اپنے قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے کی رضاعت

والدین کے لیے:

پیدا شدہ:

روابط/ٹیلی فون نمبرز:

Ontario

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

Michael Garron Hospital
A Proud Member of
TORONTO EAST HEALTH NETWORK
Formerly the Toronto East General Hospital

Provincial Council for Maternal and Child Health
building a brighter future

Growing a Baby-Friendly Ontario!

فہرستِ مشمولات

اپنے قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے کی رضاعت 1

ماں کا دودھ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے لیے اہم کیوں ہے؟ 1
ماؤں کے لیے رضاعت کیوں اہم ہے؟ 2
میرا بچہ براہ راست چھاتی سے دودھ پینے کے قابل کب ہو گا؟ 2
لبا کیا ہے؟ 2
منہ کی مدافعتی تھیراپی کیا ہے؟ 2

جلد سے جلد کا لمس اور کینگرو نگہداشت 3

جلد سے جلد کا لمس کیوں ضروری ہے؟ 3
جلد سے جلد کا لمس میرے بچے کے دماغی نشوونما میں کیسے مدد کرتا ہے؟ 4

آغاز کرنے کے لیے 4

اپنے بچے کے لیے دودھ بنانا 4
میں ہاتھ سے کیسے نکال سکتی ہوں؟ 4
میرا جسم چھاتی کا دودھ کیسے بناتا ہے؟ 5
میں پہلے چند دنوں میں کیا توقع کر سکتی ہوں؟ 6

پمپنگ 7

دوہری پمپنگ: بیک وقت دونوں پستانوں میں پمپنگ 7
دودھ کی اچھی فراہمی کیسے تیار کریں 7
پمپ کے لیے تیار ہونا 7
پمپنگ میں کامیابی کے لیے تجاویز 7
فراہمی دودھ کا جریدہ کیا ہے؟ 8
جب بچہ ہسپتال میں ہو تو میں پمپنگ آلات کا خیال کیسے رکھوں؟ 8
جب بچہ ہسپتال میں ہو تو چھاتی کے دودھ کو محفوظ کرنے کی ہدایات 8
میں محفوظ طریقے سے چھاتی کا دودھ NICU تک کیسے منتقل کر سکتی ہوں؟ 8

اپنے بچے کو ہسپتال میں دودھ پلانا 9

چھاتی کا نکالا گیا دودھ پلانا 9
غیر غذائیت بخش چوسنا 9
عطیہ کردہ دودھ کیا ہے؟ 9
رضاعت پر منتقلی 10
ابتداء میں بوتلوں کی شروعات کے خطرات 10

جب آپ کا بچہ مختلف ہسپتال میں منتقل ہوتا ہے 11

اگر آپ کا بچہ مختلف ہسپتال میں منتقل ہو تو اس کی نگہداشت کے لیے تجاویز 11

جب آپ کا بچہ گھر منتقل ہوتا ہے 11

جب میرا بچہ گھر پر ہو تو میں اپنے پمپنگ کے آلات کا خیال کیسے رکھوں؟ 11
جب بچہ گھر پر ہو تو چھاتی کا دودھ محفوظ کرنے کی ہدایات 11
اگر آپ کے بچے کو فارمولا درکار ہو 12
آپ کی کمیونٹی میں رضاعت کے لیے معاونت 13

فراہمی دودھ کا جریدہ 14

دودھ پلانے کا ریکارڈ 17

آپ کے قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے کی رضاعت

آپ کو بچے کی پیدائش مبارک ہو! آپ کے قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے، جو حمل کے 34ویں ہفتے سے پہلے پیدا ہو جائے اُس کے لیے یہ کتابچہ چھاتی کے دودھ کی فراہمی میں مدد دینے کے لیے تیار کیا گیا ہے- درست معلومات سے آگاہی یہ سیکھنے کے لیئے کہ کیا توقع کی جائے اور اس سے باآسانی نمٹنے میں آپ کی مدد کرے گی- قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کو Neonatal Intensive Care Unit (نومولودوں کی انتہائی نگہداشت کے یونٹ) (NICU) میں خصوصی نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے- اس پورے کتابچے میں، NICU کی اصطلاح نومولودوں کی انتہائی نگہداشت کے یونٹ اور خصوصی نگہداشت کی نرسری دونوں کا حوالہ دے گی- اس کتابچے میں ہم نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ کی اصطلاح استعمال کرتے ہیں- ان میں آپ کے ڈاکٹر، نرس، بین الاقوامی بورڈ کے تصدیق شدہ رضاعت کے ماہر معالجین، ماہر غذائیت، فزیوتھیراپی 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 بڑھوتری اور نشوونما کے لیے سب سے اہم 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-

قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے لیے ماں کا دودھ کیوں اہم 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- آپ کا دودھ وقت کے ساتھ آنے والی تبدیلیوں اور آپ کے بچے کی ضروریات کو پورا کرتا ہے-
- قبل از وقت ماں کا دودھ بہت اہم ہے:
  - بڑھوتری اور نشوونما اور خاص طور پر قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کی ضروریات سے مطابقت-
  - دماغ کی افزائش کے لیے پروٹین کی فراہمی-
  - قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے جسم کو انفیکشن سے بچانے کے لیے اینٹی باڈی کی فراہمی
- وہ بچے جن کو ماں کا دودھ نہ پلایا جاتا ہے، ان کو زیادہ خطرات 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-

قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کو ان کی نشوونما کی ضروریات پوری کرنے کے لیے اضافی غذائیت کی ضرورت ہو سکتی ہے- اس میں چھاتی سے نکالے گئے دودھ میں انسانی دودھ کو تقویت دینے والے، غذائی اجزاء، اور/یا چکنائی روغن ملانا شامل ہو سکتا ہے-

اگرچہ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کو ابتداء میں ماں کا دودھ نہیں پلایا جا سکتا، لیکن جلد سے جلد کا لمس اور ماں کا دودھ ان کے لیے بہت اہمیت کے حامل ہیں- جب تک قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے براہ راست چھاتی سے پینے کے قابل نہ ہو جائیں، مائیں اپنے بچے کو دودھ نکال کر اور پمپ کر کے پلا سکتی ہیں-

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-

رضاعت ماؤں کے لیے کیوں اہم ہے؟

- ماں کو ایک اہم کردار اور اپنے بچے کی نگہداشت میں پُراعتماد بناتا ہے-
- ہارمونز جو چھاتی کا دودھ بناتے ہیں وہ 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 چھاتی سے براہِ راست دودھ پینے کے قابل کب ہو گا؟

34 ہفتوں سے قبل پیدا ہونے والے بچوں کو خوراک کی نالی جو ناک یا منہ سے سیدھا معدے میں جاتی ہے اُس کے ذریعے خوراک دی جا سکتی ہے- چھاتی کا دودھ آپ کے بچے کو اس ٹیوب کے ذریعے پلایا جا سکتا ہے- کچھ بچے فوری طور پر دودھ نہیں لے سکتے- ان کو انٹراوینوس (IV) (وریدوں میں داخل کرنے) کے ذریعے پلایا جائے گا-

قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے اب بھی چوسنے، نگلنے اور سانس لینے کا تعین کرنا سیکھ رہے ہیں- جب آپ کا بچہ کھانے کی عادات جیسے منہ کھولے اور چوسے، تو آپ کا نگہداشت صحت کا فراہم کنندہ آپ اور آپ کے بچے کو چھاتی کادودھ پلانا سیکھنے میں مدد کرے گا-

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- چند مائیں لبا کے چند قطرے نکالیں گی جبکہ دیگر ہر بار زیادہ نکالیں گی- یہ معمول کے مطابق اور وہ سب ہے جو آپ کے بچے کی ضرورت ہیں- 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!

منہ کی مدافعتی تھیراپی (OIT) کیا ہے؟

تازہ لبا چھوٹے قطرے کی صورت میں آپ کے بچے کے اندرونی گال میں دیا جا سکتا ہے- یہ دودھ گال کی تہہ کے ذریعے جذب ہو جاتا ہے اور اسے گلے، پھیپھڑوں اور نظام انہضام میں موجود وائرسز اور بیکٹیریا کو تباہ کرتے ہوئے بہت سی اقسام کے انفیکشنز کے خلاف قدرتی مدافعت کے طور پر مانا جاتا ہے- حالانکہ تحقیقات جاری ہیں، لیکن یہ مانا جاتا ہے کہ یہ اضافی تحفظ خاص طور پر قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے کے لیے بہت اہم ہے- OIT شاید تمام ہسپتالوں میں استعمال نہ ہو- آیا آپ کے بچے کے لیے یہ کیا جا سکتا ہے اس کے متعلق اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے پوچھیں-

اپنے بچے کے اچھے آغاز کے لیے مدد کریں:

- جانیں کہ ابتدائی لبا ہاتھ سے کیسے نکالیں-
- چھاتی کا دودھ اکثر نکالیں اور پمپنگ کریں-
- جتنا زیادہ ممکن ہو سکے اپنے بچے کو جلد کے لمس کے ساتھ اٹھائیں-
- جیسے ہی بچہ مستحکم ہو جائے اسے چھاتی کو دودھ دیں-

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-

دن یا رات کو زیادہ سے زیادہ ممکن طور پر اپنے بچے کو گود اور باہوں میں رکھیں- اپنے بچے کے حمایت دار بنیں! اگر ہسپتال کا عملہ جلد سے جلد کے لمس کی پیشکش نہیں کرتا، تو اسے کرنے کے لیے مدد مانگیں-

جلد سے جلد کا لمس کیوں اہم ہے؟

- آپ کے بچے کی دل کی دھڑکن، سانس اور بلڈ شوگر کو مستحکم کرتا ہے-
- آپ کے بچے کے دماغ کی بڑھوتری اور نشوونما میں مدد کرتا ہے-
- بچے کو آپ کے جسم کی گرمائش کے توسط سے گرم رکھتا ہے-
- آپ کے بچے کو مدد دیتا ہے کہ وہ:
  - تحفظ اور اطمینان محسوس کرے-
  - پر سکون اور کم روئے-
  - بہترین نیند، جس سے بڑھوتری کے لیے توانائی کی بچت ہوتی ہے-
- طبی کاروائیوں کے دوران آپ کے بچے کے آرام کی بہتری میں مدد کرتا ہے-
- آپ کے دودھ کے بہاؤ میں مدد اور دودھ کی فراہمی میں بہتری لاتا ہے-
- NICU میں پائے جانے والے جراثیم سے آپ کے اندر 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 اپنی جلد کے ساتھ لگا کر رکھیں گی، تو وہ پر سکون محسوس کرے گا/گی- جلد سے جلد کا لمس آپ کو اور آپ کے بچے کو رضاعت کے لیے بہترین آغاز فراہم کرے گا- آپ کا ساتھی بھی آرام اور پرورش کے لیے بچے/بچی کو جلد سے جلد کا لمس فراہم کر سکتا ہے-

جلد سے جلد کا لمس کیسے میرے بچے کے دماغ کی نشوونما میں مدد کرتا ہے؟

عصبی خلیات قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں میں ابھی بھی بن رہے ہوتے ہیں- حمل کے آخری 14 ہفتوں میں، آپ کے بچے کا دماغ 400% بڑھتا ہے- جب آپ جلد سے جلد کے لمس کے ساتھ اپنے بچے/بچی کو اٹھاتے ہیں، تو 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 ساتھ یہ تجربات ان کے دماغ کی نشوونما کے لیے حتمی کلید ہیں- جلد سے جلد کے لمس کے دوران، بچہ:

- آپ کا دودھ سونگھتا ہے-
- آپ کا دودھ چکھتا ہے-
- آپ کی جلد کو چھوتا ہے-
- آپ کے ساتھ حرکت کرتا ہے-
- آپ کے جسم کے ذریعے گرم رہتا ہے-

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

اگر آپ کا بچہ ابھی چھاتی سے دودھ پینے کے قابل نہیں ہے، تو آپ ہاتھ سے نکال کر یا پمپنگ کے ذریعے اپنے دودھ کی فراہمی کر سکتی ہیں- دونوں طریقے آپ کی چھاتی سے دودھ نکالتے ہیں تاکہ آپ 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 NICU کا عملہ آپ کی مدد کرے گا-

چھاتی کا دودھ کامیابی سے نکالنے کے لیے تجاویز:

- جلدی آغاز کریں اور پیدائش کے 6 گھنٹے اور **ترجیحاً پہلے گھنٹے کے اندر** ہاتھ کے ساتھ کثرت سے نکالیں اور پمپنگ کریں-
- 24 گھنٹے میں 8 یا زیادہ بار ہاتھ سے نکالیں یا پمپ کریں-
- ہسپتال گریڈ کے دوہرے برقی پمپ کو استعمال کرتے ہوئے پمپ کریں-

میں ہاتھ سے دودھ کیسے نکالوں؟

اپنے بچے کے لیے ہاتھ سے لبا نکالنے کے لیے:

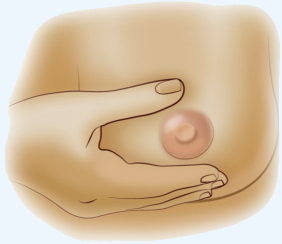
- اپنے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں-
- ایسی جگہ ڈھونڈیں جہاں آپ آرام دہ اور پُرسکون ہوں-
- جب تیار ہوں، ہاتھ سے نکالنے سے پہلے اپنے پستانوں پر گرم دباؤ پھیریں-
- آہستگی سے اپنے پستانوں کو ہموار یا مٹھی نما ہاتھ کے ساتھ دائروی حرکت کرتے ہوئے باہر سے نپل کی طرف مالش کریں-

- 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 2½-4 سینٹی 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 انگلی کو جب اپنے پستان میں چھاتی کی طرف گہرا کر کے رکھیں تو آہستگی سے اپنے انگوٹھے اور انگلیوں کو آپس میں 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 کے پورے پستان سے دودھ نکلے- 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، جو بعد میں آپ کے بچے کو لبا دینے کے لیے استعمال ہو سکے-
- ہاتھ سے نکالنا سیکھنے کے لیے مشق درکار ہے- یہ آسان تر ہو جائے گا-

دودھ نکالنا تکلیف دہ نہیں، آرام دہ ہونا چاہیے-

ہاتھ سے دودھ نکالنے کی تکنیک

کلیدی مراحل: دبائیں - سکیڑیں - ڈھیلا کریں



دبائیں سکیڑیں ڈھیلا کریں
(پیچھے اپنی چھاتی کی طرف)

سکیڑیں

ڈھیلا کریں

چھاتی کا دودھ نکالنے کی ویڈیو دیکھیں-

http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html

/www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression

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 بناتا 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 چبھن-
- ایک یا دونوں پستانوں سے دودھ کا اخراج-
- رحم یا بچہ دانی میں کھچاوٹ یا سکڑاؤ-
- کچھ بھی نہیں- 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!

میں پہلے چند دنوں میں کیا توقع کر سکتی ہوں؟

دن 1:

- پیدائش کے 6 گھنٹے کے اندر، اگر ممکن ہو تو پہلے گھنٹے میںہاتھ اور پمپ کے ذریعے چھاتی کا دودھ نکالنا شروع کریں-
- ہسپتال گریڈ کا دوہرا برقی پمپ استعمال کریں- پہلے ہاتھ سے نکالیں، پھر پمپ کریں-
- ہاتھ یا پمپ سے 8 یا زائد بار یا جتنا زیادہ ممکن ہو سکے نکالیں- جب آپ جاگ رہی ہوں تو آپ اسے گھنٹہ وار کر سکتی ہیں-
- اپنے نکالے گئے لبا کی مقدار کے متعلق پریشان نہ ہوں- فوری اور بار بار پستان کی تحریک دینا اور دودھ نکالنا آپ کے دودھ کی فراہمی بڑھانے میں مددگار ہوتا ہے-

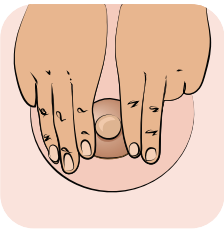
دن 2:

- گھنٹے میں 8 یا زائد بار ہاتھ یا پمپنگ کے ذریعے دودھ نکالنا جاری رکھیں- رات کو کم از کم ایک دفعہ کریں-

دن 3:

- 24 گھنٹے میں 8 یا زائد بار ہاتھ سے یا پمپ سے دودھ نکالیں-
- رات کے دوران کم از کم ایک دفعہ پمپ کرنا جاری رکھیں کیونکہ (پرولیکٹن) ہارمون جو دودھ کی پیداوار کو بڑھاتا ہے وہ رات کو بالائی سطح پر ہوتا ہے-
- رات کو صرف 4 گھنٹے کا وقفہ لیں-
- آپ کے پستان میں جیسے دودھ کی مقدار بڑھے گی وہ بھر سکتا ہے- یہ معمول کی بات ہے-
- کثرت سے دودھ نکالنا اینگورجمنٹ سے بچنے کے لیے ضروری 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



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-

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

دن 7 سے:

- 7 روز بعد اپنے پستان میں دودھ کی مقدار میں واضح اضافے کی توقع کریں- اگر آپ دودھ کی مقدار میں اضافہ نہیں دیکھ رہی، تو اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے مشورہ کریں-

دن 14:

- آغاز کے 14-10 دنوں کے دوران آپ کے پستان میں دودھ کی مقدار فوری بڑھنی چاہیے- اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے ہاتھ سے نکالنے، پمپنگ اور اپنے دودھ کی فراہمی کے بارے میں باقاعدگی سے مشورہ کریں- آپ کی نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ آپ کو مزید پمپ کرنے کا مشورہ دے سکتے ہیں-
- زیادہ تر ماؤں کے لیے ہاتھ سے نکالنے اور پمپنگ کو یکجا کرنا مدد گار ہوتا ہے-
- 24 گھنٹے میں 8 یا زائد بار بشمول رات کو کم از کم ایک بار ہاتھ سے نکالنا اور پمپنگ کرنا جاری رکھیں- دودھ نکالنے کے سیشنز کے درمیان 4 گھنٹے کا ایک وقفہ عموماً ٹھیک رہتا ہے- بہت ساری مائیں رات کو 4 گھنٹے کا وقفہ پسند کرتی ہیں-

پمپنگ

چھاتی کے پمپ کا استعمال چھاتی کا دودھ اکٹھا کرنے اور آپ کے دودھ کی فراہمی کو متحرک کرنے کا 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-

اگر آپ کو اپنے چھاتی کے پمپ کے استعمال سے متعلق کوئی دشواری ہو تو، اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے بات کریں، پمپ کرائے پر دینے والی کمپنی سے رابطہ کریں یا اسے بنانے والے کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں-

دوہری پمپنگ: بیک وقت دونوں پستانوں کی پمپنگ

- دوہری پمپ کٹس کو ہسپتال کی ہدایت کے مطابق استعمال کریں-
- ہسپتال گریڈ کا دوہرا برقی پمپ بہترین ہے-
- 15 منٹس کے لیے 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"ہاتھوں سے پمپنگ" کی تکنیک جس میں آپ نرمی سے اپنے پستانوں کی مالش اور دباتے ہیں اس کو استعمال کرنے پر غور کریں-

پمپنگ کے دوران دودھ کی پیداوار کو بڑھانے کے لیے اپنے پستانوں کی مالش کے متعلق ویڈیو دیکھیں-

www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

دودھ کی اچھی فراہمی کیسے بنائیں

- 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 دوران زیادہ سے زیادہ 4 گھنٹے کے لیے سوئیں-
- پمپنگ کے بعد ہاتھ سے نکالیں-

فوری پمپ کریں- اکثر پمپ کریں- موثر طور پر پمپ کریں-

پمپ کرنے کے لیے شروعات کریں

- 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-

پمپنگ میں کامیابی کے لیے 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-

- اپنے بچے کے کمرے میں پمپ کے قریب اپنے بچے کی تصاویر یا دیگر یادیں رکھیں۔
- پمپنگ شروع کرنے سے پہلے نیچے آنے کے ریفلیکس کو متحرک کرنے کے لیے گرم دباؤ، نرمی سے مالش اور ہاتھ سے نکالنے کے عمل کو استعمال کریں۔
- پمپنگ آرام دہ ہونی چاہیے۔ اگر آپ کے نپلزپر درد کرنے والےزخم 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 سےاکثر فوری اور کثرت کے ساتھ پمپنگ سے بچا جا سکتا ہے۔ اگر یہ مسئلہ برقرار رہے، 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 تاکہ 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۔

فراہمی دودھ کا جریدہ کیا ہے؟

ہر دفعہ کتنا دودھ آپ نے ہاتھ سے نکالا یا پمپ کیا ہے یہ اس کا ریکارڈ ہے۔ آپ کے ہاتھ سے نکالے گئے اور پمپ کیے گئے وقت اور چھاتی کے دودھ کی مقدار ریکارڈ کریں۔ جب آپ جلد سے جلد کے لمس کے ساتھ اپنے بچے کو اٹھاتے ہیں تو یہ بھی نشان زدہ کریں۔ فراہمی دودھ کے جریدے اور صفحہ 14 سے 17 پر فراہم کردہ پلانے کے ریکارڈ کو استعمال کریں۔ آپ کی پمپنگ اور نکالنے کے سیشنز آپ کو یہ یاد رکھنے کہ ہر روز آپ نے کتنی بار پمپ کیا اور نکالا ہے اور آپ کے بنائے گئے چھاتی کے دودھ کی مقدار کی نگرانی میں مدد کرتے ہیں۔

جب بچہ ہسپتال میں ہو تو میں پمپنگ کے آلات کا خیال کیسے رکھ سکتی ہوں؟

اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے پوچھیں کہ کیسے اپنے پمپنگ کے آلات کا خیال رکھیں، اور کیسے انہیں صاف اور محفوظ کریں۔

جب بچہ ہسپتال میں ہو تو ماں کے دودھ کی سٹوریج کے لیے رہنما اصول

سٹوریج کےاوقات 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۔پمپنگ کے فوری بعد چھاتی کے دودھ کو ٹھنڈا رکھیں۔ چھاتی کا دودھ جو 24 سے 48 گھنٹوں کے اندر اندر استعمال نہیں ہو 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 گئےچھاتی کے دودھ کو مکس نہ کریں۔

میں چھاتی کے دودھ کو بحفاظت NICU میں کیسے منتقل کر سکتی ہوں؟

اپنے تازہ چھاتی کے دودھ کو جلد از جلد NICU کے حوالے کریں۔

- 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۔

تازہ آپ کے بچے کے لیے بہترین ہے!

ہسپتال میں اپنے بچے کو پلانا

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 آپ کا بچہ توانا 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 تبادلہء خیال 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 مددگارآلہ: 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 جائےجس 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 ناپ کے مطابق اس پر گرفت کرتا 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-

اپنے بچے کو پلانے کے دیگر طریقوں کے بارے میں جاننے کے لیے اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے مشورہ کریں-یہ دکھایا جانا بہت ضروری ہے کہ ان طریقوں میں سے کوئی طریقہ کیسے استعمال ہوتا ہے تاکہ یقینی ہو جائے کہ آپ اپنے بچے کو آرام دہ اور محفوظ طریقے سے پلا رہے ہیں-

غیر غذائیت 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 چوستےہوئے 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-

غیر غذائیت بخش چوسنا آپ کے بچے کے سکون کے لیے بھی اہم ہے، خاص طور پر جب اپنے بچے کو پر سکون کرنے کے لیے والدین موجود نا ہو سکیں-

عطیہ کردہ دودھ کیا ہے؟

کچھ ہسپتالوں میں دودھ کے بینک کا احتیاط کے ساتھ جانچ پڑتال کردہ خواتین کی طرف سے عطیہ کردہ چھاتی کا پیسچرائزڈ دودھ استعمال ہوتا ہے- ان ہسپتالوں میں، عطیہ کردہ دودھ ان بچوں کو فراہم کیا جاتا ہے جو ہسپتال کے معیار پر پورا اترتے ہیں- NICU ہمیشہ عطیہ کردہ دودھ استعمال کرنے سے پہلے ماں کا اپنا دودھ استعمال کرے گا- دودھ کے بینک کا دودھ بہت محفوظ ہوتا ہے- یہ احتیاط کے ساتھ جانچ پڑتال کے عمل، ٹیسٹنگ اور پیسچرائزیشن کے عمل سے گزرتا ہے-

Rogers Hixon Ontario Human Milk Bank کی ویب سائٹ (www.milkbankontario.ca) وضاحت کرتی ہے کہ انسانی عطیہ کردہ پیسچرائزڈدودھ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں یا بہت کم وزن کے حامل بچوں کا زندگی کے لیے خطرناک بیماریوں جیسے نیکروٹیزنگاینٹیروکولیٹس (NEC) سے کیسے تحفظ فراہم کرتا ہے- عطیہ کردہ دودھ سنگین نوعیت کے انفیکشنز اور پیچیدگیوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے- عطیہ کردہ دودھ میں بچوں کو اچھی نشوونما اور صحت مندی کے لیے درکار سب کچھ شامل ہے- ان مرکبات میں سے اکثر صرف چھاتی کے دودھ میں پائے جاتے ہیں اور نومولود کے فارمولے میں نہیں پائے جاتے-

رضاعت پر منتقلی

قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے جیسے جیسے چھاتی سے دودھ پینا سیکھتے ہیں وہ مخصوص مراحل سے گزرتے ہیں- یہ کوئی بالکل نئی صلاحیت سیکھنے کی طرح ہی ہے- قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے رضاعت کے لیے بتدریج بہتر ہوتے ہیں جیسے جیسے وہ پوری طرح چھاتی سے پینے کی طرف منتقل ہوتے ہیں- جب آپ اور آپ کا بچہ رضاعت سیکھ رہے ہوں تو اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ سے مدد کے لیے کہیں- یہ پیش رفت آپ دیکھ سکتے ہیں-

جلد سے جلد/کینگرو نگہداشت-

↓

پلانے کے اشاروں کے لیے اپنے بچے کا مشاہدہ کریں، جیسے منہ کھولنا اور اپنے ہاتھ کو اپنے منہ میں ڈالنا-

↓

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-

↓

بچہ چھاتی کے ساتھ جڑنے، اور چوسنے اور نگلنے کے قابل ہے-

↓

بچہ چھاتی کے ساتھ جڑنے اور لمبے دورانیے کے لیے دودھ پینے کےقابل ہے-

↓

آپ کا بچہ/بچی ہر روز کثرت کے ساتھ چھاتی کا دودھ پی سکتا/سکتی ہے جب تک وہ ہر دفعہ چھاتی کا دودھ پینے کے لیے تیار نہ ہو جائے-

↓

جتنا زیادہ ممکن ہو سکے اپنے بچے کے ساتھ رہیں- اس سے آپ کو اور آپ کے بچے کو ایک دوسرے کو جاننے میں مدد ملے گی اور آپ بہتر طور پر اپنے بچے کے اشاروں کا جواب دینے کے قابل ہوں گی-

---

تجویز: چھاتی سے دودھ پلانا سیکھنے کے ابتدائی دنوں میں، آپ کا بچہ دودھ کے بہاؤ پر غالب ہو سکتا ہے- اپنے بچے کو چھاتی پر جوڑنے سے پہلے آپ کو مختصر وقت کے لیے پمپ کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے- آپ کا بچہ بھری ہوئی چھاتی کے ساتھ بتدریج آرام دہ طریقے سے پیئے گا-

---

بچے کو پلانے کے اشاروں کے متعلق مزید پڑھیں

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

ابتداء میں بوتلوں کی شروعات کے خطرے

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- 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 بچہ 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 کرمشقیں اور مختلف معمولات ہو سکتے ہیں- آپ کو اور آپ کے بچے کو حالات سے موافقت کرنےمیں مدد کے لیے کچھ تجاویز مندرجہ ذیل ہیں-

ایک مختلف ہسپتال میں بچے کی نگہداشت پر مشورے 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-
- مشورہ کریں کہ آپ اپنے بچے کی نگہداشت میں کیسے مشغول ہو سکتی ہیں تاکہ جب آپ کے بچے کا گھر جانے کا وقت آ جائے تو آپ پر اعتماد محسوس کریں-
- یہ جانیں کہ نئے ہسپتال اور نئی کمیونٹی میں رضاعت کے لیے معاونت کون فراہم کرتا ہے اور اس فرد کے ساتھ ملیں-
- آپ کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے بچے کی نگہداشت میں پر اعتماد محسوس 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- اپنے بچے کے ساتھ اکٹھا رہنا مشق کرنے کے لیے اور رضاعت کے لیے مزید پر اعتماد بنانے میں آپ دونوں کی مدد کر سکتا ہے-

جب بچہ گھر جاتا ہے

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 ہو گا- پمپنگ جاری رکھنے کی ضرورت ہو سکتی ہے اور جیسے جیسے آپ کا بچہ توانا اور رضاعت میں بہتری دکھائے اسے بتدریج کم کرنا ہو گا- رضاعت کے لیے جاری معاونت آپ کو اور آپ کے بچے کو چھاتی کا دودھ پینا جاری رکھنے میں مدد کرے گا، جب آپ گھر میں ہونگی- فالواپ کے لیے اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ کے ساتھ منصوبہ بنائیں-

جب بچہ گھر پر ہو تو میں پمپنگ آلات کا خیال کیسے رکھوں؟

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 حصّے، 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-

جب بچہ گھر پر ہو تو چھاتی کے دودھ کی سٹوریج کے رہنما اصول

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 ہیں :

- 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 چھاتی کے 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-

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

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

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

اگر آپ کے بچے کو فارمولا درکار ہو

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

اگر آپ بچوں کے فارمولا کے ذریعے بچے کو خوراک دے رہے ہیں، تو آپ کے بچے کے پاس جراثیم سے پاک مائع فارمولا ہونا چاہیے جیسےپلانے کے لیے تیار یا گاڑھا مائع- پاؤڈر نما بچوں کا فارمولا جراثیم کش نہیں ہے اس لیے قبل از وقت پیدا ہونے والے 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 سےدستیاب 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/services phu/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 اورچیلنجز سے نمٹنے کے لیے راہنمائی کر سکتی ہے-
La Leche League کینیڈا گروپس	www.lllc.ca	La LecheLeague 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.motherrisk.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-

فراہمی دودھ کا جریدہ ہفتہ # 1 آپ کا بچہ رضاعت کے قابل نہیں یا رضاعت سیکھ رہا ہے تو یہ فارم استعمال کریں-

مثال	باتھ سے نکالا/پمپ/ رضاعت	جلد سے جلد
وقت مقدار	9:30 3 ملی لیٹر	✓
وقت مقدار	11:30 5 ملی لیٹر	✓
وقت مقدار	2:00 5 ملی لیٹر	✓
24 گھنٹے کُل	13 ملی لیٹر	

مقصد:

دن 1: آج چھاتی کے دودھ کو باتھ سے اور دوہرے پمپ سے 8 یا زائد بار نکالیں-
دن 2: 24 گھنٹے میں 8 یا زائد بار باتھ یا پمپنگ کے ذریعے دودھ نکالنا جاری رکھیں (رات کو کم از کم ایک دفعہ کریں)- حتی کہ اگر آپ کا بچہ چھاتی سے پینے کے قابل ہے، تو بسپتال گریڈ کے دوہرے برقی پمپ کے ساتھ پمپ کریں- کم از کم 15 منٹس کے لیے ہر 3 گھنٹے بعد اور ایک دفعہ رات کو دوہرا پمپ کریں-
پمپنگ کے درمیان 4 گھنٹے سے زیادہ 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 17 پر پلانے کا ریکارڈ رکھیں-

تاریخ														
زندگی کا دن:	1		2		3		4		5		6		7	
	باتھ سے نکالا/پمپ/ رضاعت	جلد سے جلد	باتھ سے نکالا/پمپ/ رضاعت	جلد سے جلد	باتھ سے نکالا/پمپ/ رضاعت	جلد سے جلد	باتھ سے نکالا/پمپ/ رضاعت	جلد سے جلد	باتھ سے نکالا/پمپ/ رضاعت	جلد سے جلد	باتھ سے نکالا/پمپ/ رضاعت	جلد سے جلد	باتھ سے نکالا/پمپ/ رضاعت	جلد سے جلد
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 کُل														

فراہمی دودھ کا جریدہ ہفتہ # 2 آپ کا بچہ رضاعت کے قابل نہیں یا رضاعت سیکھ رہا ہے تو یہ فارم استعمال کریں-

مقصد:

24 گھنٹے میں کم از کم 8 بار باتھ سے نکالیں یا دوبرا پمپ کریں-

رات کو پمپنگ کے دوران زیادہ سے زیادہ 4 گھنٹے سوئیں-

ہدایات:

- ہر دفعہ پمپ کرنے پر وقت اور دودھ کی مقدار ریکارڈ کریں-
- جب آپ اپنے بچے کو جلد سے جلد کے لمس کے ساتھ اٹھائیں تو نشان زدہ کریں-
- پمپ کرنے سے پہلے اپنے بچے کو جلد سے جلد کے لمس کے ساتھ اٹھانا آپ کے دودھ کی فراہمی کو بڑھانے میں مددکرے گا اور آپ کا بچہ اس سے لطف اندوز ہو گا-
- جس قدر ممکن ہو اپنے بچّے کو جلد سے جلد کی لمس کے ساتھ اٹھائیے-
- آپ کے دودھ کی مقدار ابتدائی 10 سے 14 دن فوری طور پر بڑھنی چاہیے- باتھ سے نکالنے اور پمپنگ اور اپنے دودھ کی فراہمی کے متعلق باقاعدگی سے اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ کے ساتھ مشورہ کریں-
- یہ یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کے پستانوں سے دودھ مکمل طور پر خارج ہو گیا ہے پمپنگ کے بعد باتھ سے نکالنا جاری رکھیں-
- جب آپ کا بچہ رضاعت کر رہا ہو، تو صفحہ 17 پر پینے کا ریکارڈ استعمال کریں-

نوٹس:

تاریخ														
زندگی کا دن:		8		9		10		11		12		13		14
		باتھ سے نکالا/پمپ/رضاعت	جلد سے جلد	باتھ سے نکالا/پمپ/رضاعت	جلد سے جلد	باتھ سے نکالا/پمپ/رضاعت	جلد سے جلد	باتھ سے نکالا/پمپ/رضاعت	جلد سے جلد	باتھ سے نکالا/پمپ/رضاعت	جلد سے جلد	باتھ سے نکالا/پمپ/رضاعت	جلد سے جلد	باتھ سے نکالا/پمپ/رضاعت	جلد سے جلد
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 کُل														

فراہمی دودھ کا جریدہ ہفتہ # 3 آپ کا بچہ رضاعت کے قابل نہیں یا رضاعت سیکھ رہا ہے تو یہ فارم استعمال کریں-

مقصد:

24 گھنٹے میں کم از کم 8 بار ہاتھ سے نکالیں اور دوبرا پمپ کریں-

رات کو پمپنگ کے دوران زیادہ سے زیادہ 4 گھنٹے سوئیں-

ہدایات:

- ہر دفعہ پمپ کرنے پر وقت اور دودھ کی مقدار کو ریکارڈ کریں-
- روزانہ، پمپ کردہ کل دودھ کی مقدار کا حساب رکھیں-
- جب آپ اپنے بچے کو جلد سے جلد کے لمس کے ساتھ اٹھائیں تو نشان زدہ کریں-
- یہ یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کے پستانوں سے دودھ مکمل طور پر خارج ہو گیا ہے پمپنگ کے بعد ہاتھ سے نکالنا جاری رکھیں-
- جب آپ کا بچہ رضاعت کر رہا ہو، تو صفحہ 17 پر پینے کا ریکارڈ استعمال کریں-

نوٹس:

تاریخ																					
زندگی کا دن:		15		16		17		18		19		20		21							
		ہاتھ سے نکالا/پمپ/رضاعت	جلد سے جلد	ہاتھ سے نکالا/پمپ/رضاعت	جلد سے جلد	ہاتھ سے نکالا/پمپ/رضاعت	جلد سے جلد	ہاتھ سے نکالا/پمپ/رضاعت	جلد سے جلد	ہاتھ سے نکالا/پمپ/رضاعت	جلد سے جلد	ہاتھ سے نکالا/پمپ/رضاعت	جلد سے جلد	ہاتھ سے نکالا/پمپ/رضاعت	جلد سے جلد						
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 کُل																					

قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے کے لیے پلانے کا ریکارڈ

آپ کا بچہ کتنا پی رہا ہے اس کا احاطہ کرنے کے لیے پلانے کا ریکارڈ ایک مددگار طریقہ ہے- یہ جاننے کے لیے کہ آپ کے بچے کی نشوونما اچھی ہو رہی ہے یہ آپ کی اور آپ کے نگہداشت صحت کے فراہم کنندہ کے لیے معاون ہو گا- یہ ہر 24 گھنٹے میں پلائے گئے دودھ، پیشاب اور پاخانہ کا میزان بنانے میں بھی مدد گار ہو سکتا ہے-

تاریخ	وقت آغاز	چھاتی پر وقت	اضافی مقدار		مقدار پمپ کردہ/ باتھ سے نکالا گیا	جلد سے جلد	ڈائپرز	
دن/مہینہ/سال	hh:mm		نکالا گیا چھاتی کا دودھ (EBM)	فارمولا		✔	پیشاب	پاخانہ
مثال	9:15	8 منٹ-	*25 ملی لیٹر*	*کوئی نہیں*	*25 ملی لیٹر*	✔	✔	✔

اعترافات:

BFI Strategy for Ontario Implementation Committee اور دیگر پیشہ ورانجنہوں 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 PCMCH، Ruth Turner کا اس کتابچے اور BFI، Marg La Salle لیڈ اسیسر، 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 اونٹاریو 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 اونٹاریو 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- Best Start Resource Centre, Michael Garron Hospital اور صوبائی کونسل برائے ماں بچے کی صحت اس ذرائع میں فہرست کردہ خدمات اور وسائل کے لیے ضروری طور پر تاکید نہیں کرتے-

Ontario

best start meilleur départ
by/par health nexus santé

Michael Garron Hospital
A Proud Member of TORONTO EAST HEALTH NETWORK
Formerly the Toronto East General Hospital

Provincial Council for Maternal and Child Health
building a brighter future

Growing a Baby-Friendly Ontario!

2016