو اس وقت آپ بھی سو جایاکریں یا آرام کریں-
- آپ اپنے معمول کے رات کے سونے کے وقت کو بڑھا دیں- مثال کے طور پر، شام میں اپنے بچے کو دودھ پلانے کے بعد، اگر وہ رات کے 8 بجے سو جاتا ہے اور آپ کو لگتا ہے کہ آپ بھی سو سکتی ہیں، تو چاہے آپ کو سونے کیلئے یہ وقت جلدی ہی کیوں نہ لگے آپ بھی سونے چلی جائیں- اس کے ساتھ ساتھ، اگر صبح میں دودھ پینے کے بعد آپ کا بچہ دوبارہ سو جاتا ہے اور آپ کو لگتا ہےکہ آپ بھی تھوڑی دیر مزید سو سکتی ہیں، تو تھوڑی دیر اور سو لیں-

- رات کے وقت اپنے بچے کو اپنے قریب سلائیں تاکہ جیسے ہی وہ نیند سے جاگنا شروع کرے آپ اس تک پہنچ سکیں اور آپ کو اسے گود میں اٹھانے کیلئے کسی دوسرے کمرے میں نہ جانا پڑے- زندگی کے کم سےکم پہلے چھ ماہ بچےکا بستر، جھولا یا پنگھوڑا اپنے بستر کے پاس رکھیں-
- پورے وقت پر پیدا ہونے والے بچےکو اس جگہ اپنا دودھ پلانا ٹھیک ہے جہاں آپ سوتی ہیں- ایسا کرنے سے بچےکو اپنا دودھ پلانے میں آسانی ہو جاتی ہے اور آپ کو اپنے بچے کے دودھ پینے کے اشاروں پر تیزی سے عمل کرنے میں مدد ملتی ہے اور سکون رہتا ہے-
- جب آپ سونے کیلئے تیار ہوں، تو اپنے بچے کو واپس اس کے بستر، جھولے یا پنگھوڑے میں لٹا دیں- آپ کے بچے کے سونے کیلئے یہ سب سے محفوظ جگہ ہے-
- اگر آپ ڈائپر اور صفائی کرنے والے کپڑے اپنے بستر کے قریب رکھتی ہیں، تو آپ کہیں بھی جائے بغیر (ضرورت کے وقت) اس کا ڈائپر تبدیل کر سکتی ہیں-
- اپنے ساتھی یا خاندان کے کسی فرد سے اپنے بچے پر نظر رکھنے کیلئےکہیں تاکہ آپ تھوڑی دیر کیلئے نیند پوری کر سکیں- وہ بچے کے دودھ پینے کے وقت اسے آپ کے پاس لا سکتے ہیں- اس کے بعد، آپ کے دوبارہ سونےکے دوران وہ ڈائپر تبدیل کرنے یا ڈکار دلوانےکیلئے بچےکو آپ سے واپس لے سکتے ہیں-

شروع کے پہلے چند ہفتے ایک وقت میں دو سے چار گھنٹےکی نیندکی توقع رکھیں-

اگر آپ فکر مند ہیں، عام دنوں سے زیادہ پریشان ہیں، آپ کی دلچسپی میں دو ہفتوں سے زیادہ تک کیلئے کمی رہتی ہے، تو اپنی صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے فرد سے بات کریں-

آپ صحت افزا اور محفوظ طریقے سے سونے کےعنوان کے تحت صفحہ نمبر 26 پر *نیند کے بارے میں* مزید معلومات تلاش کر سکتی ہیں-

## کیا میں عوامی جگھوں پر بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہوں جیسے کہ مال، بس یا کسی ہوٹل میں؟

جی ہاں! آپ کہیں پر بھی اپنے بچےکو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں- اگر آپ پردہ کرنا نہیں چاہتیں تو آپ کو پردہ کرنےکیلئےکوئی کپڑا یا چادر استعمال کرنےکی ضرورت نہیں ہے- کوئی آپ کو یہ نہیں کہہ سکتا کہ بچےکو پستانوں سے دودھ پلانے کیلئے آپ بیت الخلاء یا کسی دوسری جگہ پر جائیں-

کچھ مائیں دوسروں کے سامنے پستانوں سے دودھ پلانے میں ہچکچاہٹ محسوس کرتی ہیں- مندرجہ ذیل تجاویز اس کو آسان بنا سکتی ہیں:

- ڈھیلی ڈھالی شرٹ کے اوپر سے جیکٹ یا سویٹر پہنیں- آپ بچے کو اپنا دودھ پلانےکیلئے اپنی شرٹ کو اوپر کر سکتی ہیں اور جیکٹ آپ اور آپ کے بچےکو چھپانے میں مدد کرے گی-
- اگر آپ نے کوئی ایسی شرٹ پہنی ہوئی ہے جس کے آگے کی جانب بٹن لگے ہوئے ہیں، تو آپ اس کے نیچے کے بٹن کھول سکتی ہیں- اس طرح آپ زیادہ سے زیادہ پردے میں رہیں گی-

*”جب ہم پارک میں جاتے ہیں، تو مجھے دودھ کی بوتلوں کو ٹھنڈا رکھنےکی فکر نہیں ہوتی- میں اپنے بچےکو صرف اپنا دودھ پلا سکتی ہوں- یہ بہت آسان کام ہے-“*

*”چینٹل(Chantal) بیت الخلاء میں دودھ کیوں پیئےگا؟ کیا آپ بیت الخلاء میں دوپہرکاکھانا پسند کریں گے؟“*

*”میں اسے ڈے کیئر لے جاتے ہوئے راستے میں اپنا دودھ پلاتی ہوں- پھر جب میں اسے چھوڑ کر جاتی ہوں تو اس کا پیٹ بھرا ہوتا ہے اور وہ خوش ہوتا ہے-“*

## مجھے کتنا عرصہ بچے کو اپنا دودھ پلانا چاہیئے؟

آپ جتنا عرصہ پلانا چاہتی ہیں اور آپ کا بچہ جتنا عرصہ پینا چاہتا ہے آپ اسے اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔ آپ کو دودھ چھڑوانےکی ضرورت نہیں ہے تا وقتیکہ آپ خود چھڑوانا چاہتی ہوں۔ بچےکی ایسی کوئی عمر نہیں ہے جس کیلئےکہا جائے کہ ماں کا دودھ پینےکیلئے بچےکی عمر اب زیادہ ہو چکی ہے۔

صحت کے ماہرین ماں کا دودھ پلانےکا مشورہ محض چھ ماہ کی عمرکا ہونے تک دیتے ہیں اور پھر اس کے بعد کم سےکم دو سالوں تک ماں کا دودھ پلانا جاری رکھنا چاہیئے اور اس کے ساتھ ساتھ دیگر غذائیں بھی کھلاتے رہنا چاہیئے۔ اس سے آپ کا بچہ صحت مند رہےگا اور اس کی نشوونما صحیح طریقے سے ہوگی۔

*”میرا خیال ہےکہ اسے میرے دودھ کی پہلے سے بھی زیادہ ضرورت ہے۔ اس کے ڈے کیئر میں جب زیادہ تر بچے بیمار ہوتے ہیں تو میرا دودھ اسے صحت مند رہنے میں مدد دیتا ہے۔“*

*”میرا ارادہ ہےکہ جب تک میں پلا سکتی ہوں اولیویا (Olivia)کو اپنا ہی دودھ پلاؤں گی۔“*

چھ ماہ کا ہونے پر، ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ آپ کا بچہ دیگر غذائیں بھی شروع کر سکتا ہے۔

*”اب جبکہ یہ بڑا ہو گیا ہے، میں اس کی غذا کھانے میں مدد کر سکتا ہوں۔ لیکن اس کو پھر بھی اپنی ماں کا دودھ ہی پسند ہے۔“*

ماں کے دودھ کے بارے میں جو میرے دیگر سوالات ہیں:

## آپ کو مدد کی ضرورت ہے اگر:

- آپ کے سرپستانوں یا پستانوں میں تکلیف ہے۔
- آپ کو بخار ہے یا آپ بیمار محسوس کرتی ہیں۔
- پہلے چار دنوں کے بعد آپ کا بچہ ایک دن میں کم از کم تین ڈائپر پاخانہ سے نہیں بھرتا۔
- پانچویں دن کے بعد آپ کا بچہ پیشاب سے اچھی طرح چھ ڈائپرگیلے نہیں کرتا۔
- چار دن کا ہونے کے بعد آپ کے بچے کا پاخانہ کالے رنگ کا ہے۔
- آپ کا بچہ بہت زیادہ غنودگی کی حالت میں رہتا ہے اور دودھ پلانے کیلئے اسے ہمیشہ نیند سے جگانا پڑتا ہے۔
- آپ بچے سے اپنا دودھ چھڑوانے کے بارے میں سوچ رہی ہیں۔
- آپ بچے کو اپنا دودھ پلانے کے بارے میں پریشانی محسوس کر رہی ہیں۔
- آپ کسی بھی وجہ سے اپنے یا اپنے بچے کے بارے میں پریشان ہیں۔

## مدد کہاں سے حاصل کرنی ہے

- بریسٹ فیڈنگ ہاٹ لائن - ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو 24/7 بریسٹ فیڈنگ کے مشورے اور سپورٹ سروس کی پیشکش کرتا ہے: 1-866-797-0000
- بائی لنگوئل آن لائن اونٹاریو بریسٹ فیڈنگ سروسز - آپ سےقریبی بریسٹ فیڈنگ سروسز کی تلاش میں آپ کی مدد کیلئے: www.ontariobreastfeeds.ca
- مقامی پبلک ہیلتھ یونٹ: 1-800-267-8097 www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- La Leche League Canada – ماں سے ماں کیلئے دودھ پلانے میں مدد کیلئے: 1-800-665-4324 www.lllc.ca
- مدرسک: www.motherisk.org (1-877-327-4636) 1-877-FAS-INFO
- لیکٹیشن کنسلٹینٹ (Lactation Consultant) کی تلاش کیلئے: http://connect.ilca.org/main/why-ibclc/falc

میری کمیونٹی میں موجود بچےکو ماں کا دودھ پلانےکی سپورٹ سروسز جیسےکہ ڈراپ - انز، کلینیکس، یا گروپس جہاں میں گھر آنےکے ایک ہفتے کے اندر اندر جاؤں گی:

دوست احباب اور خاندان کے افراد جنہیں میں کال کر سکتی ہوں:

# آن لائن وسائل

## بچے کو ماں کا دودھ پلانا

- بریسٹ فیڈنگ میٹرز (Breastfeeding Matters): خواتین اور ان کے خاندانوں کیلئے بچوں کو ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں اہم رہنما کتابچہ www.beststart.org/resources/breastfeeding/breastfeeding_matters_EN_LR.pdf
- بریسٹ فیڈنگ فار دی ہیلتھ اینڈ فیوچر آف آور نیشن (Breastfeeding for the Health and Future of Our Nation)
www.beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN_sept26.pdf
- بریسٹ فیڈنگ یوار بے بی - میگنیٹ (Breastfeeding Your Baby – Magnet) (بچوں کو اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کیلئے رہنما اصول) www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- بریسٹ فیڈنگ انفرمیشن فار پیرنٹس (Breastfeeding Information for Parents)
www.breastfeedinginfoforparents.ca

### بچے کو ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں ویڈیوز:

- بریسٹ فیڈنگ انک (BreastFeeding Inc)
www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=online-info
- بچےکو ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں ہدایتی ویڈیوز
www.peelregion.ca/health/family-health/breastfeeding/resources/video/index.htm

### بریسٹ فیڈنگ ایپس (Breastfeeding apps):

- بریسٹ فیڈنگ سلوشنز (Breastfeeding Solutions)
www.nancymohrbacher.com/app-support/
- ڈبلیو وائی این آئی (WYNI) - بچے کو ماں کا دودھ پلانے کے بارے میں معلومات
https://itunes.apple.com/us/app/wyni-breastfeeding-information/id955007811?mt=8
https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni
- مام اینڈ بے بی ٹو بی (Mom and Baby to Be)
https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8

## صحت بخش اور حفاظتی نیند

- سلیپ ویل، سلیپ سیف (Sleep Well, Sleep Safe) – 0-12 ماہ کے شِیر خوار بچوں کے والدین اور ان سب افراد کیلئے کتابچہ جو شِیر خوار بچوں کی دیکھ بھال کرتے ہیں
www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FNL_LR.pdf
- کینیڈین پیڈی ایٹرک سوسائٹی - کیئرنگ فار کڈز (Canadian Paediatric Society – Caring for Kids)
www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child
- پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا: سیف سلیپ (Public Health Agency of Canada: Safe Sleep)
www.publichealth.gc.ca/safesleep
- سیف سلیپ ویڈیو (Safe Sleep video)
www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/ss-eng.php

## صحت بخش غذائیت

- ایٹ رائٹ اونٹاریو (EatRight Ontario) – کسی رجسٹرڈ غذائیت دان سے مفت مشورہ کریں: 1-877-510-510-2
  www.eatrightontario.ca
- حمل اور بچے کو ماں کا دودھ پلانا
  www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-eng.php

## الکوحل اینڈ بریسٹ فیڈنگ (Alcohol and Breastfeeding)

- ڈرگ اینڈ الکوحل ہیلپ لائن: 1-800-565-8603
  www.drugandalcoholhelpline.ca
- محفوظ رہیں: الکوحل سے پاک حمل کے بارے میں کتابچہ پڑھیں
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/bs_brochure_lr.pdf
- بائی لنگوئل ریسیپی کارڈز (Bilingual Recipe Cards): ماکٹیلز فار مام (Mocktails for Mom)
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- کتابچہ: مکسنگ الکوحل اینڈ بریسٹ فیڈنگ (Mixing Alcohol and Breastfeeding)
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- ایب اوریجنل پریگنینسی اینڈ الکوحل (Aboriginal Pregnancy and Alcohol) – کتابچہ
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/FASD_Brochure_A20A.pdf

## سگریٹ نوشی ترک کرنا

- سموکرز ہیلپ لائن – حاملہ خواتین کیلئے خاص سروسز کی پیشکش کرتی ہے - 1-877-513-3333
  www.smokershelpline.ca
- ایس ٹی اے آر ایس ایس (STARSS): خواتین کیلئے ذرائع
  www.aware.on.ca/resources/resources-women
- کپلز اینڈ سموکنگ (Couples and Smoking) - جب آپ حاملہ ہیں تو آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے
  www.thiswaytoahealthybaby.com/wp-content/uploads/2013/01/CouplesAndSmoking1-2010-UBC.pdf
- دی ہیلتھی پریگنینسی گائیڈ – سگریٹ نوشی اور حمل
  www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/05_sp-tg-eng.php
- پریگنیٹس (Pregnets) – حاملہ اور بچےکی پیدائش کے بعد والی خواتین کو معلومات، ذرائع اور مدد کی پیشکش کرتی ہے
  www.pregnets.org

## اعترافات

بیسٹ اسٹارٹ ریسورس سینٹر (Best Start Resource Centre) ٹیریسا پٹمین (Teresa Pitman) کا اس ذرائع کیلئے تحقیق کرنے اور لکھنے کیلئے شکریہ ادا کرتا ہے۔ ان لوگوں کا بھی شکریہ جنھوں نے اس ذرائع کی تشکیل کے دوران معلومات فراہم کیں:

- میری-ہوزے ٹغیپینی اے (Marie-Josée Trépanier)، آر این بی ایس سی این میڈ پی این سی (سی) [RN BScN MEd PNC(C)] ، ریجنل ڈائریکٹر، شیمپلین میٹرنل نیوبورن ریجنل پروگرام (سی ایم این آر پی) (Champlain Maternal Newborn)
- بیورلی گٹمین (Beverly Guttman)، سینیئر پراجیکٹ مینیجر، پراونشل کونسل فار میٹرنل اینڈ چائلڈ ہیلتھ
- ہیدر لوکو(Heather Lokko)، آر این بی ایس سی این ایم پی ایچ سی سی ایچ این (سی) [RN BScN MPH CCHN(C)]، ایسوسی ایٹ ڈائریکٹر، مڈلسیکس-لندن ہیلتھ یونٹ (Middlesex-London Health Unit)
- جینیٹ النگھم (Janet Allingham)، آر این بی ایس سی این آئی بی سی ایل سی ایم اے (RN BScN IBCLC MA)، ہیلتھ لٹریسی/ریڈابلیٹی کنسلٹینٹ (Health Literacy/Readability Consultant)
- اولگا جووکووچ (Olga Jovkovic)، ہیلتھی فیملیز مینیجر، ٹورانٹو پبلک ہیلتھ
- سوزن گیلاگر (Susan Gallagher)، پبلک ہیلتھ نرس، ٹورانٹو پبلک ہیلتھ

حتمی جائزہ مارگ لا سیل (Marg La Salle)، آر این، بی ایس سی این، آئی بی سی ایل سی، سی سی ایچ این (سی)، بی ایف آئی لیڈ اسیسر (BFI Lead Assessor) نے کیا

بیسٹ اسٹارٹ ریسورس سینٹر لیڈ: مری بریسن (Marie Brisson)

*ہم ان والدین اور ماہرین کا بھی شکریہ ادا کرنا چاہیں گے جنھوں نے اس کتابچے کیلئے معلومات فراہم کی ہیں۔*


best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health nexus santé

www.beststart.org


*یہ دستاویز حکومت اونٹاریو کی جانب سے فراہم کردہ سرمائے کی مدد سے تیار کی گئی ہے۔ اس میں موجود معلومات مصنفین کے خیالات کی عکاسی کرتی ہیں اور یہ ضروری نہیں ہےکہ یہ حکومت اونٹاریو کے خیالات کی عکاسی بھی کرتی ہوں۔ اس رہنما کتابچے میں موجود تمام وسائل اور پروگرامز جن کا حوالہ دیا گیا ہے یہ ضروری نہیں کہ بیسٹ اسٹارٹ ریسورس سینٹر یا حکومت اونٹاریو اس کی توثیق کرتے ہوں۔*

2015