

# چھاتی سے دودھ پلانے کی حالتیں

آپ اپنے بچے کو جس حالت میں بھی دودھ پلائیں، آپ کو آرام دہ حالت میں رہنے کی ضرورت ہوگی۔ اپنے بچے کے سر، کندھوں اور جسم کو ایک سیدھی لائن میں سہارا دیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے بچے کی ناک آپ کے نپل کے سامنے ہو اور ان کے سر کو پیچھے کی طرف تھوڑا جھکا ہوا رکھیں۔



1

اپنے بچے کو بیٹھ کر دودھ پلانے کے لیے، یقینی بنائیں کہ آپ آرام دہ حالت میں بیٹھی ہوئی ہوں۔ اگر آپ کو اپنے بچے پر جھکنے کی ضرورت پیش آجائے تو یہ بہتر ہوگا کہ اپنے بچے کو اپنی چھاتی تک اٹھانے کے لیے آپ اپنی گود پر ایک تکیہ رکھ لیں۔ اس کی انتہائی تاکید کی جاتی ہے، بالخصوص چھاتی سے دودھ پلانے کے ابتدائی ایام میں، اور اس سے کمر درد سے محفوظ رہنے میں مدد ملے گی۔



2

اپنے بچے کو اس طرح سے پکڑیں کہ وہ، تکیہ کے اوپر، آپ کے بازوؤں میں اپنے پہلو پر لیٹا رہے۔ ایک ہاتھ ان کے گردن اور کندھوں کو سہارا دینے کے لیے، جبکہ دوسرے ہاتھ کو ان کے پہلو پر برقرار رکھنے کے لیے استعمال کریں، اس طرح کہ ان کے پیٹ کا رخ آپ کے پیٹ کی جانب ہو۔ انہیں آپ کے نپل کو منہ میں لینے کے لیے اپنے سر کو اس کی طرف گھمانا چاہیے۔



3

اپنے بچے کو 'زیر بازو' حالت میں چھاتی سے دودھ پلانے کے لیے، اس طرح لیں کہ اس کا سر آپ کی چھاتی سے لگا ہو، اپنے بچے کے جسم اور ٹانگوں کو اپنے بازو کے خم کی مدد سے اپنے پیچھے اڑس لیں۔ یقینی بنائیں کہ وہ اپنی پشت پر لیٹا ہوا ہو، اس طرح کہ اس کی ناک آپ کے نپل سے لگی ہوئی ہو۔ اپنے بچے کو سہارا دینے کے لیے اپنے بازو اور ہاتھ سے کام لیں اور دوسرے ہاتھ کو اپنی چھاتی اپنے بچے کے منہ میں دینے کے لیے استعمال کریں۔



4

اپنے بچے کو لیٹ کر دودھ پلانے کے لیے، اپنے بستر کے درمیان اپنے پہلو پر لیٹیں اور اپنے بچے کو اس کے پہلو پر لٹائیں تاکہ اس کا رخ آپ کی طرف رہے۔ اپنے بچے کو آرام سے سہارا دینے کے لیے، اسے قریب رکھتے ہوئے اپنے ہاتھ کو اس کی پیٹھ پر رکھیں۔ اس حالت کا استعمال کرتے ہوئے سو جانے سے گریز کریں۔



5