

یونیسف یو کے بچے کے لیے مفید ترغیب

چھاتی سے دودھ پلانے کے لیے رہنماء ہدایات

آپ کو بچے کی پیدائش مبارک ہو۔ یہ معلوماتی شیٹ آپ کو اپنے بچے کو چھاتی سے دودھ پلانے کے حوالے سے بنیادی رہنمائی فراہم کرے گی، بشمول آغاز کرنا اور یہ جاننا کہ آیا آپ کے بچے کو پورا دودھ مل رہا ہے۔ چھاتی کا دودھ آپ کے بچے کو اپنی زندگی کا بہترین ممکنہ آغاز کرنے میں مدد دے گا۔ چھاتی کا دودھ بچوں کو بہترین غذائیت فراہم کرتا ہے، ان کی نشوونما کو بہتر بناتا ہے اور انہیں بیماری اور انفیکشن کے خطرے سے بچاتا ہے۔

پیدائش کے بعد



اگر آپ اور آپ کا بچہ دونوں ٹھیک ہوں، تو پیدائش کے بعد جتنا جلدی ممکن ہو سکے بچے کو اپنے جسم کے ساتھ لگانا مفید ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اپنے بچے کو بغیر کپڑوں کے (نیپی کے علاوہ) اپنی چھاتی پر ڈالنا۔ آپ دونوں کو کمر کے اندر ہونا چاہیے۔ جسم کے ساتھ لگانے سے آپ کا بچہ گرم ہو گا، اس کی سانس اور دل کی دھڑکن معمول پر آئے گی اور اسے انفیکشن سے تحفظ ملے گا۔ اپنی جلد کے ساتھ لگانے سے آپ کے بچے کو آپ کی چھاتی تلاش کرنے میں رغبت محسوس ہو گی اور وہ دودھ پینا شروع کر دے گا۔ ایک دوسرے کو جاننے کے حوالے سے پیدائش کے بعد پہلا گھنٹہ آپ اور آپ کے بچے کے لیے نہایت اہم ہوتا ہے اور

جلدی دودھ پلانے سے آپ کے دودھ کی رسد شروع ہو جائے گی۔ پیدائش کے بعد پہلے چند دن تک چھاتی سے تھوڑی سی مقدار میں نکلنے والا ایک مادہ (پیلے رنگ کا گاڑھا مائع) آپ کے بچے کے لیے انتہائی مفید ہوتا ہے، کیونکہ اس میں بہت زیادہ غذائیت موجود ہوتی ہے اور یہ آپ کے بچے کو انفیکشن سے بھی بچاتا ہے۔

شروع کے دن

پیدائش کے بعد پہلے چند دنوں اور ہفتوں تک ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ بہت زیادہ دودھ پینے۔ یہ معمول کی بات ہے کیونکہ بچہ جتنا زیادہ دودھ پینے گا، دودھ اتنا ہی زیادہ بنے گا۔ چھاتی سے دودھ پلانا سیکھنے میں آپ کو اور آپ کے بچے کو تھوڑا وقت لگ سکتا ہے، لہذا آپ جتنا زیادہ مشق کریں گی، اتنا ہی بہتر ہے۔ اپنے بچے کو اپنے قریب رکھیں تاکہ آپ بچے کی دودھ مانگنے کی نشانیوں پر نظر رکھ سکیں، مثلاً بچے کا انگلیاں چوسنا، منہ کھولنا اور زبان باہر نکالنا۔ دودھ پلانے کے لیے بچے کے رونے کا انتظار نہ کریں، کیونکہ اس کی وجہ سے آپ دونوں کو مشکل پیش آ سکتی ہے۔

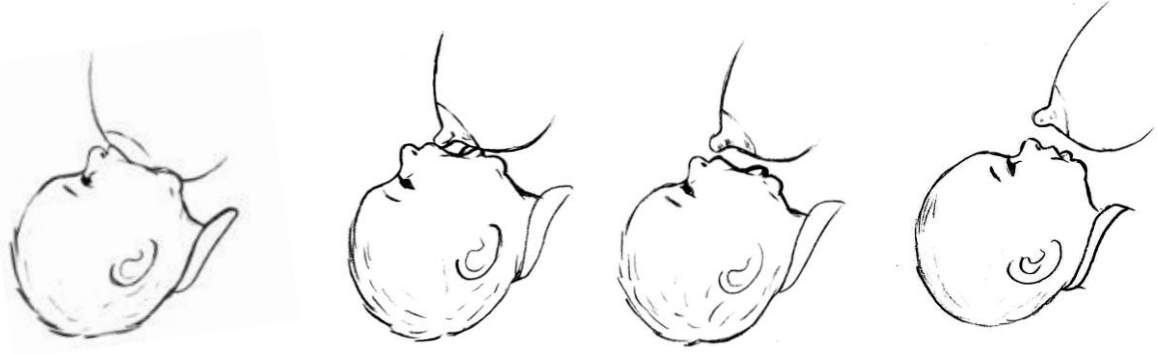


چھاتی سے دودھ پلانے کے لیے اپنے بچے کو پکڑنا

درج ذیل مشورے آپ اور آپ کے بچے کو زندگی کا بہتر آغاز کرنے کے لیے دودھ پینے میں مددگار ہوں گے:



- بچے کو اس طرح پکڑیں کہ اس کی ناک، پیٹھ اور پاؤں کا پانچا آپ کی جانب ہو اور اپنی چھاتی کی جانب نیچے سے اوپر لائیں۔
- اپنے بچے کی گردن کو سہارا دیں نہ کہ سر کو، تاکہ دودھ پینا شروع کرتے وقت وہ اپنا سر پیچھے موڑ سکے۔
- اپنے بچے کے بالائی ہونٹ اور ناک کے درمیان جگہ پر اپنی نیپل کو آہستہ سے رگڑیں تاکہ منہ کھولنے میں بچے کو رغبت محسوس ہو۔
- اس وقت تک انتظار کریں جب تک کہ آپ کا بچہ منہ کھول کر اپنی زبان کو تھوڑا باہر نہیں نکالتا اور اپنے سر کو پیچھے نہیں کر لیتا؛ اس کے بعد بچے کو آرام سے چھاتی کی جانب لے کر آئیں اور بچے کے بالائی ہونٹ سے تالو کے زُخ میں اپنی نیپل کو آرام سے بچے کے منہ میں دھکیلیں
- ہو سکتا ہے کہ آپ کو دودھ نکلنے کا احساس ہو (اس میں درد بھی ہو سکتا ہے اور نہیں بھی) مگر یہ ایک منٹ یا جلد ختم ہو جانا چاہیے۔ اگر درد جاری رہے، تو مدد کے لیے کہیں۔



یہ بتانے والی نشانیاں کہ آپ کے بچے کو کافی دودھ مل رہا ہے

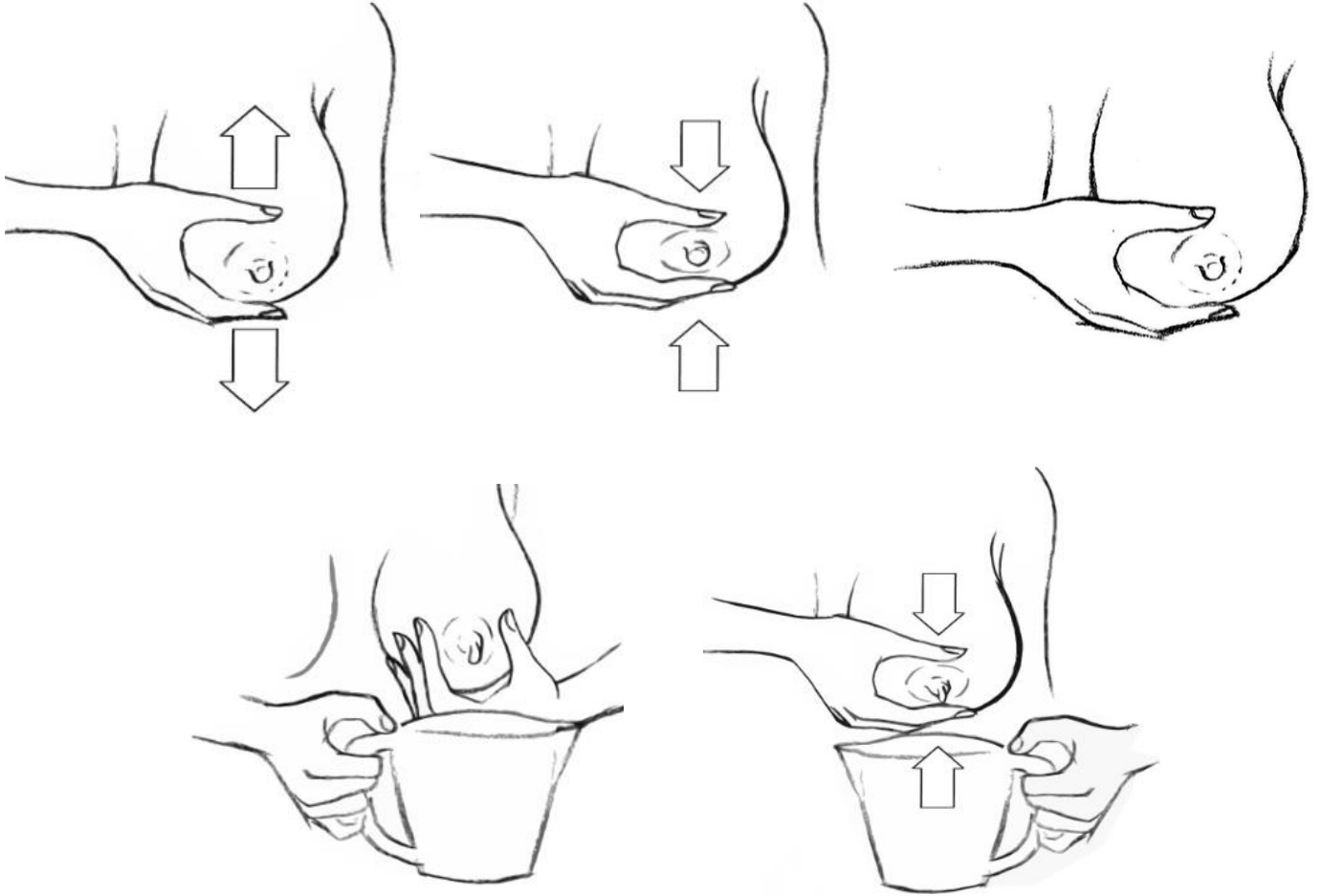
- آپ کے بچے کا منہ کافی زیادہ کھلا ہو گا۔
- آپ کے بچے کے گال بھرے ہوئے ہوں گے۔
- دودھ پینے کے دوران آپ کا بچہ مطمئن نظر آئے گا۔
- ہر بار 2-3 چوسنوں کے بعد آپ دیکھیں گی کہ بچہ دودھ کو نگلتا ہے۔
- دودھ پینے کے بعد نیپل کی ساخت میں کوئی فرق نہ ہو اور کوئی درد یا واضح نقصان محسوس نہ ہو۔
- آپ کا بچہ 24 گھنٹوں میں کئی نیپیاں (6 دن کے بعد 6 اور 8 کے درمیان) گیلی کرے گا۔
- آپ کا بچہ 24 گھنٹوں میں کم از کم 2 - مگر بعض اوقات زیادہ - نیپیاں گندی کرے گا اور اس کا پاخانہ 1-2 دن کے بعد سیاہ رنگ اور لیسدار سے تبدیل ہو کر دن 4 اور اس کے بعد پیلی رنگت کا اور پتلا ہو جائے گا۔ اگر آپ کا بچہ 24 گھنٹوں تک پاخانہ نہیں کرتا، تو اپنی مڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر سے رابطہ کریں۔

بچے پر اپنا دودھ ظاہر کرنا

یہ جاننا کہ اپنے دودھ کا اظہار کیسے کیا جائے اپنے بچے کو رغبت دلانے کی ایک مفید مہارت ہے، خاص کر جب بچہ تھوڑی نیند کی حالت میں ہو یا آپ کی چھاتیاں بھری ہوئی ہوں۔ ایسا کرنے کے لیے یہاں پر ایک اچھی ویڈیو موجود ہے:

unicef.uk/handexpression

- اپنی چھاتی کو آہستہ سے تھپتھپانے اور مالش کرنے سے شروع کریں یہاں تک کہ آپ پرسکون ہو جائیں۔
- اپنے انگوٹھے اور اس کے ساتھ والی انگلی کے ساتھ 'C' کی شکل بنائیں۔
- اپنے انگوٹھے اور اس کے ساتھ والی انگلی کو آہستہ سے نپل سے پیچھے کھینچیں، تقریباً 2-3 سینٹی میٹر۔
- اس جگہ کو چند سیکنڈ تک دبائیں اور اس کے بعد نکالیں اور دوہرائیں۔
- آپ کا دودھ بہنے میں تھوڑا وقت لگ سکتا ہے۔ اسی جگہ کو دبانا اور چھوڑنا جاری رکھی تاوقتیکہ بہاؤ میں کمی آجائے۔
- چھاتی کے ارد گرد گھمائیں اور دوسری جگہ کو دبا کر چھوڑنا شروع کر دیں۔
- اپنے انگوٹھے اور ساتھ والی انگلی کو ایک دوسرے کی مخالف سمت میں رکھیں اور ان کو چھاتی پر اوپر نیچے رگڑنے سے گریز کریں۔





اپنے بچے کی ضروریات پوری کرنا

آپ کا نیا بچہ جب اس دنیا سے کچھ سیکھے گا، تو وہ اپنے کھانے، آرام اور تسلی کے لیے آپ کی جانب دیکھے گا۔ بچے کو پکڑنے، اپنے ساتھ چمٹانے اور اس سے باتیں کرنے سے اس کے جسم میں ایسے ہارمون شامل ہوتے ہیں جو اس کے دماغ کی نشوونما میں مفید ہوتے ہیں اور وہ زیادہ محفوظ محسوس کرتا ہے۔ نئے بچوں کے لیے ان کی ضروریات پوری کرنا ہی کافی نہیں ہوتا اور دودھ پینے والے بچوں کو ضرورت سے زیادہ دودھ نہیں پلایا جا سکتا، مگر آپ اپنی چھاتی کو ان کے آرام اور غذا دونوں کے لیے پیش کر سکتی ہیں۔ بچے کو اپنے ساتھ چمٹانا اور دودھ پلانا آپ کے لیے بھی مفید ثابت ہو سکتا ہے اور آپ بیٹھ کر آرام کر سکتی ہیں اور اپنے بچے سے لطف اندوز ہو سکتی ہیں۔