



نیو یارک سٹی

چھاتی سے دودھ پلانے کے
لیے والدین کا رہنما کتابچہ

مشمولات

- 1 چھاتی کا دودھ کیوں پلائیں؟
- 2 دوسروں کو شامل کرنا
- 3 ہسپتال کیا لے کر جائیں
- 4 آپ کے لیے چھاتی سے دودھ پلانے کے بارے میں کیا جاننا ضروری ہے
شروعات کرنا
اپنی چھاتیوں کا دھیان رکھنا
چھاتی سے دودھ پلانا کس طرح کام کرتا ہے: منہ میں پستان کو لینا اور دودھ پینا
آرام دہ ہونا: چھاتی سے دودھ پلانے کی مقبول حالتیں
- 12 سوال و جواب
مخصوص حالتیں
- 17 مشکلات پر قابو پانا
- 19 دودھ نچوڑنا
باتھ سے نچوڑنا
دودھ نچوڑنے کے لیے کسی پمپ کا استعمال کرنا
نچوڑا ہوا دودھ ذخیرہ کرنا
- 22 کام پر یا اسکول لوٹنا
- 23 اپنے بچے کا دودھ چھڑانا
- 24 چھاتی کا دودھ پلانے سے وابستہ عام الفاظ

چھاتی کا دودھ کیوں پلائیں؟

چھاتی سے دودھ پلانا، جسے سینے سے دودھ پلانا یا نرسنگ کی حیثیت سے بھی جانا جاتا ہے، کسی بچے کو انسان کا دودھ پلانے کا عمل ہے۔ اکثر و بیشتر اس سے مراد انسان کا دودھ راست طور پر کسی بچے کو چھاتی یا سینے سے پلانا ہوتا ہے لیکن اس سے مراد کسی بچے کو انسان کا ایسا دودھ پلانا بھی ہو سکتا ہے جسے ہاتھ یا پمپ سے نچوڑ کر نکالا گیا ہو۔ انسان کے دودھ کو چھاتی کا دودھ، ماں کا دودھ یا سینے کا دودھ بھی کہا جا سکتا ہے۔ ذیل میں چند وجوہات کا ذکر ہے کہ کیوں بچوں اور والدین کے لیے صحت ماہرین کی جانب سے چھاتی سے دودھ پلانے کی سفارش کی جاتی ہے۔



یہ آپ کے بچے کے لیے اچھا ہے۔

- چھاتی کا دودھ ان وٹامنز اور غذائیتوں سے بھرپور ہوتا ہے جس کی آپ کے بچے کو ضرورت ہوتی ہے۔ یہ آپ کے بچے کے مامونیتی نظام کی تعمیر کرتا ہے اور ان کے ذہن کی نشو و نما میں معاون ہوتا ہے۔

- چھاتی کے دودھ کو ہضم کرنا فارمولا کے مقابلہ زیادہ آسان ہوتا ہے، جس کے نتیجہ میں بچے کے دودھ الٹیے اور اسہال کی حالتیں کم ہوتی ہیں۔

- وہ بچے جو چھاتی کا دودھ پیتے ہیں بعد کی زندگی میں ان کے موٹا ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔

- وہ بچے جو چھاتی کا دودھ پیتے ہیں انہیں انفیکشنز ہونے اور دمہ فروغ پانے، کچھ کینسرز، ذیابیطس اور شیر خوار بچے کی اچانک موت علامات (sudden infant death syndrome, SIDS) ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔

یہ آپ کے لیے اچھا ہے۔

- چھاتی سے دودھ پلانا آپ کے جسم کو حمل اور زچگی سے صحتیاب ہونے میں مدد کرتا ہے — آپ کی بچہ دانی سکڑ کر واپس اپنے حجم کو پہنچ جاتی ہے اور ولادت کے بعد کا جریان خون کم ہوجاتا ہے۔

- چھاتی سے دودھ پلانا ذیابیطس، بیضہ دانی کا کینسر اور کچھ قسم کے چھاتی کے کینسر ہونے کے آپ کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

- چھاتی سے دودھ پلانا اپنے بچے کے ساتھ تعلق گہرا کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

- چھاتی سے دودھ پلانا افسردگی کو کم کرنے میں معاون ہو سکتا ہے۔

- چھاتی سے دودھ پلانا وقت کی بچت کرتا ہے۔ فارمولا کے بر خلاف، چھاتی کے دودھ کا درجہ حرارت ہمیشہ مناسب ہوتا ہے اور کسی بوتل کو دھونے اور جراثیم سے پاک کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔

- چھاتی سے دودھ پلانا رقم کی بچت کرتا ہے۔ چھاتی کے دودھ میں وہ سب کچھ ہے جن کی آپ کے بچے کو اس کی زندگی کے پہلے چھ ماہ میں ضرورت ہے، وہ آپ کو ان سینکڑوں ڈالر کی بچت کراتا ہے جو فارمولا خریدنے پر صرف ہوتے۔

- جو بچے چھاتی کا دودھ پیتے ہیں وہ اکثر زیادہ صحت مند رہتے ہیں جس کا مطلب ہے کہ ماں باپ کام سے کم غیر حاضر ہوتے ہیں۔

دوسروں کو شامل کرنا

جب آپ چھاتی سے دودھ پلانے کا انتخاب کرتی ہیں تب اس فیصلہ میں آپ کے آس پاس جو لوگ ہوتے ہیں ان کا تعاون اہم ہوتا ہے۔ اس میں ڈاکٹرز، نرسیں، ڈولاز، پارٹنرز، کنبہ کے افراد اور احباب شامل ہیں۔

◀ آپ کی قبل از ولادت ملاقاتوں کے دوران: اپنی نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو بتائیں کہ آپ چھاتی سے دودھ پلانا چاہتی ہیں۔ قبل اس کے کہ آپ ماں بنیں سوالات پوچھیں اور معلومات حاصل کریں۔

◀ ہسپتال میں:

- جب آپ زچگی میں ہوں تو زچگی کی اپنی نرس اور فراہم کنندہ کو بتائیں کہ آپ اپنے بچے کو اپنا دودھ پلانا چاہتی ہیں۔ درخواست کریں کہ آپ کے بچے کو جلد از جلد آپ کے پاس لایا جائے تاکہ آپ جلد از جلد چھاتی سے دودھ پلانا شروع کر سکیں۔ بچے کو جنم دینے سے پہلے، نرس کو بتائیں کہ آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا بچہ آپ کے کمرے میں (ایک ساتھ) رہے۔
- جب آپ چھاتی سے دودھ پلانا شروع کریں تب ذہن نشیں رکھیں کہ بعض اوقات آپ اور آپ کے بچے کو اس کو اچھی طرح سمجھنے میں تھوڑا وقت لگتا ہے۔ اگر آپ پر یقین نہ ہوں کہ آیا آپ درست طریقے سے چھاتی سے دودھ پلا رہی ہیں تو کسی نرس یا لیکٹیٹیشن کنسلٹنٹ (چھاتی سے دودھ پلانے کے مسائل کا ایک ماہر) سے مدد کی درخواست کریں۔
- اگر بچے کو نرسری میں جانا ہے تو نرس کو چھاتی سے دودھ پلانے کے لیے بچے کو واپس لانے کی یاد دہانی کرائیں۔ نرس کو بتائیں کہ وہ بچے کو فارمولا، پانی یا کوئی چُسنی نہ دے سوائے اس کے کہ آپ کا فراہم کنندہ اس کا حکم کرے۔
- اگر اسٹاف آپ کو فارمولا کے نمونوں کی پیشکش کرتا ہے تو انہیں بتا دیں کہ آپ صرف چھاتی سے دودھ پلا رہی ہیں اور آپ کو فارمولا کی ضرورت نہیں ہے۔

◀ گھر پر:



- اگر پارٹنرز، فیملی یا دوست و احباب آپ کے بچے کو کوئی بوتل دے کر مدد کی پیش کش کرتے ہیں تو انہیں یاد دلانیں کہ آپ اپنے بچے کی صحت کے لیے چھاتی سے دودھ پلا رہی ہیں۔ اگر وہ لوگ بچے کے تعلق سے مدد کرنا چاہتے ہیں تو بہت ساری ایسی چیزیں ہیں جنہیں وہ آپ کی مدد کے لیے کر سکتے ہیں، مثال کے طور پر:
- چھاتی سے آپ کے دودھ پلانے کے دوران آپ کے ساتھ رہیں، اور آپ کو پینے کے لیے کوئی چیز یا دودھ پلاتے وقت استعمال کے لیے کوئی فُٹ اسٹول یا تکیہ دے دیں۔
- فیڈ کرانے کے بعد بچے کو ٹکار دلا دیں۔

- بچے کا ڈائیر بدل دیں یا انہیں نہلا دیں۔
- بچے کا دھیان رکھیں تاکہ آپ شاور لے سکیں، سو سکیں یا کھا سکیں۔
- گھریلو کام میں ہاتھ بٹا دیں جیسے کھانا پکانا، صفائی کرنا، لائٹری، گراسری شاپنگ یا برتن دھونا۔
- جب آپ دودھ پلائیں تو کسی بڑے بچے کا خیال رکھیں۔
- رات کے وقت فیڈ کرانے کے لیے بچے کو اپنے پاس لے آئیں۔

ہسپتال کیا لے کر جائیں

ولادت کی متوقع تاریخ سے پہلے، کچھ ذاتی چیزیں آپ کے ساتھ ہسپتال میں رہنے کے لیے پیک کر دیں۔ ذیل میں کچھ ان چیزوں کا تذکرہ ہے جو چھاتی سے دودھ پلانے والی خواتین کے لیے کارآمد ہوں گی:

- نرسنگ برا
- نرسنگ پیڈز (کیڑا یا ڈسپوزیبل)
- نرسنگ تکیہ
- نائٹ گاؤن یا پانجامہ جس کا بٹن سامنے سے کھل جاتا ہو یا نیچے ہو جاتا ہے
- قفتان
- نیویارک سٹی چھاتی سے دودھ پلانے کے لیے والدین کا رہنما کتابچہ

دیگر معاون اشیاء:

- ہونٹ پر لگانے کا لپ بام
- ٹائلٹریز
- سینٹری نیپکنس/پیڈز
- ڈسچارج کے وقت شیر خوار کی کار سیٹ (نیویارک ریاست میں ضروری ہے)

آپ کے لیے چھاتی سے دودھ پلانے کے بارے میں کیا جاننا ضروری ہے

بچوں کی پرورش کی طرح، چھاتی سے دودھ پلانا بھی ایک مہارت ہے۔ اس کے لیے کچھ مشق ضروری ہو سکتی ہے مگر آپ جلد سیکھ جائیں گی اور اس کے بہت سارے فوائد ہیں۔

شروعات کرنا

شروعاتی کچھ دن

- عام طور پر آپ چھاتی سے دودھ پلانا فوراً شروع کر سکتی ہیں – حتیٰ کہ ڈیلیوری روم میں۔ اپنی فراہم کنندہ یا مڈوائف کو پیشگی مطلع کر دیں کہ یہ آپ کی خواہش ہے۔
- اپنے بچے کی پیدائش کے ایک گھنٹہ بعد دودھ پلانے کی کوشش کریں۔
- پیدائش کے فوراً بعد اپنے بچے کو جلد سے جلد کا رابطہ رکھ کر پکڑنا شروع کرنے کا ایک شاندار طریقہ ہے۔
- ہسپتال کے اسٹاف کو بتا دیں کہ وہ آپ کے بچے کو کوئی بوتل نہ دیں سوائے اس کے کہ آپ اور آپ کے بچے کا فراہم کنندہ اتفاق کرے کہ اس کی ضرورت ہے۔
- ہسپتال کے اسٹاف کو بتائیں کہ آپ اپنے بچے کو (نرسری کی بجائے) اپنے کمرے میں رکھنا چاہتی ہیں تاکہ آپ جب بھی آپ کا بچہ بھوکا ہو دودھ پلا سکیں۔
- اکثر چھاتی سے دودھ پلائیں۔ آپ کا بچہ چوسنا سیکھے گا، اور ان کے چوسنے سے آپ کے دودھ کی سپلائی بنے گی۔
- کسی نرس یا رضاعت کے کسی ماہر سے دریافت کریں اگر آپ چھاتی سے دودھ پلاتے وقت کوئی تکلیف محسوس کر رہی ہوں یا اس بابت فکر مند ہوں کہ آپ کے بچے کو کافی کھانا نہیں مل پارہا ہے۔
- وہ دودھ جو آپ کے یہاں پہلے چند دنوں میں تیار ہوتا ہے اسے کولوسٹرم کہا جاتا ہے۔ اس کا رنگ پیلا ہوتا ہے اور اس میں بھر پور غذائیت ہوتی ہے۔ کولوسٹرم آپ کے بچے کو بیماری سے تحفظ فراہم کرتا ہے اور انہیں وہ تمام چیزیں مہیا کرتا ہے جن کی انہیں ضرورت ہوتی ہے۔ تین تا پانچ دنوں بعد، آپ کے دودھ کا رنگ نیلا مائل سفید ہو جائے گا اور وہ نسبتاً زیادہ مقدار میں پیدا ہوگا۔
- چھاتی سے دودھ پلانے یا پمپ استعمال کرنے یا دودھ نچوڑنے سے پہلے ہمیشہ اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔

آئندہ چند ہفتے

- اپنے بچے کو دودھ پلائیں دن و رات میں کبھی بھی جب وہ چاہیں – عام طور پر 24 گھنٹوں میں 10 سے 12 بار۔ فیڈ کرانے سے اکثر آپ کے دودھ میں روانی آئے گی، آپ کے یہاں خوب دودھ تیار ہونے میں مدد ملے گی اور آپ کے بچے کی نشوونما ہوگی۔

- اگر آپ کا بچہ فیڈنگ کے شروعاتی چند منٹوں بعد سو جاتا ہے تو انہیں آرام سے جگا دیں تاکہ وہ فیڈ مکمل کر سکیں۔ انہیں جگانے کے لیے ان کے پیروں کو گنگدانے یا ان سے بات کرنے کی کوشش کریں۔
- چار تا پانچ ہفتوں بعد، آپ کے بچے کے یہاں شاید فیڈنگ کا شاید کوئی زیادہ باقاعدہ پیٹرن ہوگا اور وہ دودھ زیادہ بار نہیں پیئے گا۔
- بہت جلد کوئی بوتل یا چُسنی استعمال کرنے سے اجتناب کریں کیوں کہ یہ چھاتی سے دودھ پینے کے سلسلہ میں کوئی اچھا معمول تیار ہونے کی راہ میں حائل ہوگا۔
- اپنے بچے کو 6 ماہ کی عمر ہونے سے پہلے تکملاتی غذائیں، جیسے اناج، پھل اور سبزیاں، فیڈ کرانے کی سفارش نہیں کی جاتی ہے۔

وٹامن ڈی ضمیمہ

امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس (اے اے پی) نوزائیدہ بچوں میں پیدائش کے فوری بعد وٹامن ڈی کی 400 بین الاقوامی یونٹس (international units, IU) کی تجویز کرتی ہے۔ اس میں شامل ہے وہ بچے جو صرف ماں کا دودھ پیتے ہیں۔ اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے پوچھیں۔ مزید معلومات کے لیے فراہم کنندہ۔

اپنی چھاتیوں کا دھیان رکھنا

- چھاتی سے دودھ پلاتے وقت اپنی چھاتیوں کا دھیان رکھنا دیگر وقتوں میں ان کا دھیان رکھنے سے زیادہ مختلف نہیں ہے۔ روزانہ ایک شاور عام طور پر کافی ہوتا ہے مگر ذیل میں کچھ مفید تجاویز دی گئی ہیں:
- اپنے نیپلز پر صابن لگانے یا انہیں رگڑنے سے اجتناب کریں کیوں کہ یہ انہیں خشک بنا سکتا ہے اور ان کے پھٹنے کا امکان زیادہ ہو سکتا ہے۔
- اگر آپ کے نیپلز تکلیف دہ ہیں تو ہر ایک فیڈنگ کے اختتام پر نیپلز پر چھاتی کا تھوڑا دودھ ملنے سے آپ کو آرام محسوس ہو سکتا ہے۔ چھاتی سے دودھ پلانا تکلیف دہ نہیں ہونا چاہیے۔ اگر آپ تکلیف محسوس کرتی ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کے بچے نے پستان کو اچھی طرح منہ میں نہیں لیا ہے (دیکھیں صفحہ 6 – پستان کو منہ میں لینا)۔
- کسی بھی ایسے دودھ کو جذب کر لینے کے لیے جو کہ رس سکتا ہے اپنے برا میں چھاتی کے پیڈز استعمال کریں۔
- چھاتی کے اپنے پیڈز کو اکثر تبدیل کریں، خاص طور پر تب جبکہ آپ محسوس کریں کہ وہ تر یا گیلے ہیں۔ چھاتی کے کسی گیلے پیڈ کو اپنی جلد پر چھوڑ دینا تکلیف اور نیپلز کے پھٹنے کا باعث ہو سکتا ہے۔
- روزانہ اپنی چھاتی کا معائنہ کریں اور کسی سرخ حصوں، پھنسیوں یا کسی بھی ایسی چیز کی جانچ کریں جو خلاف معمول نظر آئے۔ کسی لیکٹیشن کنسلٹنٹ یا نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں اگر یہ ختم نہیں ہو رہی ہے، یا اگر آپ تکلیف میں ہیں یا بیمار محسوس کرتی ہیں۔

چھاتی سے دودھ پلانا کس طرح کام کرتا ہے: منہ میں پستان کو لینا اور دودھ پینا

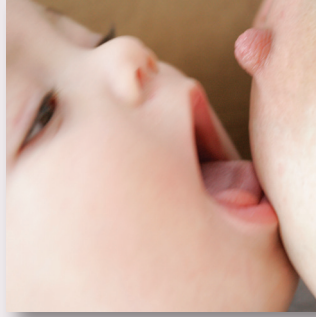
جب آپ کا بچہ پستان کو چوستا ہے تو ہارمونز ریلیز ہوتے ہیں۔ یہ ہارمونز دودھ کے "اترنے"، یا رواں ہونے کا باعث ہوتے ہیں۔ آپ کا بچہ جتنا زیادہ دودھ پیے گا آپ کے یہاں اتنا ہی زیادہ دودھ تیار ہوگا۔

پستان کو منہ میں لینا

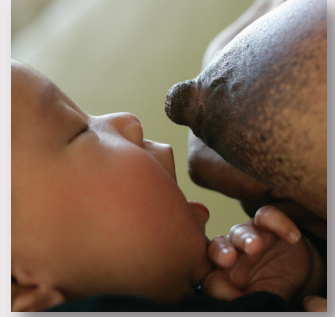
چھاتی سے دودھ پلانے میں کامیاب ہونے کے لیے بچے کا پستان کو اچھی طرح منہ میں لینا انتہائی ضروری ہے۔



3. اگر آپ کا بچہ اپنا منہ نہیں کھولتا ہے تو آپ اپنا نیپل ان کے ہونٹ سے چھو سکتی ہیں تاکہ وہ اپنا منہ کھولے۔



2. اپنے بچے کو ایک یا دو انچ پیچھے ہٹائیں۔ ان کا سر پیچھے کی طرف جھکنا چاہیے اور ان کا منہ کھلا رہے گا۔ آپ کے بچے کا منہ پورا کھلا رہنا ضروری ہے۔



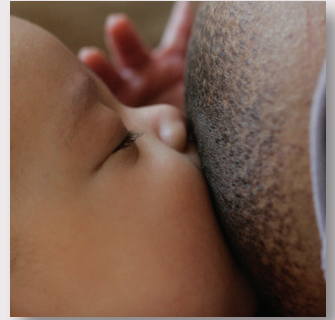
1. اپنے بچے کو اپنے جسم کے پاس اس طرح پکڑیں کہ ان کی ناک آپ کے نیپل کے قریب ہو۔



6. یہ دیکھنے کے لیے دھیان دیں کہ آیا آپ کا بچہ آسانی سے چوس اور نگل رہا ہے۔ خوش شیر خوار بچے کی آوازیں سنیں۔



5. جس قدر زیادہ ممکن ہو اپنا ایرولا - آپ کے نیپل کے گرد سیاہ حصہ - بچے کے منہ میں دیں۔



4. جب آپ کا بچہ اپنا منہ پورا کھول لے تو اس کو اپنی جانب کھینچتے ہوئے نیپل تک لے جائیں۔ اس کو پستان منہ میں لینا (latching on) کہا جاتا ہے۔



سی ہولڈ (C-Hold)

آپ بھی اپنی چھاتی کو اس انداز میں پکڑ سکتی ہیں کہ آپ کے بچے کو پستان منہ میں لینے میں آسانی ہو۔ ذیل میں پکڑنے (ہولڈ) کی دو کیفیتیں دی گئی ہیں جنہیں آپ آزمانے کی خواہش کر سکتی ہیں۔

- U- کی طرح پکڑنا: انگوٹھے کو ایک طرف 9 بجے کی پوزیشن میں نیپل کے گرد سیاہ حصہ (اریولا) پر اور بقیہ انگلیاں 3 بجے کی پوزیشن میں رکھیں – تاکہ آپ کا ہاتھ حرف "U" کی صورت بنائے۔
- C- کی طرح پکڑنا: انگوٹھے کو نیپل کے اوپر 12 بجے کی پوزیشن میں اور بقیہ انگلیاں نیپل کے نیچے 6 بجے کی پوزیشن میں رکھیں – تاکہ آپ کا ہاتھ حرف "C" کی صورت بنائے۔

اس بات کی علامتیں کہ آپ کا دودھ رواں ہے

آپ محسوس کر سکتی ہیں:

- اپنے بچے کے چوسنے کی شرح میں ایک تبدیلی جو تیز چوسنا شروع کر کے ایک لمے میں چوسنے اور نکلنے لگے گا، تقریباً ہر سیکنڈ میں ایک چسکی
- آپ کی چھاتی میں ایک جھین یا پن اور سوئی کا احساس
- چھاتی میں اچانک بھرے ہونے کا احساس
- کہ دوسری چھاتی سے دودھ رس رہا ہے
- کہ آپ پیاسی ہو گئی ہیں



دودھ پلانے میں تکلیف نہیں ہونی چاہیے۔ تکلیف اس بات کی علامت ہے کہ آپ کے بچے نے پستان کو اچھی طرح منہ میں نہیں لیا ہے۔ اگر آپ کا بچہ صرف نیپل چوس رہا ہے تو اپنی چھوٹی انگلی آرام سے ان کے منہ کے زاویے میں ڈال کر چوسنے کے اس عمل کو روک دیں۔ انہیں نیپل سے ہٹا کر چھاتی میں لگانے کی کوشش کریں تاکہ وہ نیپل کے گرد سیاہ حصہ (اریولا) کو زیادہ سے زیادہ منہ میں لے سکیں۔ آپ فرق محسوس کریں گی۔

- آپ کا بچہ جب بھی بھوکا ہو اس کو دودھ پلائیں۔ 24 گھنٹے کی مدت میں، ایک صحت مند بچہ اکثر کم از کم 10 سے 12 بار دودھ پیتا ہے۔ اپنے بچے کو فیڈ کرانے کے لیے رونے تک انتظار نہ کریں۔ وہ بھوک کی ایک انتہائی دیر کی علامت ہے۔ فیڈنگ کے اشارے۔ اس بات کی ابتدائی علامات کہ وہ بھوکے ہیں۔ ذیل پر مشتمل ہوتی ہیں:
 - ان کا ہاتھوں کو چوسنا
 - ان کا ہونٹوں کو چاٹنا
 - ان کے منہ کو حرکت دینا
 - سونے کے دوران اپنی آنکھوں کو گھمانا
 - ایک دو گھنٹے کی گہری نیند کے بعد ہلکا سونا
- آپ ہر ایک فیڈنگ میں ایک چھاتی یا دونوں چھاتیوں سے پلا سکتی ہیں۔ اگر دوسری چھاتی سے آپ کا بچہ بس تھوڑی دیر پیتا ہے تو فکر نہ کریں۔
- اگر آپ ایک فیڈنگ میں دابنی چھاتی سے شروع کرتی ہیں تو اگلی بار بائیں چھاتی سے شروع کریں۔ اگر آپ کو یاد نہ ہو کہ پچھلی بار کس طرف سے پلایا تھا تو خود کو یاد دلانے کے لیے اپنے برا پر ایک سیفتی پن لگائیں، یا چھو کر دیکھیں کہ کون سی چھاتی بھری ہوئی ہے۔ کچھ خواتین جو چھاتی سے دودھ پلاتی ہیں وہ خود کی یاد دہانی کے لیے کوئی انگوٹھی ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ میں بدلتی رہتی ہیں۔
- آپ کا بچہ جب تک آسودہ نہ ہو جائے اس کو دودھ پینے دیں۔ عام طور پر ہر ایک چھاتی سے تقریباً 10 تا 20 منٹ تک۔ ان کی آسودگی کی علامات کا مشاہدہ کریں: بچے کے ہاتھ اور جسم پر سکون ہو جائیں، وہ نیپل سے اپنا منہ ہٹا لیں یا سو جائیں۔
- اگر آپ کے بچے نے چھاتی سے دودھ پینا ختم کر لیا ہے مگر اب بھی وہ پستان منہ میں لیے ہوئے ہے تو اپنی چھوٹی انگلی کا سرا آرام سے ان کے منہ کے کونے میں چوسنا چھڑانے کے لیے ڈالیں اور انہیں چھاتی سے ہٹا لیں۔

اس بات کی علامتیں کہ آپ کا بچہ کافی دودھ حاصل کر رہا ہے

- شروعاتی چند دنوں میں وہ بچے جو چھاتی سے دودھ پیتے ہیں ایک یا دو بار ڈائپر گیلی اور ایک یا دو بار ڈائپر گندا کریں گے۔
- دن دو یا تین سے، ایک بچہ جسے چھاتی سے دودھ پلایا جاتا ہے ہر 24 گھنٹوں میں پانچ یا زیادہ بار ڈائپر گیلیا یا گندا کرے گا۔
- زیادہ تر بچے پہلے چار مہینوں میں ہر ہفتے 4 سے 7 اونس اور ہر ماہ تقریباً 1 پاؤنڈ وزن حاصل کرتے ہیں۔

دیگر مفید نچاویز

- بچے کو چھاتی تک لائیں نہ کہ چھاتی کو بچے تک۔ دودھ پلاتے وقت سامنے کی طرف جھکنا پیٹھ میں درد پیدا کر سکتا ہے۔
- اکثر اپنے بچے کو جلد سے جلد کے رابطہ میں رکھ کر پکڑیں – لیکن صرف تبھی جب آپ بیدار ہوں اور انہیں محفوظ انداز میں پکڑنے کے قابل ہوں۔ جلد سے جلد کا رابطہ رکھ کر پکڑنے میں، آپ کا بچہ صرف ایک ڈائپیر پہنے ہوتا ہے اور اسے آپ کی ننگی چھاتی پر رکھا جاتا ہے۔ آپ اپنے اور اپنے بچے کے اوپر کوئی کمبل ڈال سکتی ہیں۔ (جن بچوں کو جلد سے جلد کا رابطہ بنا کر پکڑا جاتا ہے وہ زیادہ اچھا چھاتی سے دودھ پیتے ہیں، زیادہ پر سکون ہوتے ہیں اور کم چلاتے ہیں)۔
- اپنے دودھ کی سپلائی جاری رکھنے کے لیے اکثر وبیشتر دودھ پلاتی رہیں۔
- خود کا خیال رکھیں۔ خوب آرام کریں، بہت زیادہ سیال پیئیں، صحت مند غذائیں کھائیں اور کسی نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے اپنی قبل از ولادت وٹامنز جاری رکھنے یا دیگر ملٹی وٹامن لینے کے بارے میں بات کریں۔
- اگر آپ اپنی چھاتی کا دودھ نچوڑتی ہیں یا پمپ کرتی ہیں (دیکھیں صفحہ 19) تو بہتر یہ ہے کہ کسی بوتل سے فیڈ کرانے سے پہلے جب تک آپ کا بچہ تقریباً ایک ماہ کا نہ ہو جائے انتظار کیا جائے۔
- جب تک آپ کے یہاں چھاتی سے دودھ پلانے کا کوئی اچھا معمول نہ بن جائے کوئی چُسنی استعمال کرنے سے اجتناب کریں۔



آرام دہ ہونا: چھاتی سے دودھ پلانے کی مقبول حالتیں

چھاتی سے دودھ پلانے کی مختلف حالتوں کو یہ دیکھنے کے لیے آزمائیں کہ آپ کے لیے کون سی حالت سب سے بہتر طور پر موزوں ہے۔ چھاتی سے دودھ پلانے کی کامیابی کے لیے بچے کا پستان کو اچھی طرح منہ میں لینا اور ایک آرام دہ حالت ضروری ہیں۔

گود یا ہاتھوں میں پکڑنا



یہ حالت دوسرے لوگوں کی نگاہ پڑے بغیر دودھ پلانے کو آسان بناتی ہے۔

1. کسی آرام دہ کرسی پر سیدھی بیٹھ جائیں۔
2. اپنے بچے کو ان کی سائیڈ پر لٹا دیں اس طرح کہ ان کا پیٹ آپ کے پیٹ کو چھو رہا ہو اور ان کا سر آپ کی ہانہ کے حصار میں ہو۔
3. اپنا بازو اور ہاتھ ان کی گردن کو سہارا دینے کے لیے ان کی گردن، پشت اور جسم کے نچلے حصہ پر رکھیں۔
4. اپنے بچے کو اپنی چھاتی تک لائیں۔ آگے کی طرف نہ جھکیں کیوں کہ اس سے پیٹھ میں درد ہو سکتا ہے۔
5. ہو سکتا ہے آپ بچے کے نیچے دودھ پلانے کے لیے کوئی تکیہ رکھنے کی خواہش کریں تاکہ آپ کا بچہ آپ کی چھاتی سے قریب رہے۔

فٹ بال کی طرح پکڑنا



اگر آپ کی چھاتیاں بڑی ہیں یا اگر آپ کا بچہ نیند میں ہے تو سبزی رین (سی-سیکشن) کے بعد استعمال کے لیے یہ ایک اچھی کیفیت ہے۔

1. اپنی کہنیوں کو موڑ کر اپنی ہانہ کے نیچے اپنے بچے کو اپنے پہلو میں ٹکالیں۔
2. اپنے کھلے ہاتھ کی مدد سے ان کے سر کو سہارا دیں اور ان کا چہرہ آگے کی طرف اپنی پستان تک لے آئیں اس طرح کہ ان کی ناک آپ کے حلمہ (نیپل) پر اور ان کا پیر آپ کی پیٹھ کی طرف ہو۔
3. ان کی گردن، پیٹھ اور کندھوں کو نیچے سے سہارا دینے کے لیے نیچے سے اپنا بازو استعمال کریں۔
4. آرام کے لیے اپنی گود میں اپنے بچے کے نیچے ایک تکیہ رکھیں۔
5. اگر ضروری ہو تو اپنی چھاتی کو پکڑنے کے لیے اپنے دوسرے ہاتھ کا استعمال کریں۔

پہلو میں لٹانے کی طرح پکڑنا



اگر آپ نے سی-سیکشن کرایا ہے، سیدھا بیٹھنا آپ کے لیے غیر آرام دہ ہو یا اگر آپ دودھ پلانے کے دوران آرام کرنا چاہتی ہیں تو یہ بھی پکڑنے کی ایک اچھی کیفیت ہے۔ لیکن فیڈ کرانے کے بعد اپنے بچے کے ساتھ نہ سونا یاد رکھیں؛ انہیں ان کے کھٹولے یا پنکوڑے میں رکھ دیں۔

1. اپنی پہلو پر لیٹ جائیں اس طرح کہ بچے کا چہرہ آپ کی طرف ہو۔
2. ان کے جسم کو اپنے خالی بازو اور ان کے سر کو اپنے ہاتھ سے سہارا دیں۔
3. اپنے بچے کو قریب کھینچیں اور ان کا منہ اپنی چھاتی کی طرف لے جائیں۔
4. جب آپ کا بچہ پستان منہ میں رکھ لے تب آپ اپنے بازو کا نچلا حصہ اپنے خود کے سر کو سہارا دینے اور بازو اپنے بچے کو سہارا دینے کے لیے استعمال کریں۔

کراس کریڈل کی طرح پکڑنا



پکڑنے کی یہ کیفیت ان بچوں کے لیے اچھا کام کرتی ہے جنہیں پستان منہ میں لینے میں پریشانی ہو، چھوٹے بچے، قبل از وقت زائیدہ بچے (بریمیز) یا ایسے بچے جن کی وظائفی ضروریات ہوں۔

1. کسی آرام دہ کرسی پر سیدھی بیٹھ جائیں۔
2. اپنے بچے کو اس چھاتی سے مخالف والے بازو سے تھامیں جس سے آپ دودھ پلانا چاہتی ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ اپنی بائیں چھاتی سے دودھ پلانا چاہ رہی ہیں تو انہیں تھامنے کے لیے اپنا دایاں ہاتھ اور بازو استعمال کریں۔
3. آپ کے بچے کا سینہ اور پیٹھ بالکل آپ کے سامنے ہونا چاہیے۔
4. اس ہاتھ کا استعمال کر کے جو آپ کے بچے کو تھامے ہوا ہے، اپنی ہتھیلی اپنے بچے کی گردن پر رکھیں اس طرح کہ ان کے سر کو کان کے پیچھے سے اپنے انگوٹھے سے اور دوسری انگلیوں سے ان کے رخسار کو سہارا دے رہی ہوں۔ ان کے سر کو اپنی چھاتی میں نہ دھکیلیں۔

سوال و جواب

اگر میں چھاتی سے دودھ نہیں پلاتی ہوں تو میرے بچے کو کیا خطرات ہیں؟ وہ بچے جنہیں فارمولا پلایا جاتا ہے انہیں کان کے انفیکشنز، SIDS، دمہ اور ذیابیطس ہونے کا خطرہ ان بچوں کے مقابلہ زیادہ ہوتا ہے جنہیں صرف چھاتی کا دودھ پلایا جاتا ہے۔

کتنے ہفتوں یا مہینوں تک مجھے چھاتی سے دودھ پلانا چاہیے یا چھاتی کا دودھ دینا چاہیے؟

وقت کی کوئی بھی مدت جو چھاتی کا دودھ پلاتے ہوئے گزاری جاتی ہے وہ آپ کے بچے کے لیے اچھا ہے۔ جس قدر طویل ہو اتنا ہی بہتر ہے۔ ماہرین کی رائے ہے کہ جب تک بچہ تقریباً 6 ماہ کا نہ ہو جائے آپ صرف چھاتی کا دودھ دیں اور کوئی فارمولا، پانی، دیگر سیال، یا غذا نہ دیں۔ پھر آپ بچوں کی غذائیں شامل کریں اور اپنے بچے کو چھاتی کا دودھ پلانا، یا انہیں فارمولا دینا یا دونوں جاری رکھیں۔ دیگر غذائیں اور سیال متعارف کرائے جانے کے بعد، ماہرین چھاتی سے دودھ پلانے کو جب تک آپ اور آپ کا بچہ آرام دہ محسوس کرے دو سال یا اس سے زیادہ مدت تک جاری رکھنے کی سفارش کرتے ہیں۔

کیا میں کافی مقدار میں دودھ پیدا کر سکتی ہوں؟ اگر میری چھاتیاں چھوٹی ہیں تو ایسی صورت میں کی ہوگا؟

تقریباً ہر وہ عورت جو چھاتی سے دودھ پلا سکتی ہے۔ قطع نظر اس کے کہ ان کی چھاتیاں کتنی چھوٹی یا بڑی ہیں۔ اپنے بچے کے لیے کافی سے زیادہ دودھ پیدا کر سکتی ہے۔ دودھ حاصل کرنے کے لیے، آپ کے بچے کو اچھی طرح پستان منہ میں لینے اور اکثر دودھ پینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہر ایک فیڈنگ میں، میرے بچے کو کتنی دیر تک چھاتی پر رہنا چاہیے؟

اپنے بچے کو جب تک وہ سیراب نہ ہوں پینے دیں، اکثر ہر ایک چھاتی سے 10 سے 20 منٹ تک۔ اگر ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ کا بچہ بہت زیادہ دیر تک دودھ پی رہا ہے یا کافی دیر تک نہیں پی رہا ہے تو کسی لیکٹیٹن کنسلٹنٹ یا نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے رجوع کریں۔

مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ آیا میرا بچہ کافی غذا حاصل کر رہا ہے؟

آپ کا بچہ آسودہ ہونے پر آپ کو بتا دے گا۔ اکثر، جب کوئی بچہ آسودہ ہوتا ہے تو ان کے ہاتھ اور جسم ڈھیلے ہو جاتے ہیں، وہ نیپل سے اپنا منہ ہٹا لیتے ہیں یا وہ نیند کی آغوش میں چلے جاتے ہیں۔

اس بات کی دیگر علامات بھی ہیں کہ آپ کا بچہ کافی دودھ حاصل کر رہا ہے۔ ان کا وزن بڑھ رہا ہوگا، جیسا کہ آپ کی نگہداشت صحت فراہم کنندہ آپ کو بتا پائے گی۔ اس کے علاوہ، ہر ایک دن ان کے پیشاب کی مقدار اور پاخانہ کی تعداد اور بیٹ سے آپ کو علم ہو سکتا ہے کہ وہ اچھی طرح دودھ پی رہے ہیں۔ ذیل کا جدول آپ کی رہنمائی کرے گا:

دن پرانا	گیلے لنگوٹوں کی تعداد	گندے لنگوٹوں کی تعداد	پاخانہ کی ظاہری شکل
ایک	ایک	ایک	سیاہ/چمچیا
دو	دو	دو	سیاہ/چمچیا
تین	تین	تین	سبز
چار	چار	تین یا اس سے زیادہ	سبز
پانچ	پانچ	تین یا اس سے زیادہ	سبز سے پیلے بیج والے
چھ اور اوپر	چھ یا اس سے زیادہ	چھ یا اس سے زیادہ	پیلے رنگ کے بیج

جیسے جیسے آپ کا بچہ بڑا ہوتا ہے ان کا پیٹ بھی بڑا ہوتا ہے۔ یہاں دودھ کی وہ مقدار درج ہے جو آپ کے بچے کے پیٹ میں مختلف عمروں میں سما سکتی ہے۔

عمر 1 دن: 1 اونس کا $\frac{1}{4}$ (5 تا 7 ملی لیٹر [ml]) فی فیڈنگ

= 1 سے $1\frac{1}{2}$ چائے کا چمچ

عمر 3 دن: 1 اونس کا $\frac{3}{4}$ (22 تا 27 ملی لیٹر) فی فیڈنگ = $4\frac{1}{2}$ تا $5\frac{1}{2}$ چائے کے چمچے

عمر 10 دن: 2 تا $2\frac{3}{4}$ اونس (69 تا 81 ملی لیٹر) فی فیڈنگ = 13 تا 16 چائے کے چمچے

کیا چھاتی کا دودھ فارمولا جیسا ہے؟

بالکل نہیں۔ اپنے بچے کو فیڈ کرانا، خواہ چھاتی کے دودھ سے یا فارمولا سے، زیادہ ضروری چیز ہے لیکن اگر آپ چھاتی سے دودھ پلانے کے قابل ہیں تو چھاتی کا دودھ آپ کے بچے کے بڑے ہونے کے ساتھ ساتھ تبدیل ہوتا رہتا ہے اور بیماریوں سے زیادہ تحفظ فراہم کرتا ہے۔ چھاتی کا دودھ اس بات کے امکان کو بھی کم کر دیتا ہے کہ آپ کے بچے کو دمہ، کچھ کینسرز، ذیابیطس اور SIDS ہوں گے۔

چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران، کیا مجھے کھانے کا اپنا انداز بدلنا ہوگا؟

نہیں، آپ کو چھاتی کا اچھا دودھ بنانے کے لیے مختلف انداز میں کھانے کی ضرورت نہیں ہے۔ صحت بخش غذائیں کھانا آپ کے لیے ہمیشہ اچھا ہے لیکن اگر آپ کی خوراک بہترین نہیں بھی ہے تب بھی آپ کی چھاتی کا دودھ آپ کے بچے کے لیے بہترین ہے۔

کیا میں عوام میں چھاتی سے دودھ پلا سکتی ہوں؟

ہاں۔ نیو یارک سٹی سول رائٹس قانون کا سیکشن e-79 آپ کو اپنے بچے کو کسی بھی عوامی جگہ پر چھاتی سے دودھ پلانے کا حق عطا کرتا ہے خواہ نیپل نظر آ سکتا ہو۔ اگر آپ اپنی چھاتیاں عوام میں دکھانا نہیں چاہتی ہیں تو کریڈل بولڈ استعمال کرنے کی کوشش کریں (دیکھیں صفحہ 10) یا اپنی چھاتی کو ڈھکنے کے لیے کوئی شال یا ریسینونگ بلینکٹ اپنے کندھے پر ڈال لیں۔ اگر آپ عوام میں دودھ نہ پلانے کو ترجیح دیتی ہیں تو آپ اپنا دودھ نچوڑ سکتی ہیں (دیکھیں صفحہ 19) اور اسے جب آپ باہر جائیں تو اپنے بچے کو فیڈ کرانے کے لیے اپنے ساتھ ایک بوتل میں رکھ لیں۔

کیا چھاتی سے دودھ پلانا میری چھاتیوں کو خراب کر دے گا؟

نہیں۔ اگر چہ حمل کے دوران چھاتیوں کی صورت بدل جاتی ہے، عام طور پر وہ چھاتی سے دودھ پلانے کا عمل ختم ہونے کے بعد اپنی اصل صورت میں لوٹ آتی ہیں۔ آپ کی عمر بڑھنے کے ساتھ آپ کی چھاتیوں کی شکل بگڑ سکتی ہے لیکن چھاتی سے دودھ پلانا اس کو ابتر نہیں بناتا ہے۔ ایک اچھی طرح فٹ آنے والا اور سپورٹ کرنے والا برا پہننا آپ کو زیادہ آرام دہ ہونے کا احساس دلانے میں مدد کر سکتا ہے خاص طور پر جب آپ حمل سے ہوں یا چھاتی سے دودھ پلا رہی ہوں۔

کیا چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران میں حاملہ ہو سکتی ہوں؟

ہاں۔ آپ چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران بھی حاملہ ہو سکتی ہیں۔ حمل کی روک تھام کے لیے، ضبط تولید کا کوئی محفوظ اور مؤثر طریقہ استعمال کریں۔ اپنی نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں، 311 پر کال کریں یا ملاحظہ کریں nyc.gov/health اور "Breastfeeding and Birth Control" (چھاتی سے دودھ پلانا اور پیدائش پر قابو پانا) کا پوسٹر تلاش کریں۔

کیا چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران میں مباشرت کر سکتی ہوں؟

ہاں۔ لیکن یاد رکھیں کہ بیشتر نگہداشت صحت کے پیشہ وران کی رائے ہے کہ آپ بعد از ولادت اپنی جانچ، بچہ جنم دینے کے بعد تقریباً چھ ہفتوں، تک مباشرت (خواہ مہیلی ہو یا مقعدی) انتظار کریں۔ بعض اوقات مباشرت کے دوران دودھ رس جاتا ہے؛ یہ عام بات ہے اور اس کے بارے میں فکر مند ہونے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ نیز، کچھ لوگوں کو کسی بچے کو جنم دینے کے بعد مباشرت میں کم دلچسپی ہو سکتی ہے۔

مخصوص حالتیں

جڑواں یا تین بچے

آپ جڑواں یا تین بچوں کو دودھ پلانے کے لیے کافی دودھ پیدا کر سکتی ہیں۔ آپ چھاتی کا دودھ نچوڑ بھی سکتی ہیں (دیکھیں صفحہ 19) اور اسے اپنے جڑواں یا تین بچوں کو پلا سکتی ہیں، خاص طور پر اگر وہ ہسپتال میں داخل ہوں۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لیے اپنی نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں کہ آپ کے بچے اچھی طرح فیڈ کر رہے ہیں اور کافی مقدار حاصل کر رہے ہیں۔

قبل از وقت یا بیمار بچہ

چھاتی کا دودھ قبل از وقت اور بیمار بچوں کو خصوصی فوائد فراہم کرتا ہے جن سے انہیں بڑھنے میں مدد حاصل ہوتی ہے اور انفیکشن سے تحفظ فراہم ہوتا ہے۔ اگر آپ کا بچہ فوراً چھاتی سے دودھ پینے کے قابل نہیں ہے تو آپ کو جلد از جلد اپنی چھاتیوں کو پمپ کرنا شروع کر دینا چاہیے۔ یہ آپ کے دودھ کے رواں ہونے میں مدد کرے گا۔ آپ اپنے بچے کے منہ سے فیڈ کرنے کے لیے تیار ہونے تک اپنے دودھ کو نچوڑ کر منجمد کر سکتی ہیں۔ آپ کے ہسپتال کا دودھ پلانے سے متعلق ماہر مشیر جلد از جلد شروع کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

گلیکٹوسیمیا کا شکار بچہ

اگر آپ کا بچہ ایک شاذ و نادر حالت سے دوچار ہے جسے گلیکٹوسیمیا کہا جاتا ہے تو وہ چھاتی کا دودھ ہضم کرنے کے قابل نہیں ہیں۔ مشورہ کے لیے اپنی نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں۔



وظائفی ضروریات والا بچہ

وظائفی ضروریات والے یا پیدائشی معذوریوں والے بچوں کو چھاتی کے دودھ سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ یہ فرض نہ کریں کہ آپ اپنے بچے کو چھاتی سے دودھ اس لیے نہیں پلا سکتیں کہ انہیں کوئی عملی ضرورت ہے۔ آپ کے بچے کی ڈاکٹر اور دودھ پلانے سے متعلق ماہر مشیر آپ کے دودھ پلانے یا چھاتی کا دودھ دینے کا بہترین طریقہ تلاش کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

جب آپ نا ساز محسوس کر رہی ہوں

بیشتر بیماریوں، جیسے سردی زکام، فلو اور دیگر انفیکشنز، کے دوران چھاتی سے دودھ پلاتے رہنا ضروری ہے کیوں کہ چھاتی سے دودھ پلانا آپ کے بچے کو انفیکشن سے تحفظ فراہم کرنے کے لیے اینٹی باڈیز فراہم کرتا ہے۔ اگر آپ فکر مند ہوں کہ آپ کی بیماری آپ کے بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہے تو اپنی نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں، خاص طور پر اگر آپ کو ہسپتال میں جانا ہو۔ بیشتر حالات میں، اپنی نگہداشت فراہم کنندہ کی اجازت کے تحت آپ اپنا دودھ پمپ کر سکتی ہیں اور اسے جب تک آپ صحتیاب نہیں ہو جاتی ہیں اپنے بچے کو دینے کے لیے کسی فیملی ممبر کو دے سکتی ہیں۔ بہت کم حالتیں ایسی ہیں جن میں لوگوں کو چھاتی سے دودھ پلانے سے اجتناب کرنا چاہیے (مثال کے طور پر، وہ لوگ جنہیں HIV ہو انہیں چھاتی سے دودھ نہیں پلانا چاہیے)۔

دوائیں

بیشتر نسخہ پر ملنے والی اور بغیر نسخہ کے دستیاب دوائیں چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران لینا محفوظ ہے۔ تاہم، کچھ ایسی دوائیں ہیں (بشمول ضبط تولید کی گولیوں اور جڑی بوٹیوں کے) جن کا استعمال چھاتی سے دودھ پلانے والی خواتین کی جانب سے نہیں کیا جانا چاہیے۔ نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے کسی بھی ایسی دواؤں کے بارے میں بات کریں جو آپ لیتی ہیں اس بات کے ايقان کے لیے کہ انہیں چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران لینا محفوظ ہے۔

تمباکو نوشی

وہ خواتین جو سگریٹ نوشی کرتی ہیں وہ اس کے باوجود چھاتی سے دودھ پلا سکتی ہیں۔ یقیناً یہ بہتر ہے کہ آپ سگریٹ نہ پیئیں، لیکن، اگر آپ سگریٹ نوشی جاری رکھتی ہیں تو بھی فارمولا فیڈ کے مقابلہ چھاتی سے دودھ پلانا بہتر ہے۔ خواہ آپ چھاتی سے دودھ پلائیں یا فارمولا فیڈ پلائیں، آپ کو اس گھر میں سگریٹ نہیں پینا چاہیے جس میں آپ کا بچہ ہے۔ کسی دوسرے کے سگریٹ کا دھواں بچوں کے لیے نقصان دہ ہے اور یہ ان کے AIDS اور دمہ کے خطرہ کو بڑھا سکتی ہے۔ اگر آپ کو مدد درکار ہو یا آپ کوئی مقامی سگریٹ نوشی ترک کرنے کا پروگرام تلاش کرنا چاہتی ہوں تو ملاحظہ کریں nyc.gov/nycquits یا 311 پر کال کریں۔

شراب اور بھنگ

جس دوران آپ دودھ پلا رہی ہیں شراب نہ پینا بہترین ہے۔ کبھی کبھار، واحد ڈرنک میں کوئی مضائقہ نہیں ہے، مگر پینے کے ٹھیک پہلے کی بجائے دودھ پلانے کے ٹھیک بعد پینیں۔ اس کے علاوہ، آپ کو حمل کے دوران چرس (ماریجوانا) استعمال کرنے سے بچنا چاہیے۔

غیر قانونی منشیات

غیر قانونی منشیات – جیسے کریک، کوکائین، ہیروئن اور ایکسٹیزی – ماں اور بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ وہ چھاتی کے دودھ سے منتقل ہو سکتی ہیں، اس لیے کوئی غیر قانونی منشیات استعمال نہ کریں اگر آپ چھاتی سے دودھ پلا رہی ہوں۔ منشیات یا شراب کے استعمال سے متعلق مدد کے لیے، کسی نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں یا 311 پر کال کریں۔

مشکلات پر قابو پانا

تھوڑے صبر کے ساتھ، چھاتی سے دودھ پلانے سے وابستہ کوئی بھی مسائل حل ہو سکتے ہیں۔ ذیل میں کچھ عام مسائل اور حلوں کو ذکر کیا گیا ہے:

تکلیف دہ نیپلز

اگر آپ کا بچہ شروعات میں درست طور پر پستان کو منہ میں نہیں لے رہا ہے تو آپ کے نیپلز میں تکلیف ہو سکتی ہے۔ بچے کو جنم دینے کے بعد، کسی نرس یا لیکٹیشن کنسلٹنٹ سے اپنے بچے کے اچھی طرح پستان کو منہ میں لینے کے سلسلہ میں مدد طلب کریں۔ درج ذیل چیزیں بھی معاون ہوتی ہیں:

- یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ حتی الامکان زیادہ سے زیادہ ایرولا (نیپل کے گرد سیاہ حصہ) کو اپنے منہ میں لے رہا ہے۔
- نسبتاً مختصر مدتوں کے لیے کثرت سے دودھ پلائیں۔
- جس طرف درد کم ہے ادھر پہلے پلائیں۔
- دودھ پلانے کے بعد اپنے نیپلز کو چھاتی کے دودھ کا لیپ چڑھا دیں اور انہیں ہوا سے خشک ہونے دیں۔

سوچی ہوئی چھاتیاں

جب آپ کا دودھ اتر رہا ہو تو آپ کی چھاتیوں میں سوجن ہو سکتی ہے، خاص طور پر پیدائش کے بعد پہلے تین تا پانچ دنوں کے دوران۔ آپ کی چھاتیاں بہت زیادہ بھری ہوئی محسوس ہو سکتی ہیں۔ اس کو انکور جمنٹ کہا جاتا ہے اور آپ کے جسم کے دودھ بنانے کی زیادہ پریکٹس ہونے پر ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس دوران:

- چھاتی سے دودھ پلانے سے پہلے شاور لیں یا گرم، گیلا دھونے کا کپڑا اپنی چھاتیوں پر رکھیں، اور اس کے بعد کولڈ کمپریسز اپلائی کریں (جیسے کوئی اُنس پیک یا کسی تولیہ میں لپیٹا ہوا مٹر کا فروزن بیگ)۔
- اگر آپ کے بچے کو پستان کو منہ میں لینے میں دقت ہو رہی ہے تو قبل اس کے کہ آپ چھاتی پیش کریں تکلیف سے آفاقہ اور سوجن میں تخفیف کے لیے تھوڑا دودھ نچوڑ کر نکال لیں۔
- اکثر دودھ پلائیں (24 گھنٹوں میں 10 سے 12 بار) اور ہر ایک فیڈنگ میں دونوں چھاتیاں پیش کریں۔

دودھ کی مسدود نالی

چھاتی میں کسی تکلیف دہ سرخ جگہ یا گانٹھ کا مطلب دودھ کی کوئی مسدود نالی ہو سکتا ہے۔ ذیل میں بتایا گیا ہے کہ کیا کریں:

- یقینی بنائیں کہ آپ کا برا اچھی طرح فٹ آتا ہے اور یہ بہت تنگ نہیں ہے۔ نیز سونے کی ایسی حالتوں سے احتراز کریں جو آپ کی چھاتی پر دباؤ ڈالتی ہیں۔
- اکثر چھاتی سے دودھ پلائیں، پہلے تکلیف دہ طرف سے۔ یہ نالی کے زیادہ تیز کھلنے میں معاون ہوگا۔

- خوب سیال پیئیں اور خوب آرام کریں۔
- شاور لیں اور تکلیف دہ چھاتی پر گرم گیلے کمپریسز اپلائیں کریں۔
- آرام آرام سے اس جگہ کی مالش کریں۔
- اگر ایک دو دن میں وہ گانتھ ختم نہیں ہوتی ہے تو کسی نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو دکھائیں۔

چھاتی کا انفیکشن (mastitis)

اگر آپ چھاتی میں کسی گانتھ دار، تکلیف دہ سرخ حصّہ، اور کپکپی، درد اور بخار (بالکل فلو جیسا) محسوس کرتی ہیں تو آپ کو چھاتی کا کوئی انفیکشن ہو سکتا ہے۔
ذیل میں بتایا گیا ہے کہ کیا کریں:

- اپنی نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو کال کریں۔ آپ کو کسی اینٹی بائیوٹک کی ضرورت ہو سکتی ہے؛ آپ کی فراہم کنندہ کسی ایسے کا انتخاب کرے گی جسے دودھ پلانے کے دوران لینا محفوظ ہو۔
- دودھ کی کسی مسدود نالی کے لیے اقدامات کی تعمیل کریں (اوپر)۔
- چھاتی سے دودھ پلانا جاری رکھیں۔



دودھ نچوڑنا

اگر آپ چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران کام پر یا اسکول لوٹنا چاہتی ہیں تو آپ کو اپنی چھاتی کا دودھ نچوڑنا پڑ سکتا ہے تاکہ آپ کے باہر رہنے کے دوران آپ کے بچے کے نگہ دار کے لیے ایک سپلائی دستیاب رہے۔ دودھ نچوڑنے کے لیے تھوڑی مشق درکار ہوتی ہے؛ کسی دودھ پلانے سے متعلق ماہر مشیر یا اپنی نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے مدد کی درخواست کریں۔

دودھ نچوڑنے کے دو طریقے ہیں: اپنے ہاتھ سے اور کسی پمپ سے۔

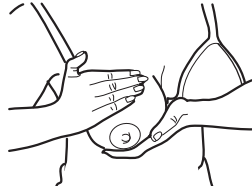
ہاتھ سے نچوڑنا

ہاتھ سے نچوڑنے کے لیے درج ذیل اقدامات کی تعمیل کریں:



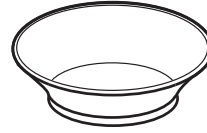
4

چھاتی پر اپنی انگلیاں رکھنے کے لیے سی۔ بولڈ کا استعمال کریں۔



3

دودھ زیادہ آسانی سے بہنے کے لیے اپنی چھاتیوں کی آہستہ آہستہ مالش کریں۔ اپنی چھاتی کے اوپر سے دھیرے دھیرے نیپل کی طرح ٹھونکیں۔



2

اپنے دودھ کے جمع ہونے کے لیے ایک صاف کنٹینر رکھیں، جیسے کوئی پیالہ یا کپ۔



1

صابن اور پانی سے اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔



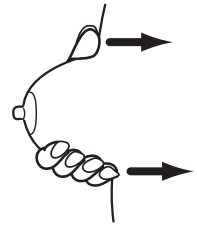
7

اپنی انگلیوں کو چھاتی پر دیگر پوزیشن میں گھمائیں اور دوہرائیں۔



6

دودھ نچوڑنے کے لیے نسیج کو آرام سے دبائیں پھر اپنی انگلیاں چھوڑ دیں۔



5

اپنے ہاتھ کو سیدھا اپنے سینے میں دھکیلیں۔

دودھ نچوڑنے کے لیے کسی پمپ کا استعمال کرنا

دودھ نچوڑنے کے لیے کسی پمپ کا استعمال کرنا تیز ترین طریقہ ہے۔ کچھ ہسپتالیں، کمیونٹی پر مبنی تنظیمیں اور خصوصی تکملاتی غذائیت کے پروگرامز برائے خواتین، شیر خوار، اور بچے (Women, Infants, and Children, WIC) کے دفاتر کم قیمت پر یا بلا معاوضہ پمپ فراہم کرتے ہیں۔ یہ دیکھنے کے لیے دریافت کریں کہ آیا آپ کو کوئی پمپ مذکورہ کسی وسائل سے ہو سکتا ہے۔ اگر نہیں تو پوچھیں کہ آپ کہاں سے کرایہ پر لے سکتی ہیں یا خرید سکتی ہیں۔ اپنی صحت بیمہ کمپنی سے اپنے پلان کے فوائد کے بارے میں جاننے کے لیے رابطہ کریں۔ صحت بیمہ کے بیشتر پلانوں میں اب لازمی طور پر پمپس کے اخراجات اور متعلقہ ایکسٹریز جیسے، بوتلیں، ٹیوبنگ اور فلینگس شامل ہونے چاہیے۔ مختلف اقسام کے پمپس دستیاب ہیں اور ہر ایک کی اپنی اپنی خصوصیتیں ہیں۔ ذیل میں تصویریں اور وضاحتیں دیکھیں:

چھاتی کے دستی پمپس

- ہینڈ پمپ جو آپ کے لیے ایک وقت میں ایک چھاتی کو پمپ کرنے کا موقع دیتا ہے
- کبھی کبھار استعمال جیسے دن میں ایک بار کے لیے اچھا ہے
- کم قیمت اور کہیں لے کر جانا آسان
- پمپ کی رفتار اور سکشن پر مکمل کنٹرول
- اگر آپ گھر پر رہتی ہیں یا جزو وقتی کام کرتی ہے تو یہ اچھا انتخاب ہے



چھاتی کے لیے سنگل الیکٹریک پمپس

- بجلی سے چلنے والا پمپ (بیٹری یا پاور اوٹ لٹ) جو کہ آپ کو ایک بار میں ایک چھاتی کو پمپ کرنے کا موقع دیتا ہے
- کسی دستی پمپ کے مقابلہ زیادہ تیز اور زیادہ کارگر
- کبھی کبھار پمپ استعمال کرنے کے لیے اچھا ہے
- بکثرت روزانہ پمپ استعمال کرنے کے لیے سفارش نہیں کی جاتی ہے



چھاتی کے لیے ڈبل الیکٹریک پمپس

- اچھا اختیار ہے اگر آپ روزانہ متعدد بار پمپ کرتی ہیں
- دودھ کی سپلائی بڑھانے میں مدد کر سکتا ہے
- ایک ہی وقت میں دونوں چھاتیوں کو پمپ کرتا ہے
- کسی سنگل بجلی سے چلنے والے چھاتی کے پمپ کے مقابلہ کم وقت میں دودھ باہر نکال دیتا ہے





ہسپتال کے درجہ کے بجلی کے پمپس

- اس کی سفارش کی جاتی ہے اگر آپ کے پاس کوئی قبل از وقت پیدا ہوا بچہ، جڑواں یا تین بچے ہیں
- آپ کے دودھ کو آنے میں اور آپ کی سپلائی بڑھانے میں معاون ہو سکتا ہے
- اکثر ہسپتال، WIC سنٹر یا لیکٹیشن کنسلٹنٹ سے کرایہ پر لیا جاسکتا ہے

اگر آپ کسی بھی طرح کا چھاتی کا پمپ استعمال کرتی ہیں تو ہدایات برائے استعمال کی تعمیل کرنے اور صفائی ستھرائی کرنے کو یقینی بنائیں۔ جتنا بتایا گیا ہے اس سے زیادہ دیر تک پمپ نہ کریں۔

نچوڑا ہوا دودھ ذخیرہ کرنا

ذیل میں نچوڑا ہوا دودھ ذخیرہ اور استعمال کرنے کے لیے کچھ تجاویز دی گئی ہیں:

- چھاتی کا دودھ گلاس میں یا پلاسٹک کے کنٹینرز میں ذخیرہ کیا جانا چاہیے۔ مگر 3، 6 یا 7 ری سائیکلنگ نمبرز والے پلاسٹک کے کنٹینرز یا ایسے کنٹینرز استعمال کرنے سے اجتناب کریں جو پرانے نظر آتے ہوں (تاکہ چھاتی کے دودھ میں کیمیائی مواد سرایت کرانے کے خطرے سے بچ سکیں)۔
- چھاتی کا دودھ ریفریجریٹر یا فریزر میں ذخیرہ کرنا بہترین ہے لیکن اسے چھ تا آٹھ گھنٹوں تک کمرے کے درجہ حرارت پر یا آئس پیک کے ساتھ کسی کولر بیگ میں 24 گھنٹوں تک رکھا جاسکتا ہے۔
- ریفریجریٹر میں رکھے ہوئے دودھ کو دو دنوں کے اندر استعمال کر لیں۔
- زیادہ دیر تک رکھنے کے لیے، دودھ کو جلد از جلد منجمد کر لیں۔ اسے فریزر کے پچھلے حصہ میں رکھیں جو عام طور پر فریزر کی سب سے ٹھنڈی جگہ ہوتی ہے۔
- منجمد دودھ کو تین تا چھ ماہ تک ذخیرہ کیا جاسکتا ہے۔ چھاتی کے دودھ کے ہر ایک کنٹینر پر منجمد کرنے کی ترتیب کے لحاظ سے ایک تاریخ ڈال دیں۔
- منجمد دودھ کو فوراً گرم، رواں پانی کے نیچے یا ریفریجریٹر میں دھیرے دھیرے پگھلا لیں۔ پگھلانے کے بعد، 24 گھنٹوں کے اندر استعمال کر لیں یا ضائع کر دیں۔
- چھاتی کے دودھ کو ہر گز چولہے پر یا مائیکرو ویو میں گرم نہ کریں۔

کام پر یا اسکول لوٹنا

بہت ساری خواتین جو چھاتی سے دودھ پلاتی ہیں وہ گھر سے باہر کام بھی کرتی ہیں یا اسکول جاتی ہیں۔ آپ کے واپس ہونے سے پہلے، اپنے اجر یا اسکول کو بتائیں کہ آپ دن کے دوران اپنا دودھ نچوڑنا (پمپ کرنا) چاہتی ہیں۔ نیویارک اسٹیٹ لیبر لاء آرٹیکل 7، سیکشن C-206، چھاتی سے دودھ پلانے والی ماؤں کا چھاتی کا دودھ نچوڑنے کا حق آجروں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ ایسی خواتین کے لیے جو چھاتی سے دودھ پلا رہی ہیں ان کے بچے کی پیدائش کے بعد تین سالوں تک اپنا دودھ نچوڑنے کے لیے وقت اور جگہ فراہم کریں۔

کام پر یا اسکول لوٹنے کے بعد چھاتی سے دودھ پلانا شروع میں مشکل ہو سکتا ہے۔ منتقلی کو زیادہ آسان بنانے کے لیے ذیل میں کچھ تجاویز دی گئی ہیں:

- بچے کو جنم دینے سے پہلے ان فوائد کے بارے میں جاننے کے لیے اپنی صحت بیمہ کمپنی سے رابطہ کریں جو چھاتی سے دودھ پلانے والے لوگوں کو پیش کیے جاتے ہیں اور ان تک رسائی کے لیے آپ کو کن اقدامات کی ضرورت ہوگی۔ صحت بیمہ کے بہت سارے پلان میں اب چھاتی کے کچھ پمپوں اور رضاعت سے متعلق صلاح کار کی خدمات کے اخراجات شامل ہیں۔ اگر WIC میں آپ کا اندراج ہے تو آپ اپنے WIC دفتر سے اس سپورٹ کی درخواست کر سکتی ہیں جو وہ لوگ چھاتی سے دودھ پلانے والے لوگوں کو فراہم کرتے ہیں۔

- کسی پیر کی بجائے ہفتہ کے درمیان میں کام پر یا اسکول لوٹنے پر غور کریں۔ یہ آپ کو معمول کے ساتھ ہم آہنگ ہونے اور صرف چند دنوں بعد اپنے بچے کے ساتھ ہونے کا وقت فراہم کرے گا۔

- کام پر یا اسکول لوٹنے سے ہفتوں پہلے چھاتی کا کوئی پمپ منتخب کریں اور فیڈنگس کے درمیان پمپ استعمال کرنا شروع کر دیں۔ پمپ استعمال کر کے نکالا ہوا دودھ قبل اس کے کہ آپ واپس کام یا اسکول جائیں فریزر میں ذخیرہ کریں تاکہ کافی مقدار میں دودھ ذخیرہ رہے جو کہ آپ کے بچے کو پلایا جا سکے۔

- کام پر یا اسکول کے لیے نکلنے سے ٹھیک پہلے اور گھر واپس آنے کے فوراً بعد اپنے بچے کو دودھ پلائیں۔

- دن کے دوران اپنا دودھ نچوڑ کر کسی ریفرجریٹر یا آئس پیک والے کسی کولر بیگ میں رکھ دیں۔ جب آپ گھر لوٹیں تو دودھ کو ریفرجریٹر میں رکھ دیں (دیکھیں صفحہ 21)۔

- اگر ممکن ہو تو ایسے کپڑے پہنیں جس میں آپ کو چھاتی سے دودھ پلانے یا پمپ استعمال کرنے میں آسانی ہو، جیسے ٹو پیس اوٹ فٹس یا ایسے کپڑے جنہیں چھاتی سے دودھ پلانے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہو۔

- جب آپ گھر پر ہوں، خاص طور پر ہفتے کے آخری ایام میں، تو اپنے بچے کو زیادہ کثرت سے دودھ پلانے پر غور کریں۔ یہ آپ کے دودھ کی سپلائی کو برقرار رکھنے اور اپنے بچے کے ساتھ ربط کو مضبوط بنانے میں مدد کرے گا۔



اپنے بچے کا دودھ چھڑانا

دھیرے دھیرے دودھ چھڑانے کے لیے، آپ ہر دو دن پر چھاتی سے دودھ پلانے یا پمپ استعمال کرنے کا ایک سیشن ختم کرنے کی خواہش کر سکتی ہیں، یہاں تک کہ آپ مزید چھاتی سے دودھ نہ پلائیں یا پمپ استعمال کرنا بند کر دیں۔ عام طور پر آخری فیڈنگس جنہیں ختم کیا جاتا ہے وہ صبح میں، سوتے وقت اور رات کو سوتے وقت کی فیڈنگس ہیں۔

جس دوران آپ اپنے بچے کا دودھ چھڑا رہی ہے اس بات کی علامات کا دھیان رکھیں کہ دودھ چھڑانا ہو سکتا ہے بہت جلد ہو رہا ہو:

بچے کے لیے — چڑچڑاہٹ، چپکنا یا بے چینی

اس خاتون کے لیے جو چھاتی — چھاتیاں بہت زیادہ بھری ہوئی، چھونے میں گرم یا تکلیف دہ محسوس ہوتی ہیں؛ بخار؛ بیمار محسوس کرنا؛ افسردگی (ہارمون میں تبدیلیوں کی وجہ سے)



خود کے اور اپنے بچے کے آرام کی سطح کے لحاظ سے اپنی رفتار کو منضبط کریں۔ اگر آپ کی چھاتی میں تکلیف ہو تو حسب ضرورت کافی مقدار میں دودھ ہاتھ سے یا چھاتی کے پمپ سے نکال دیں۔ درد اور چھاتی کے انفیکشن سے اجتناب کے لیے، کوئی آرام دہ برا پھینیں اور اپنی چھاتیوں کو باندھنے سے احتراز کریں۔ اگر تکلیف شدید ہو جاتی ہے، آپ کی چھاتیاں سخت ہو جاتی ہیں، چھاتی میں گرمی ہے یا آپ کو بخار ہے، درد یا بیمار محسوس کرتی ہیں تو کسی نگہداشت صحت فراہم کنندہ کو کال کریں۔

چھاتی کا دودھ پلانے سے وابستہ عام الفاظ

ایرولا

نیپل کے گرد چھاتی کا سیاہ حصہ

نگہداشت صحت کا ایک پیشہ ور جسے چھاتی سے دودھ پلانے کے ماہرانہ طبی انتظام میں اختصاص حاصل ہوتا ہے اور وہ والدین، کنیوں، پالیسی سازوں اور سماج کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے

انٹرنیشنل بورڈ سے سند یافتہ دودھ پلانے سے متعلق ماہر مشیر

انگورجمنٹ

چھاتی میں سوجن جو اس صورت میں ہوتی ہے جبکہ دودھ کو چوس کر یا نچوڑ کر چھاتی سے کافی مقدار میں نہ نکالا جائے۔ چھاتی گرم اور تکلیف دہ رہے گی۔

(سوجی ہوئی چھاتی)

ایک ساتھ ہونا

جب وہ شخص جس نے بچے کو جنم دیا ہے اور بچے پیدائش کے بعد ہسپتال میں ایک روم شیئر کریں جس سے چھاتی سے دودھ پلانے میں زیادہ آسانی ہوتی ہے۔

(Rooming-in)

پستان کو منہ میں لینا

جب کسی بچہ کا منہ نیپل اور زیادہ سے زیادہ ایرولا کو منہ میں لیتا ہے تاکہ وہ درست انداز میں چسکی لے سکے۔

(Latching on)

تکملاتی فیڈنگ

کوئی بھی ٹھوس غذا جو کسی بچے کو دی جاتی ہے (جیسے اناج، پھل اور سبزیاں)

تکملاتی فیڈنگ

کوئی سیال، چھاتی کے دودھ کے علاوہ، جو کسی بچے کو دیا جاتا ہے (جیسے فارمولا، رس یا پانی)

جلد سے جلد کا رابطہ

جب کوئی بچہ صرف ایک ڈائپیر پہنے ہوتا ہے اور اسے ماں کے ننگے سینے پر پکڑ کر رکھا جاتا ہے۔

دودھ کی نالی

چھاتی کے اندر تنگ نالیاں جو دودھ کو نیپل تک پہنچاتی ہیں۔

دودھ نچوڑنا

اپنا ہاتھ یا چھاتی کے پمپ کا استعمال کر کے چھاتی کے دودھ کو نکالنا تاکہ آپ بعد میں اپنے بچے کو کسی بوتل یا پیالی سے پلا سکیں۔

ڈولاس

حاملہ خواتین اور ان کے کنبوں کے لیے بچے کی پیدائش سے قبل، اس کے دوران اور بعد ایک غیر طبی، معلوماتی، جسمانی اور جذباتی مدد کے لیے موجود خاتون۔

ڈی ہانڈریشن

جب شیر خوار کو کافی سیال حاصل نہیں ہوتا ہے۔ کسی بچے میں ڈی ہانڈریشن کی علامات معمولی توانائی یا توانائی بالکل نہ ہونا، خشک منہ، خشک آنکھوں، کمزور رونے کی حالت، بخار، اور صرف ایک چھوٹا زرد دھبہ یا کوئی پیشاب نہیں پر مشتمل ہوتی ہیں۔

صرف چھاتی سے دودھ پلانا

جب کسی بچے کو صرف چھاتی کا دودھ پلایا جاتا ہے – کوئی دیگر سیال یا غذائیں نہیں دی جاتی ہیں (سوائے منہ سے لیے جانے والے وٹامن D کے قطرات کے)۔

فیڈنگ کے اشارے

اس بات کی علامتیں کہ آپ کا بچہ بھوکا ہے: بچہ کا ہاتھوں کو چوسنا، اپنے منہ یا آنکھوں کو گھمانا، یا اپنے ہونٹوں کو چاٹنا یا پھیلانا۔

سند یافتہ لیکٹیشن کاؤنسلر (CLC, Certified Lactation Counselor)

ایک تربیت یافتہ پیشہ ور جس نے ضروری مہارتیں، واقفیت، اور چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق مشاورت اور تعاون فراہم کرنے کے لیے رجحانات کا مظاہرہ کیا ہو۔ CLCs ایسے کنبوں کے لیے ایک شاندار وسیلہ ہے جن کے پاس چھاتی سے دودھ پلانے اور رضاعت کے دوران سوالات یا تشویشات ہوں۔

کولوسٹرم

گاڑھا، چپچپا پہلا دودھ جس کا رنگ صاف تا زرد مائل ہوتا ہے۔ یہ نوزائیدہ بچوں کو بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔

مستائش

مندرجہ ذیل علامات کے ساتھ چھاتی کا ایک انفیکشن: تکلیف دہ، گرم، سرخ چھاتیاں؛ بخار، تھکان، درد؛ پیٹ کی خرابی۔

اگر آپ کے پاس سوالات یا مسائل ہوں تو انتظار نہ کریں۔

دیگر شخص جو چھاتی سے دودھ پلا رہی ہے یا کوئی سپورٹ گروپ اکثر مدد فراہم کر سکتا ہے۔ آپ کا ہسپتال، WIC دفتر، بچے کی نگہداشت صحت فراہم کنندہ، مڈوائف یا آبسٹریٹریشن / گائناکولوجسٹ (obstetrician/gynecologist, OB-GYN) آپ کو کسی لیکچیشن کنسلٹنٹ کا حوالہ دے سکتی ہے۔

چھاتی سے دودھ پلانے کے لیے معلومات کے وسائل*:

خواتین کی صحت بریسٹ فیڈنگ ہیپ لانن پر دفتر
امریکی محکمہ صحت اور انسانی خدمات
800-994-9662
پیر تا جمعہ، صبح 9 بجے تا شام 6 بجے

Kellymom.com (چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق بنیادی مشورے اور سپورٹ کے لیے)

Growing Up Healthy Hotline (WIC معلومات)
800-522-5006

La Leche League (سپورٹ گروپس اور لیکچیشن کنسلٹنٹس کے لیے)
l.li.org
800-525-3243

Women's Healthline ضبط تولید سے متعلق معلومات کے لیے
311 پر کال کریں۔

* یہ فہرست نہ تو جامع ہے نہ ہی مکمل۔ NYC محکمہ صحت یہ معلومات نیویارک کے باشندگان کو خدمات اور عمومی معلومات کے مقام کی نشاندہی کرنے میں مدد کے لیے فراہم کر رہا ہے لیکن وہ ان شناخت شدہ اداروں کے ذریعہ فراہم کی جانے والی خدمات کی کسی طرح کی نمائندگی نہیں کرتا ہے نہ ہی وہ ان کے معیار یا درستگی کی ضمانت دیتا ہے۔

چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق مزید معلومات کے لیے،
nyc.gov/health پر جائیں اور "**breastfeeding**" (چھاتی سے دودھ پلانا) تلاش کریں۔