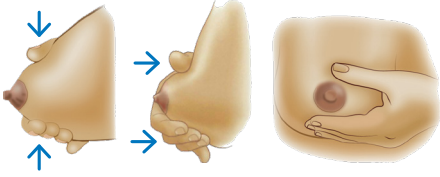


شروعات میں ہی ہاتھ سے دودھ نکالنے اور اکثر نکالنے



کیوں:

- ✓ آرامدہ محسوس کرنے کے لیے چھاتی کا دودھ نکالیں۔
- ✓ بچے کو پستانوں کے تیل کے ساتھ جوڑنے میں مدد کریں۔
- ✓ اپنے بچے کو زیادہ دودھ فراہم کریں۔
- ✓ اپنی دودھ کی فراہمی میں اضافہ کرنے میں مدد دیں۔

کھسے:

- 1- اپنے ہاتھ دھوئیں۔
- 2- آنگلی سے اپنے پستانوں پر ماساژ کریں۔
- 3- اپنی انگلیوں اور انگوٹھے کو تیل کے گرد چلنے کے پچھلے حصے پر "C" کی شکل میں رکھیں۔
- 4- چھتھے کی طرف، اپنی چھاتی کی جانب دھکیلیں۔ اپنی انگلیوں کو آگے دھکیں اور تیل کی جانب لے جائیں۔
- 5- اپنے بچے کو پلانے کے لیے قطرہ قطرہ دودھ اکٹھا کریں یا بعد میں استعمال کے لیے ذخیرہ کریں۔
- 6- دہریں (چھتھے کی طرف دھکیں، سکیزیں، ڈھیلا کریں) اور پستان کی ہر جگہ پر گھما گھما کر کریں۔
- 7- دوسرے پستان پر تہمتل ہوں اور اسی کو دہرائیں۔

تعارف کروا رہے ہیں:

بچہ/بچی کا نام: _____

والد/والدہ کا نام (کے نام): _____

تاریخ پیدائش: _____

وقت: _____

پیدائشی وزن: _____

پیدائشی لمبائی: _____

ڈاکٹر/ادائی: _____

**BABY-FRIENDLY
INITIATIVE STRATEGY
ONTARIO**

جائے پیدائش: _____

جلد سے جلد کے لمس کے لیے محفوظ پوزیشننگ

خود کو تھوڑے سیدھے انداز میں پوزیشن کریں، ہموار طریقے سے نہ لٹھیں۔ بچہ/بچی کو ایسے انداز میں رکھیں کہ:

- ✓ چہرہ دکھ سکے
- ✓ سر ہمیشہ باآسانی مل سکے
- ✓ ناک اور منہ ڈھکے ہوئے نہ ہوں
- ✓ سر ایک طرف پھرا ہو
- ✓ گردن سیدھی ہو نہ کہ جھکی ہوئی
- ✓ کندھے آپ کی جسم پر ہموار طریقے سے رکے
- ✓ ہوں، چھاتی سے چھاتی ملی ہوئی ہو
- ✓ پیٹھ کھیل سے ڈھکی ہو

پیدائش کے بعد شروعات کے کچھ دنوں میں بچے کو جلد سے جلد کے لمس کے ساتھ اٹھاتے وقت، اس کا چہرہ دیکھیں۔ دیکھیں کہ اس کا رنگ حسب معمول ہے، سانس باقاعدی سے لے رہا ہے، اور آپ کے چھونے پر بچہ رد عمل کا مظاہرہ کرتا ہے۔

محفوظ طریقے سے سونے کے لیے، اگر آپ کو نیند آ رہی ہے اور دوسرا کوئی نہیں ہے کہ آپ اور آپ کے بچے پر نظر رکھ سکے، تو اپنے بچے کو اس کے اپنے پتکڑے/لٹھولے میں، اس کے پیٹھ کے بل لیٹتی چت لیٹا دیں۔

بچے کو پکڑوں میں کس کر لیتنے یا ہڈوں ہلانے سے پرہیز کریں، اس سے بچہ آپ کو اپنے بھوک کے بارے میں اشارہ نہیں دے پائے گا۔

دیکھ بھال کرنا

اپنی اور اپنے بچے کی دیکھ بھال کرنا ضروری ہے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ محسوس کریں کہ آپ کو مزید مدد چاہئے یا آپ کو مدد کی ضرورت ہے۔ مندرجہ ذیل پر غور کریں:

ابتدائی رضاعت کے
اشارے: منہ کھولنا، جمائی
لیانا، ہونٹ پتپتانا۔



- ✓ میں کافی آرام حاصل کر رہی ہوں۔
- ✓ مجھے معلوم ہے کہ پچھلے دو ہفتوں کے دوران رونا یا روہانا ہونا حسب معمول ہو سکتا ہے۔
- ✓ مجھے معلوم ہے کہ کہاں مدد مانگی جائے، اور ضرورت پڑنے پر میں مانگوں گی۔

بچہ/بچی

- ✓ میں بچے/بچی کو دودھ پلانے کے معاملے میں پچھلے سے زیادہ پُر اعتماد ہوں اور مطمئن ہو رہی ہوں۔
- ✓ میں بچے/بچی کی ابتدائی پینے کے اشارے اور ان کی حسب ہدایت عمل کرنا سیکھ رہی ہوں۔
- ✓ مجھے معلوم ہے کہ میرے بچے کا اکثر دودھ پینا حسب معمول ہے۔
- ✓ خون کا نمیش کرتے وقت یا خاتمی ٹیکوں کے گلوٹاتے وقت میں اپنے بچے کو رضاعت اور / یا جلد سے جلد کے لمس کے ذریعے آرامدہ کر سکتی ہوں۔
- ✓ اگر رضاعت کے متعلق میرے کوئی سوالات ہوں تو مجھے معلوم ہے کہ مدد کہاں سے لی جائے۔

سہارے اور خدمات

ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو (Telehealth Ontario):

دن کے 24 گھنٹے کے سات دن

1-866-797-0000

ٹی ٹی ہائی: 1-800-797-0007

اگر ضرورت ہو تو رضاعت کی زس
(بریسٹ فیڈنگ زس) طلب کریں۔

مقامی معاونت:

آپ کی کیونٹی میں رضاعت کی خدمات:

• بائینگول آن لائن اونٹاریو (Bilingual Online Ontario)
رضاعت کی خدمات کی ڈائریکٹری (Breastfeeding Services directory)
www.ontariobreastfeeds.ca

مزید معلومات کے لیے:

• رضاعت www.beststart.org/resources/breastfeeding

• نومولود بچوں کو کھانا www.beststart.org/resources/nutrition

Ontario
کی طرف سے مالی مدد
اور ای کی ہے۔

درج ذیل کی اجازت سے بنو:
صحت سروسز ڈسٹرکٹ ہیلتھ پرنٹ

پلانے کا عمل صحیح چل رہا ہے، اس کے متعلق علامات

عمر کتنے دن ہے	1	2	3	4	5	6	7	8
پلانا	دن میں آٹھ یا اس سے زیادہ بار پلانا (فیڈز) آپ کا بچہ/بچی مشغولی سے/آہستگی سے، تواترے چوستا ہے اور اکثر ٹھٹا ہے۔							
عیت کی پتائش	بچہ/بچی کے برابر کی پتائش	بچہ/بچی کے برابر کی پتائش	بچہ/بچی کے برابر کی پتائش	بچہ/بچی کے برابر کی پتائش	بچہ/بچی کے برابر کی پتائش	بچہ/بچی کے برابر کی پتائش	بچہ/بچی کے برابر کی پتائش	بچہ/بچی کے برابر کی پتائش
کیلے ڈائٹرز	کم از کم ایک یا دو کالے یا گلابے سبز رنگ کے	3 یا زیادہ، بھورے، ہرے یا نیلے رنگ کے	3 یا زیادہ، ہلکے پیلے یا بھورے رنگ کے					
کیلے ڈائٹرز	کم از کم 1 کھلا	کم از کم 2 کھلا	کم از کم 3 کھلا	کم از کم 4 کھلا	کم از کم 6 بہت کھلا			
وزن	زیادہ تر بچوں کی پیدائش کے 3 دن کے اندر اندر وزن گھٹتا ہے۔ 4 دن کے بعد سے، زیادہ تر بچوں کا وزن باقاعدگی سے بڑھتا ہے۔							
دیگر علامات	آپ کے بچے کی رونے کی آواز زوردار ہونی چاہئے، اسے چست سے پلانا چاہئے اور آسانی جاگ جانا چاہئے۔							