

چھاتی سے دودھ پلانا

اپنے ہاتھوں کو دھوئیں اور آرام سے بیٹھ جائیں۔ اس طرح سے بیٹھیں کہ آپ کی کمر سیدھی ہو اور آپ کی گود سپاٹ ہو۔ اپنی پیٹھ کو سہارا دینے کے لیے گٹھن استعمال کریں اور آپ اپنے گھٹنے پر کوئی تکیہ رکھ سکتی ہیں تاکہ بوقتِ ضرورت اپنے بچے کو اپنے پستان سے قریب اٹھا سکیں۔ 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۔



1

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۔ اپنے بچے کو سہارا دینے کے لیے تکیہ کا استعمال کریں جس سے اسے صحیح جگہ پر رکھنے میں مدد ملے گی۔ ایک ہاتھ اس کے سر اور گردن کو سہارا دینے کے لیے، جبکہ دوسرا اسے کروٹ رکھنے میں مدد دینے کے لیے استعمال کریں۔



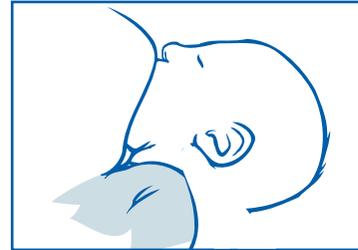
2

اپنے بچے کے ہونٹ کو آرام سے اپنے نپل کے سامنے لے آئیں۔ آپ کے نپل اور گہرے رنگ کے حصے (نپل کے گرد گول پٹی) کو پوری طرح سے منہ میں لینے کے لیے ضروری ہے کہ آپ کا بچہ حسبِ ضرورت اپنا منہ کھولے۔ اپنے بچے کو آگے کی طرف لے آئیں تاکہ اس کا منہ آپ کے نپل پر 'مضبوط گرفت' رکھے۔ پہلے آپ کے بچے کا نچلا ہونٹ اور ٹھوڑی آپ کی چھاتی سے مس ہونے چاہئیں۔



3

یقینی بنائیں کہ آپ کا پورا نپل، بشمول گہرے رنگ والے حصے کے، آپ کے بچے کے منہ میں ہو، اور اس کی ٹھوڑی آپ کی چھاتی سے مس ہو رہی ہو۔ آپ کے بچے کے منہ میں آپ کی چھاتی کا کافی حصہ ہونا چاہیے نیز وہ باسانی سانس لے رہا ہو۔ آپ کو اپنی چھاتی میں ایک جھنجھناہٹ کا احساس ہوگا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا دودھ رواں ہے۔ آپ کو اپنے بچے کا جبڑا ہلتا نظر آئے گا اور اس کے نگلنے کی آواز سنائی دے گی۔



4

اپنے بچے کو جتنی دیر تک وہ چاہے دودھ پینے دیں۔ اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کا بچہ اب بھی بھوکا ہے اور آپ کے خیال میں آپ کی چھاتی دودھ سے خالی ہو گئی ہے، تو اپنی دوسری چھاتی سے پلائیں۔



5