اپنے بچے کو چھاتی سے دودھ پلانا

UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

نئی ماؤں کے لیے اہم معلومات

Breastfeeding Your Baby, Urdu

unicef

تعارف

یہ کتابچہ ان ماؤں کے لیے ہے جو چھاتی سے دودھ پلانے کی ابتداء کر رہی ہیں. آپ کو اس میں چھاتی سے دودھ پلانے اور عام مشکلات سے بچنے کے طریقوں کے بارے میں معلومات ملیں گی. چھاتی کے دودھ کے اخراج کے بارے میں ایک علاحدہ باب بھی دیا گیا ہے. کسی غلط فہمی سے بچنے کے لیے ہم نے بچے کے لیے صیغہء واحد غائب یعنی "وہ" کا لفظ استعمال کیا ہے.

چھاتی سے دودھ پلانے کا عمل آسان اور زیادہ تر ماؤں اور بچوں کے لیے بہت پر لطف تجربہ ہو جاتا ہے. تاہم پہلے چند دنوں میں آپ دونوں کو یہ سیکھنے کی ضرورت ہے کہ کیا کرنا چاہیے. اس لیے آپ کو اس کی مشق کی ضرورت ہوگی اور اگر ضرورت پڑے تو مڈوائف سے مدد اور مشورہ لینا ہوگا. (اگر آپ اپنے بچے کو بوتل سے دودھ پلانا شروع کر چکی ہیں اور اب چھاتی سے دودھ پلانے کے طریقے کو اختیار کرنا چاہتی ہیں تو یہ اب بھی ممکن ہے لیکن یہ کام ہمیشہ آسان نہیں ہوتا. اس سلسلے میں آپ مڈوائف یا چھاتی سے دودھ پلانے والے معاون معاون شخص سے بات کریں.

یاد رکھیں :

آپ کی چھاتی کا دودھ آپ کے بچے کے لیے مکمل غذا ہے اور آپ کے بچے کی بدلتی ہوئی ضروریات کی تکمیل کے عین مطابق ہے. زیادہ تر بچوں کو تقریباً چھ ماہ کے ہو جانے تک کسی دیگر غذا یا مشروب کی ضرورت نہیں پڑتی .

چھاتی سے دودھ پلانے کی اتنی خاص اہمیت کیوں ہے ؟

چھاتی کے دودھ میں آپ کے بچے کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے والے ضد جسمیے (antibodies) موجود ہوتے ہیں. جن بچوں کو بوتل سے دودھ پلایا جاتا ہے ان میں دست (گیسٹرواینٹرائٹس جو بہت خطرناک ہو سکتا ہے)، سینے ، کان اور پیشاب کی بیماریوں کا اندیشہ زیادہ رہتا ہے. ایکزیما، شوگر اور ہائی بلڈ پریشر کے امکانات چھاتی سے دودھ پینے والے بچوں کی بنسبت زیادہ ہوتے ہیں.

چھاتی سے دودھ پلانے کے عمل سے آپ کے بچے کی نشوونما میں . برابر فائدہ ہوتا رہتا ہے. تحقیقات سے یہ معلوم ہوا ہے کہ چھاتی سے دودھ پینے والے بچوں کی ذہنی نشوونما بہتر رہتی ہے. جن بچوں کو شیر خواری کے زمانے میں بوتل سے دودھ پلایا جاتا ہے انھیں چھاتی سے دودھ پلائے جانے والے بچوں کے مقابلے میں اکزیما اور ذیابیطس کا خطرہ زیادہ لاحق رہتا ہے اور ہائی بلڈ پریشر کی علامات ان میں مقابلتاً زیادہ ہوتی ہیں.

چھاتی سے دودھ پلانا ماؤں کے لیے بھی اچھا ہے. اس سے آپ کو دورانِ حمل وزن میں ہوئے اضافے کو گھٹانے میں مدد ملتی ہے. یہ آپ کو چھاتی اور بچے دانی کے کینسر سے حفاظت میں مدد کر سکتا ہے اور آئندہ زندگی میں آپ کی ہڈیوں کو مضبوط تر بناتا ہے.

مندرجہ ذیل معلومات ایک اچھی شروعات کرنے میں اپ کی مدد کریں گی .

اپنے بچے کا منہ چھاتی سے لگانا

آپ کی پوزیشن

یہ بات اہم ہے کہ آپ آرام دہ پوزیشن اختیار کریں.

اگر آپ نیچے بیٹھ کر دودھ پلا رہی ہیں تو یقین رہے کہ :

- آپ کی کمر سیدھی ہو اور اسے سہارا مل رہا ہو
- آپ کی گود پوری طرح ہموار ہو
- آپ کے پیر سیدھے ہوں . (آپ کو کسی پٹرے یا موٹی کتاب کی ضرورت پڑ سکتی ہے)
- ضرورت پڑنے پر آپ کے پاس فاضل تکیے ہوں تاکہ کمر اور باہوں کو سہارا مل سکے یا آپ بچے کو اوپر کر سکیں

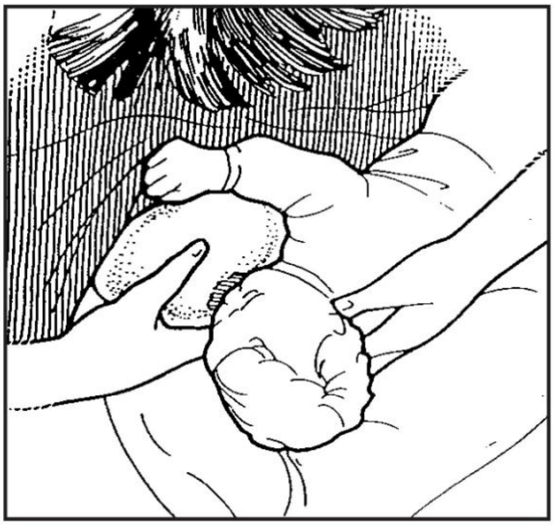
نیچے لیٹ کر چھاتی سے دودھ پلانا بھی بہت آرام دہ ہو سکتا ہے. یہ طریقہ خصوصاً رات کو دودھ پلانے کے لیے اچھا ہے کیونکہ اس طرح آپ اپنے بچے کو دودھ پلانے کے دوران آرام بھی کر سکتی ہیں.

پوری طرح سیدھی لیٹنے کی کوشش کریں اس طرح کہ آپ کے سر کے نیچے تکیہ ہو اور آپ کا کندھا بستر پر ہو .

ایک کروٹ اچھی طرح لیٹیں. کمر کے بیچھے تکیہ کا سہارا لیں اور ایک تکیہ ٹانگوں کے درمیان رکھیں. اس سے آپ کو اچھی طرح لیٹنے میں مدد ملے گی .

(ایک بار جب آپ کا بچہ اچھی طرح چھاتی سے دودھ پینے لگے گا تو آپ اسے آرام سے کہیں بھی تکیے کی ضرورت پڑے بغیر دودھ پلا سکیں گی.)

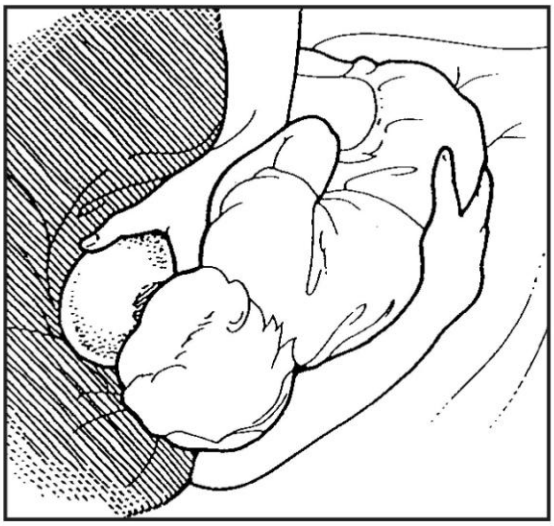
آپ کے بچے کی پوزیشن



بچے کو صحیح طریقے سے پکڑ کر چھاتی سے دودھ پلانے کے مختلف طریقے ہیں.

ہم یہاں دودھ پلانے کے وہ طریقے بتا رہے ہیں جن سے بچہ دودھ اچھی طرح پی سکتا ہے ان طریقوں میں سے آپ جو بھی چاہیں منتخب کر سکتی ہیں.

1. بچہ آپ کے قریب ہونا چاہیئے.

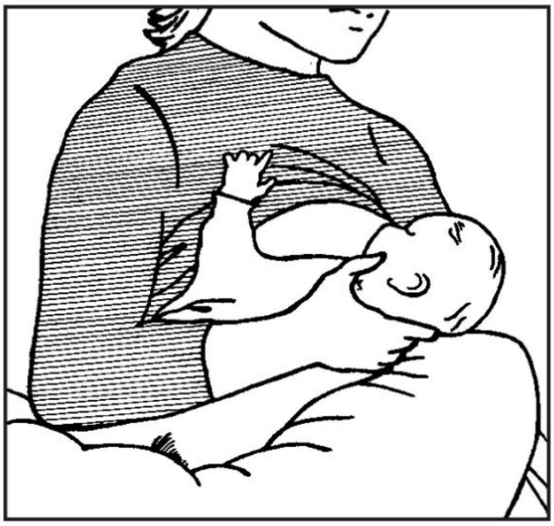


2. اس کا منہ چھاتی کے سامنے ہو اور سر، کندھے اور جسم سیدھی لائن میں ہوں.

3. اس کی ناک یا اوپری ہونٹ پستان کی چوچی (نپل) کے مقابل ہوں.

4. وہ خود کو کھینچے یا مڑے بغیر چھاتی تک بآسانی پہنچ سکے .

5. ہمیشہ یاد رکھیں کہ بچے کو چھاتی کی طرف لائیں نہ کہ اپنی چھاتی کو بچے کی طرف.

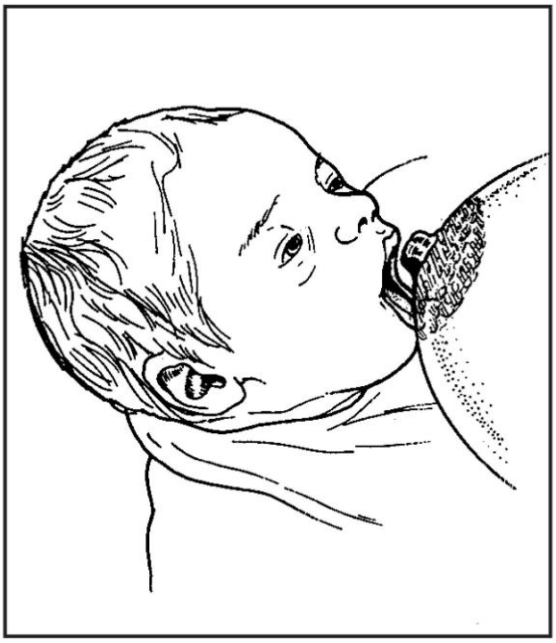


اس طرح کہ :

- **بچے کا پیٹ ماں کے پیٹ سے لگے**
- **بچے کی ناک پستان کی چوچی (نپل) سے لگے**
- **بچے کو چھاتی کی طرف لایا جائے نہ کہ چھاتی کو بچے کی طرف**

اپنے بچے کے منہ کو چھاتی سے لگانا

یہ خیال رکھنا بہت اہم ہے کہ بچہ چھاتی کو منہ میں اچھی طرح تھامے رہے ورنہ دودھ پیتے وقت اسکو دودھ کی مناسب مقدار نہیں پہونچے گی اور آپکی چوچی میں درد کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے.



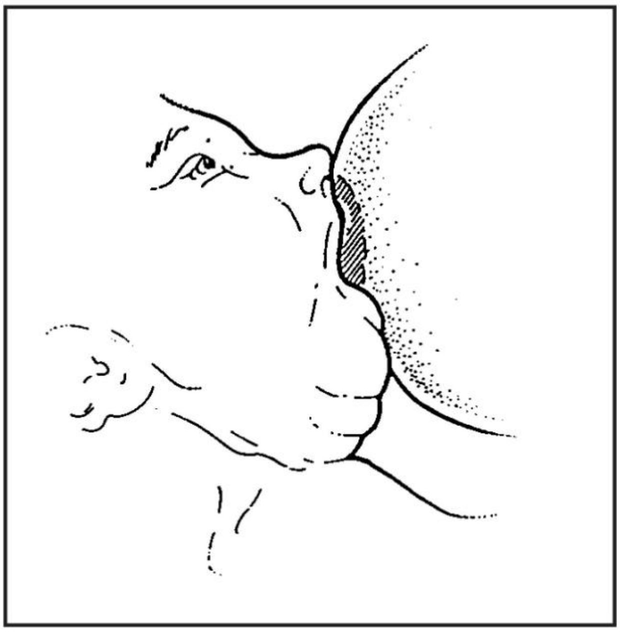
اپنے بچے کو صفحہ 4 پر دکھائی گئی پوزیشن میں رکھیں اس طرح کہ اس کی ناک یا اوپری ہونٹ آپ کی چوچی کے مقابل ہو.

انتظار کریں تا وقت کہ بچہ اپنا منہ واقعی کشادہ نہ کھول دے (اسے منہ کھولنے پر آمادہ کرنے کے لیے اپنی چوچی سے اس کے ہونٹ کو آہستہ سے مس کریں.)

پھر جلدی سے اسے اپنی چھاتی کی طرف اس طرح سر کائیں کہ اسکا نچلا ہونٹ چھاتی کو وہاں چھوئے جہاں چوچی کی جڑ ممکنہ حد تک دور ہو. اس طرح آپ کی چوچی کا رخ اس کے تالو کی طرف رہیگا.

جب بچہ اچھی طرح آپ کی چھاتی کو منہ میں لے لیتا ہے تو آپ دیکھیں گی کہ :

- اس کا منہ پورا کھلا ہوا ہے اور چھاتی پوری طرح اس کے منہ میں ہے
- اس کی تھوڑی چھاتی کو چھورہی ہے
- اس کا نچلا ہونٹ پیچھے کی طرف مڑا ہوا ہوتا ہے
- اگر آپ چوچی کے ہالے (چوچی کے اطراف کتھئی جلد) کو دیکھنا چاہیں تو نچلے ہونٹ کے مقابلے میں اوپری ہونٹ کے اوپر کا حصہ زیادہ دکھائی دیگا.
- اس کے چوسنے کے انداز میں تبدیلی ہونے لگتی ہے. مختصر چسکیاں وقفہ سے لمبی اور گہری ہو جاتی ہیں.



دودھ پلانے کا عمل تکلیف دہ نہیں ہونا چاہیئے. البتہ جب آپ اور آپ کا بچہ چھاتی سے دودھ پلانا اور پینا سیکھ رہے ہوتے ہیں اور بچہ پہلی بار چھاتی سے منہ لگاتا ہے تو تھوڑی تکلیف اور دقت ہوتی ہے مگر یہ احساس جلد ہی ختم ہوجانا چاہیئے اور پھر دودھ پلانا تکلیف دہ نہیں رہ جاتا. لیکن اگر تکلیف برقرار رہے تو اس کا مطلب ہے کہ بچہ شاید چھاتی سے اچھی طرح منہ نہیں لگا پارہاہے. اگر ایسا ہو تو اپنی چھاتی کو آہستگی سے دباتے ہوئے بچہ کے منہ کے کونے سے نکال لیں تاکہ بچہ کو علیحدہ کرتے وقت چسکی کا عمل موقوف ہو جائے. اب بچے کو دو بارہ چھاتی سے اچھی طرح لگنے میں مدد کریں. اس اقدام کے باوجود بھی اگر درد ختم نہ ہو تو مڈوائف کی مدد طلب کریں.

چھاتی سے دودھ پلانے کے کامیاب اشارے

NANCY DURRELL McKENNA

- *اپنے بچے کو خود سے قریب رکھنے کی کوشش کریں*، خصوصاً پہلی بار اس طرح آپ اسے خوب جان جائیں گی اور جلد ہی سمجھ لیں گی کہ کب اسے دودھ پینے کی ضرورت ہے. یہ بات خاص طور پر رات کے لیے زیادہ اہم ہے . اگر آپ کا بچہ آپکے ساتھ ہے تو آپ دونوں کو زیادہ زحمت نہیں ہوتی . آپ بچہ کو دودھ پینے کے لیے اٹھا سکتی ہیں اور پھر آپ دونوں جلد ہی دو بارہ سو سکتے ہیں.

- *چھاتی کے دودھ میں وہ تمام غذائی اور آبی اجزاء شامل ہوتے ہیں جن کی ضرورت آپ کے بچے کو ہے* . کوئی دیگر غذا یا مشروب دینا اس کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے اور چھاتی سے دودھ پینے میں اس کی دلچسپی میں کمی کا سبب بن سکتا ہے. اکثر پورا دودھ نہ پینے کی وجہ سے آپ کے جسم میں بھی پورا دودھ نہیں پیدا ہوتا اور بچہ کی مستقبل کی ضروریات پوری نہیں ہو پاتیں. اس لیے بچہ جب بھی بھوکا نظرآئے فوراً اس کا منہ چھاتی سے لگا دیں.

- چھاتی سے دودھ پلانے والی ماؤں کو شروع کے ہفتوں میں زیادہ تر مشکلات (مثلاً بھٹنی میں درد، خون کا کثرت سے مجتمع ہونا اور پستان میں ورم) یا تو اس وجہ سے ہوتی ہیں کہ بچہ چھاتی سے ٹھیک طرح نہیں لگایا جاتا یا پھر اسکو پوری طرح سے دودھ نہیں پلایا جاتا. ان باتوں کو اگر آپ وثوق سے نہیں سمجھ پارہی ہوں تو مدد طلب کریں. مدد حاصل کرنے سے متعلق معلومات اس پرچہ کی پشت پر دی گئی ہے.

چھاتی سے دودھ پلانے کے نمونے

بچوں کے دودھ پینے کے انداز بہت مختلف ہوتے ہیں. مثال کے طور پر بعض بچے پہلے ایک یا دو دن زیادہ دودھ پینا نہیں چاہتے. البتہ بعد میں انھیں وقفے وقفے سے دودھ پینے کی خواہش ہو جاتی ہے خصوصاً پہلے چند ہفتوں میں. اور یہ بڑی عام سی بات ہے. اگر آپ بچے کو اس وقت دودھ پلاتی ہیں جب وہ بھوکا نظر آتا ہے تو آپ اس کی ضرورت بھر کافی دودھ پیدا کر لیتی ہیں. اس کی وجہ یہ ہے کہ جب بھی وہ دودھ پیتا ہے آپ کے دماغ کو پیغامات ملتے ہیں جو مزید دودھ پیدا کرنے کے لیے آپ کی چھاتی کو اشارہ کرتا ہے. لھذا:

زیادہ بار دودھ پلانے کا عمل = زیادہ اشارے = زیادہ دودھ

NANCY DURRELL McKENNA

ہر بار جب آپ کا بچہ چھاتی سے دودھ پیتا ہے دودھ کی رسدبڑھ جاتی ہے. جب وہ دودھ پینا سیکھ رہا ہوتا ہے تو اس کے دودھ پینے کا وقفہ بھی لمبا ہو سکتا ہے. کئی مائیں اکثر فکر مند ہو جاتی ہیں کہ بار بار دودھ پلانے کا مطلب کہیں یہ تو نہیں ان کی چھاتیوں میں دودھ کم ہے. لیکن ایسا نہیں ہوتا بشرطیکہ بچے کا منہ اچھی طرح چھاتی سے لگا رہتا ہو.اس بارے میں اگر آپ تمام باتیں پوری طرح نہ جانتی ہوں تو اپنی مڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر سے مشورہ طلب کریں.

آپ کو اور آپ کے بچے کو ایک بار چھاتی سے دودھ پلانے اور پینے کی عادت پڑجانے کے بعد یہ کام عموماً بہت آسان ہوجاتا ہے. دودھ ہمیشہ صحیح درجہء حرارت پر دستیاب رہتا ہے. در حقیقت، اس بارے میں کچھ سوچنے کی بلکل ضرورت نہیں رہتی. بچہ خود آپ کو بتا دیتا ہے کہ دودھ پینے کا اگلا وقت کب ہوگا.

چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران آپ کو کوئی مخصوص غذا کھانے کی ضرورت نہیں بلکہ دیگر خواتین کی طرح متوازن غذا کھانے کی کوشش کریں. اسی طرح عموماً یہ بھی ضروری نہیں کہ مخصوص غذاؤں سے پرہیز کیا جائے.

چھاتی سے دودھ پلانے میں تسلسل

چھاتی سے دودھ پلانا آپ کو اور آپ کے بچے کو باہر جانے اور زندگی کا لطف لینے سے نہیں روکتا. آپ تقریباً ہر جگہ اپنے بچے کو چھاتی سے دودھ پلا سکتی ہیں. اگر آپ ڈھیلا لباس پہنیں تو اس فکر کے بغیر دودھ پلا سکتی ہیں کہ آپ کی چھاتیاں دکھائی دے رہی ہیں. شروع میں آپ کو تھوڑی سے دشواری محسوس ہو گی لیکن جلد ہی آپ محسوس کریں گی کہ آپ میں زیادہ اعتماد پیدا ہو گیا ہے. زیادہ تر لوگ اس بات کی طرف دھیان بھی نہیں دیں گے کہ آپ چھاتی سے دودھ پلا رہی ہیں. مزیداعتماد پیدا کرنے کے لیے آپ گھر میں آئینے کے سامنے چھاتی سے دودھ پلانے کی مشق کر سکتی ہیں.

ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ کچھ دن بھوکا رہ جائے اور آپکی چھاتیوں میں پورا دودھ اترنے کے دوران ایک یا دو دن وہ باربار زیادہ دودھ مانگے. ایسی صورت میں وہ جب بھی بھوکا ہو اسے دودھ پلائیں تاکہ آپ کے دودھ کی سپلائی جلد از جلد پوری ہو سکے. اور پھر دو بارہ یاد رکھیں:

زیادہ بار چھاتی سے دودھ پلانا = زیادہ اشارے = زیادہ دودھ

NANCY DURRELL McKENNA

بسا اوقات ایسا ہو سکتا ہے آپ کو بچے کے بغیر باہر جانا ہو یا آپ واپس کام پر جانا شروع کر دیں تو ایسے وقت آپ کو دودھ پلانا روکنا پڑے. لیکن ایسے موقعوں کے لیے دودھ کا اخراج کار آمد ہوتا ہے کیونکہ آپ کی غیر موجودگی میں کوئی اور بچہ کو آپ کا دودھ پلا سکتا ہے چھاتی سے دودھ نکالنے سے متعلق معلومات اس پرچہ میں (صفحہ 9 پر) دی گئی ہے.

جب تک بچہ کوئی ٹھوس غذا کھانے کے قابل نہ ہو اسے کھلانے کی کوشش نہ کریں. سب بچے مختلف ہوتے ہیں. چھ ماہ کی عمر کے قریب آپ کا بچہ غالباً چیزوں کی طرف لپکنے انھیں پکڑنے اور منہ میں رکھنے لگے گا. یہ اس بات کی علامت ہے کہ وہ سخت غذائیں کھانے کے قابل ہو رہا ہے.

صرف چھاتی کا دودھ پلانے سے بچے کو تقریباً پہلے 6 ماہ میں درکار تمام غذا اور مشروب کی فراہمی ہو جاتی ہے اور اس سے مختلف اقسام کی بیماریوں سے حفاظت رہتی ہے. بہت سی مائیں اس سے زیادہ عرصے تک بھی چھاتی سے دودھ پلاتی رہتی ہیں. بعض دوسرے سال اور اس سے زیادہ عرصہ بھی یہ عمل جاری رکھتی ہیں. چھاتی سے دودھ پلانا آپ دونوں کے لیے فائدہ مند ہے اور آپ جب تک چاہیں اسے جاری رکھ سکتی ہیں

اپنی چھاتی کے دودھ کا اخراج

آپ کو اپنا دودھ خارج کرنی کی ضرورت کیوں پیش آ سکتی ہے ؟

- اگر آپ بچے کی مدد کرنا چاہیں کہ وہ دودھ سے بھری چھاتیوں کو منہ لگا سکے۔
- اگر آپ کی چھاتیاں بھر گئی ہوں اور آپ کو تکلیف ہو رہی ہو ۔
- اگر آپ کا بچہ اتنا چھوٹا یا بیمار ہے کہ آپ اسے چھاتی سے دودھ نہیں پلا سکتیں۔
- اگر آپ اپنے بچے سے ایک یا دو گھنٹے سے زیادہ وقت کے لیے دورر ہیں مثلاً کسی سماجی تقریب میں
- اگر آپ کام پر واپس جانے لگیں ۔

دودھ کے اخراج کے طریقے

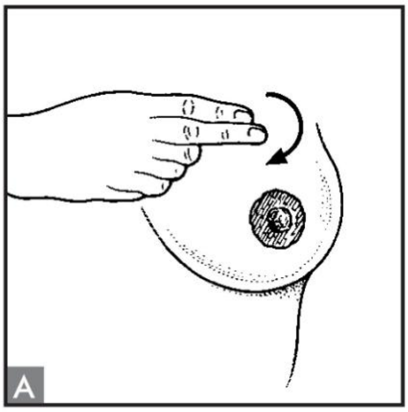
چھاتی کے دودھ کے اخراج کے تین خاص طریقے ہیں :

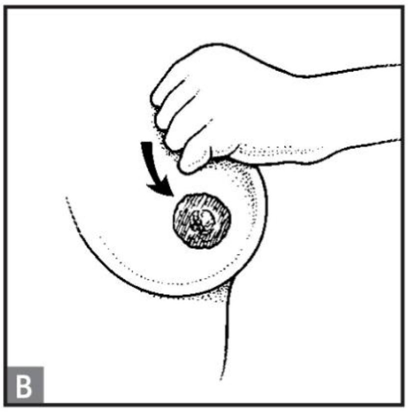
- ہاتھ کے ذریعے
- دستی پمپ کے ذریعے
- برقی پمپ کے ذریعے

آپ جو بھی طریقہ اختیار کریں. اہم بات یہ ہے کہ اخراج سے پہلے اپنے ہاتھ اچھی طرح دھولیں. تمام ڈبے بوتلیں اور پمپ کے حصے گرم صابن کے پانی سے دھو لیں اور استعمال سے پہلے ان کی جراثیم کشی کر لیں ۔

چھاتی کے دودھ کو بہاؤ پر مائل کرنا :

- جہاں تک ممکن ہو آرام اور سکون سے رہنے کی کوشش کریں. کسی پرُ سکون کمرے میں بیٹھ کر کوئی گرم مشروب پینا مدد گار ہو سکتا ہے.
- اپنے بچے کو قریب رکھیں. اگر یہ ممکن نہ ہو تو اپنے بچے کی تصویر پاس رکھیں اور س کی طرف دیکھتی رہیں .
- دودھ کے اخراج سے پہلے گرم پانی سے نہالیں یا پھوار ڈال لیں، یا اپنی چھاتیوں پر گرم پانی میں بھیگا تولیہ پھیر لیں.





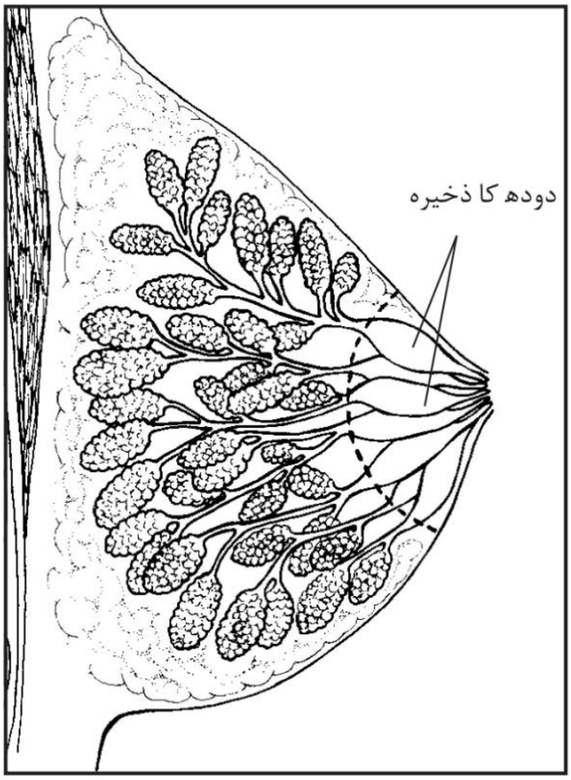
- آہستہ سے اپنی چھاتیوں کو ملیں. یہ کام آپ اپنی انگلی کے اگلے پوروں سے کر سکتی ہیں (A)یا اپنی بند مھٹی چھاتی سے بھٹنی کی طرف پھیریں (B) نیچے کے حصے کو شامل کرتے ہوئے پوری چھاتی پر مٹھی بھیریں. اپنی انگلیاں چھاتی پر نہ رگڑیں کیونکہ اس سے جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے.
- اپنی چھاتی کو ہلکے ہلکے مالش کرنے کے بعد اپنی بھٹنی کو پہلی انگلی اور انگوٹھے کے درمیان گھمائیں. اس سے ہارمونوں کے اخراج میں مدد ملتی ہے جو دودھ پیدا کرنے اور خارج ہونے کے عمل کو ترغیب دیتے ہیں.

جوں جوں آپ کو دودھ کے اخراج کی عادت پڑ جائیگی آپ محسوس کریں گی کہ اس عمل کے لیے احتیاط کے ساتھ تیار ہونے کی ضرورت نہیں . چھاتی سے دودھ پلانے کی طرح یہ کام بھی مشق سے بہت آسان ہوجاتا ہے.

چھاتی سے دودھ کے اخراج کا آپ جو طریقہ بھی چاہیں اپنا سکتی ہیں . تاہم آپکو یہ معلوم ہونا چاہیئے کہ ایک چھاتی سے دودھ کا لگاتار اخراج صرف چند منٹ ہی ہو سکتا ہے. اس کے بعد آپ کو دوسری چھاتی پر جانا پڑتاہے اور پھر واپس پہلی چھاتی پر . یہ چھاتیوں کی ادلی بدلی اس وقت تک جاری رہتی ہے جب تک کہ دودھ نکلنا بند نہ ہوجائے یا دودھ کے بہت ہلکے قطرے ہیی نکلیں.

ہاتھ سے دودھ کا اخراج

دودھ کے اخراج کا یہ سستا اور سہل طریقہ ہے. خاص طور سے دکھتی ہوئی چھاتی کو خالی کرنے کے لیے یہ بہت مفید ہے یہاں دی ہوئی ہدایات صرف آپ کی رہنمائی کے لیے ہیں ورنہ ہاتھ سے دودھ کے اخراج کا عمل مشق سے زیادہ اچھی طرح سیکھا جا سکتا ہے (شاید غسل خانہ میں) تاکہ آپ کو معلوم ہو سکے کہ کس طریقے کو اپنانا آپ کے لیے کار آمد ہے. دودھ کا ذخیرہ



چوچی کے ہالے (چوچی کے اردگرد گہری رنگت کی جلد) کے نیچے عموماً سروں کی طرف دودھ کے چھوٹے ذخیرے ہوتے ہیں.

دودھ کے ذخیروں کی بناوٹ چھوٹے چھوٹے مٹر کے دانوں کی طرح ہوتی ہے جنہیں جلد کے نیچے محسوس کیاجا سکتا ہے دودھ ان ذخیروں میں اکٹھا ہوتا ہے اور یہی وہ جگہ ہے جہاں سے آپ دودھ کا اخراج کرتی ہیں.

ہر چھاتی تقریباً 15 حصوں (آگے نکلے ہوئے گوشوں) میں منقسم ہوتی ہے اور ہر ایک کا اپنا دودھ کا ذخیرہ ہوتا ہے.

- نپل کو نہ دبائیں کیونکہ اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا بلکہ ایسا کرنا درد کا باعث ہوتا ہے.
- احتیاط رکھیں کہ انگلیاں چھاتی پر ایک طرف سے دوسری طرف نہ چلائیں کیونکہ اس سے چھاتی کے نازک نسیجوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے.
- دودھ کے بہنے میں ایک سے دو منٹ کا وقت لگ سکتا ہے.
- انگلیوں کا چھاتی پر گھمانا بہت اہم ہے اور تب ہی آپ تمام گوشوں (lobes) سے پورا دودھ نکال پائیں گی.
- اخراج کئے دودھ کو کسی جراثیم سے پاک شدہ لمبے منہ والے ڈبے میں اکٹھا کرنا بہتر ہے. ناپنے والا جگ اس کام کیے لیے بہت موزوں ہے.
- مشق ہو جانے پر بیک وقت دونوں چھاتیوں سے دودھ کا اخراج ممکن ہے.

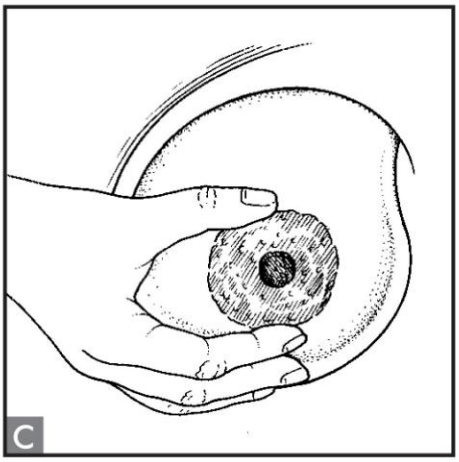
ہاتھ سے دودھ کے اخراج کے طریقے

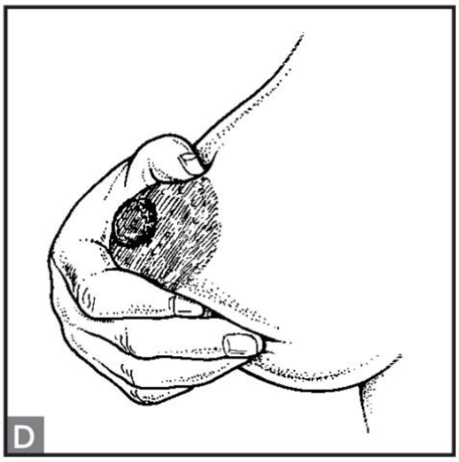
1. اپنی پہلی انگلی چھاتی کے نیچے بھٹنی کے ہالے کے سرے کی طرف اور اپنا انگوٹھا چھاتی پر پہلی انگلی کے مقابل رکھیں (آپ دودھ کے ذخیروں کو جلد کے نیچے محسوس کر سکتی ہیں.) اگر آپ کی بھٹنی کا ہالہ بڑا ہے تو انگلی کو سرے سے ذرا اندر رکھیں (اگر آپ کی بھٹنی کا ہالہ چھوٹا ہے تو آپ انگلی کو تھوڑا باہر کی طرف رکھیں) چھاتی کو سہارا دینے کیے لیے انگلیوں کا استعمال کریں (C)

2. اپنی انگلی اور انگوٹھے کو اپنی جلد پر انہی جگہوں پر رکھتے ہوئے آہستہ سے پیچھے کی طرف دبائیں.

3. اس پیچھے کی طرف ہلکے دباؤ کو برقرار رکھتے ہوئے اپنے انگوٹھے اور پہلی انگلی کو ایک ساتھ اور آگے کی طرف دبائیں تاکہ دودھ ذخیروں سے نکل کر بھٹنی کی طرف آنے لگے (D)

4. گرفت ڈھیلی کر دیں اور ذخیروں میں دو بارہ دودھ بھر جانے دیں اور پھر مراحل 2 اور 3 کو دہرائیں.

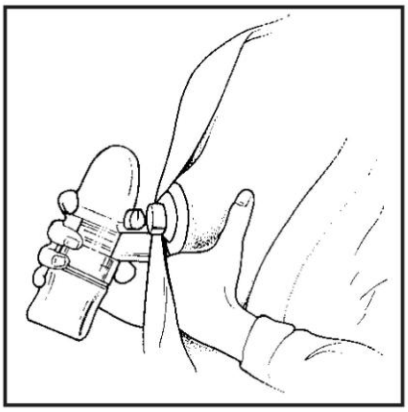


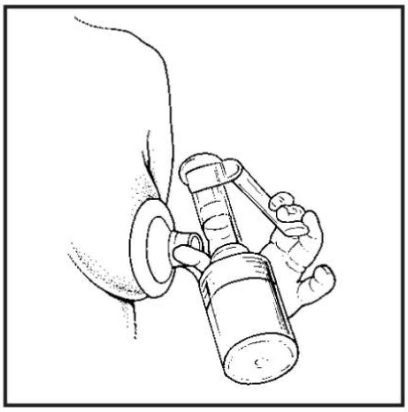


ایک بار طریقہ سمجھ آجانے کے بعد 2 سے 4 تک کے مراحل کو پورا کرنے میں چند سیکنڈوں سے زیادہ کا وقت نہیں لگے گا. آپ ایک مستحکم روانی پیدا کر لیں گی اورچھاتی سے دودھ کے قطرے اور شاید پھوار نکلنے لگے گی.

دستی پمپ

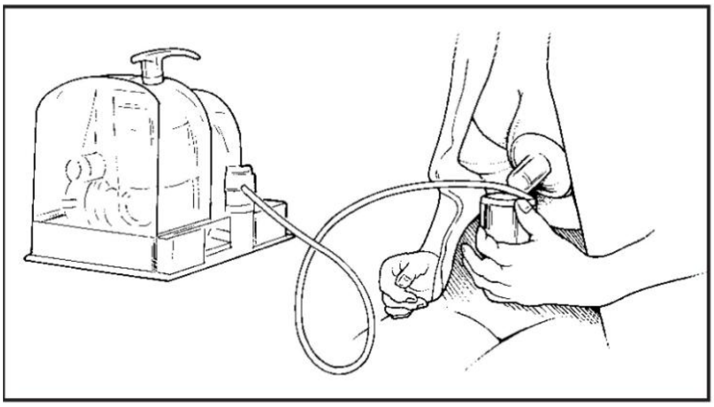
ہینڈ پمپ کا استعمال اس وقت آسان تر ہوتا ہے جب آپ کے پستان نرم کے بجائے بھرے ہوئے ہوں. ہینڈ پمپ کی بہت سی مختلف شکلیں ہیں اور وہ سب قدرے الگ الگ طریقوں سے کام کرتے ہیں. کسی کو ہاتھ سے چلایا جاتا ہے اور کسی کو بیٹری سے. ان سب میں ایک قیف لگی ہوتی ہے جو پستان اور اس کے اطراف بنے ہالے پر فٹ ہو جاتی ہے. مختلف اقسام کے پمپ مختلف عورتوں کے لیے موزوں ہوتے ہیں. اس لیے اگر ممکن ہو تو خرید نے سے پہلے پمپ کی آزمائش کر لیں.





برقی پمپ

یہ پمپ کام کرنے میں تیز رفتار اور آسان ہوتے ہیں کیونکہ یہ اپنے آپ چلتے ہیں. یہ خصوصاً اس وقتاچھے رہتے ہیں جب آپ لمبے وقفے کے لیے دودھ خارج کرنا چاہیں مثلاً اگر آپ کا بچہ اسپیشل کیئر بے بی یونٹ میں ہے. اور آپ کو یومیہ 24 گھنٹوں میں 6 - 8 مرتبہ دودھ کا اخراج کرنا ہے. (جس میں ایک بار رات کے دوران کا اخراج بھی شامل ہے) .



برقی پمپ کے ذریعے بیک وقت دونوں پستانوں سے اخراج ممکن ہے. یہ دیگر طریقوں کے مقابلے میں تیز تر ہوتا ہےاور آپ کے دودھ کی مزید پیدا وار میں مدد گار ہو سکتا ہے. ایسے پمپ میں آپکو دوہرے پمپنگ بیکر سیٹ یا دو اکہرے پمپنگ سیٹ اور ایک ٹی کنیکٹر (T connector) کی ضرورت ہوتی ہے.

اگر آپ دستی یا برقی پمپ استعمال کریں تو مینوفیکچرر کی ہدایات پر پورے دھیان سے عمل کریں.

گھر میں چھاتی کا دودھ جمع کرنا

چھاتی کا دودھ 3 سے 5 دنوں تک ریفریجریٹر میں 2-4°C درجہء حرارت پر رکھا جا سکتا ہے. اگر آپ کے ریفریچریٹر میں تھرمامیٹر نہیں ہے تو شاید بہترین احتیاط یہ ہوگی کہ چھاتی کا وہ دودھ جو آپ 24 گھنٹوں میں استعمال نہ کریں منجمد کر دیں. چھاتی کا دودھ ریفریجریٹر کے آئس کمپارٹمنٹ میں ایک ہفتے اور فریزر میں تین ماہ تک محفوظ رکھا جا سکتا ہے.

گھر میں حسب موقعہ استعمال کی غرض سے چھاتی کا دودھ منجمدکرنے کے لیے پلاسٹک کا کوئی ڈبہ استعمال کیا جا سکتا ہے بشرطیکہ اس کی سیل ہو ا بند ہو اور اس کو جراثیم کش دوائی سے صاف کیا جا سکتا ہو. ہر ڈبے پر تاریخ لکھنا اور لیبل لگانا اور انھیں باری باری استعمال کرنا نہ بھولیں. اگر آپ اس وجہ سے چھاتی کا دودھ جما رہی ہیں کہ آپ کا بچہ قبل از وقت پیدا ہوا ہے یا بیمار ہے تو اس کی نگہداشت پر مامور عملے سے مشورہ طلب کریں. اگر آپ کے پاس سیلف ڈی فراسٹنگ فریزر ہے تو دودھ کو ہر ممکن حد تک ڈی فراسٹنگ تار (element) سے دور رکھیں.

منجمد دودھ ریفریجریٹر یا روم ٹمپریچر پر گرم کرنا چاہیے. ایسے گرم کئے ہوئے چھاتی کے دودھ کو ریفریجریٹر میں محفوظ کرکے 24 گھنٹے تک استعمال کیا جا سکتا ہے. ایک بار اسے روم ٹمپریچر پر گرم کرنے کے بعد یا تو استعمال کر لینا یا پھر پھینک دینا چاہیئے. چھاتی کے دودھ کو دو بارہ کبھی نہیں جمانا چاہیئے.

چھاتی کے دودھ کو مائیکرو ویو میں گرم نہیں کرنا چاہیئے کیونکہ اس سے دودھ کا درجہء حرارت بڑھ سکتا ہے جو بچے کا منہ جلا سکتا ہے.

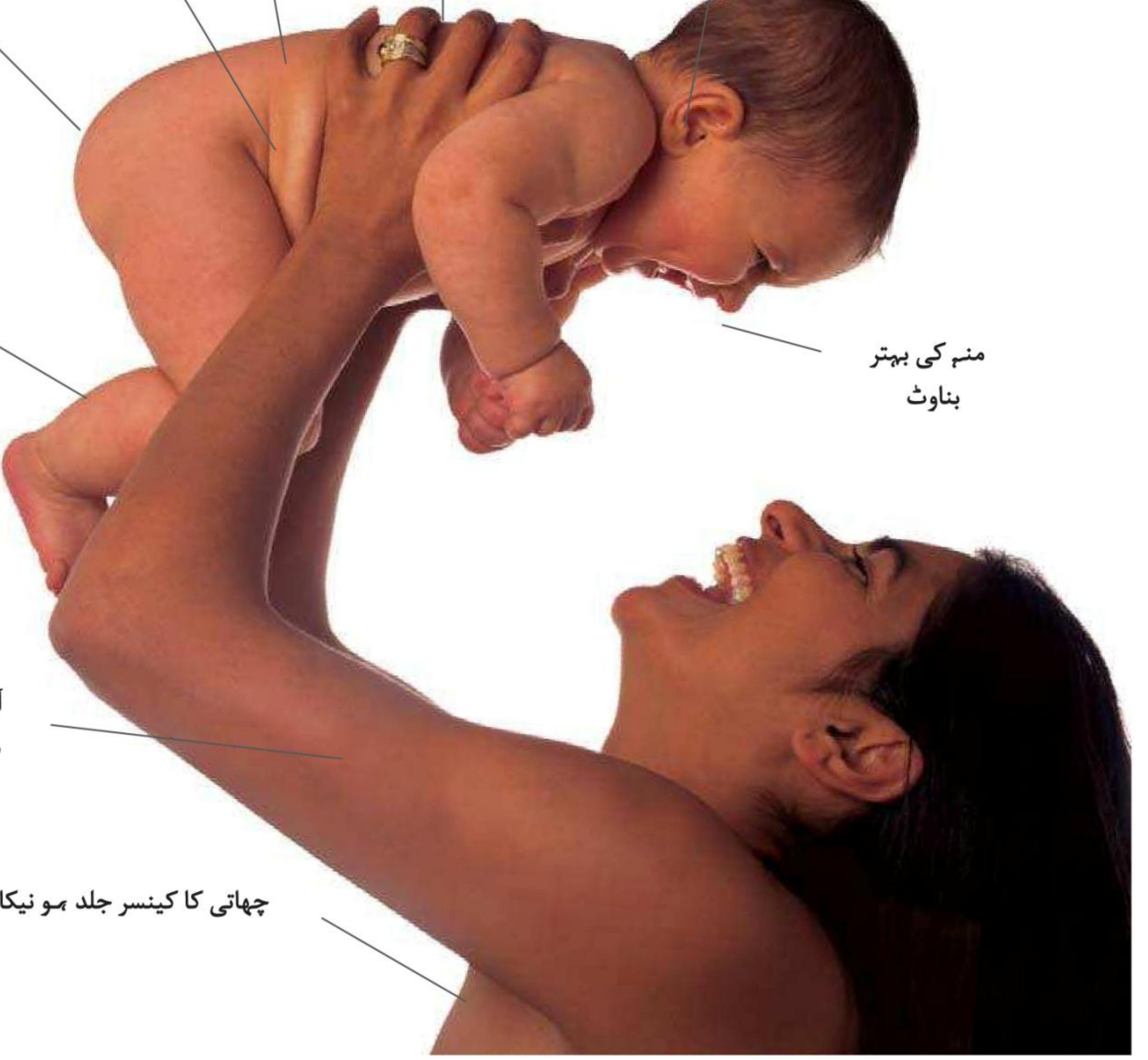
مزید معلومات کس سے طلب کریں

اگر اپنے بچے کو دودھ پلانے سے متعلق آپ کو مزید کوئی معلومات درکار ہو تو آپ کی مڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر آپ کی مدد کریں گے.

مڈوائف آپ کو چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق مقامی تربیت یافتہ صلاح کاروں کا فون نمبر دے سکتی ہے (اس کتابچے کی پشت کے صفحے پر جگہ دی ہوئی ہے) بصورتِ دیگر ان کے قومی دفاتر آپ کو یہ معلومات فراہم کر سکتے ہیں.

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708
Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.
La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.
Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

چھاتی سے دودھ پلانے کے فوائد
آپ کتنے فوائد گنا سکتی ہیں ؟



یونیسیف اور طفل دوست اقدام

یونائٹیڈ نیشنز چلڈرنز فنڈ "یونیسیف" ہر بچے کو اپنی پوری نشوونما تک پہنچنے میں مدد کے لیے عالمی سطح پر کام کر رہا ہے۔ ہم 160 سے زائد ملکوں میں کام کرتے ہوئے ان پروگراموں کو تعاون دیتے ہیں جو بچوں کو فراہم کرتے ہیں:

- بہتر صحت اور تغذیہ
- محفوظ پانی اور حفظان صحت
- تعلیم

یونیسیف ان بچوں کی بھی مدد کرتا ہے جنھیں خصوصی تحفظ درکار ہو مثلاً طفل مزدور اور جنگ سے متاثر بچے۔

طفل دوست اقدام یونیسیف اور عالمی ادارہ صحت کا عالمگیر پروگرام ہے جو خدماتِ صحت کے ساتھ مل کر اس کام کو بہتر بنانے کے لیے کوشاں ہے۔ نگہداشت صحت کے مراکز جو چھاتی سے دودھ پلانے کی کامیاب کوششوں کے طریقے اختیار کرتے ہیں یونیسیف / ڈبلیو ایچ او کے مؤقر طفل اعزاز حاصل کرتے ہیں۔ برطانیہ میں خدمت صحت کے مختلف شعبے "طفل دوست اقدام" کو مشورہ، تعاون، ٹرنینگ، نیٹ ورکنگ، جائزہ اور سند اعتماد میں تعاون دیتے ہیں۔

To make a credit card donation to UNICEF, call
08457 312 312
(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق معلومات مقامی طور پر دستیاب ہے:

چھاتی سے دودھ پلانے میں تعاون کے لیے مقامی جماعتوں کی رابطہ جاتی تفصیلات صفحہ 14 پر دی گئی ہیں۔

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. This translation has been funded by Birmingham Health Authority. Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612.
For more information about the Baby Friendly Initiative, visit our web site at www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652.

Translated, Typeset and Printed by: Print Point (UK) Ltd (0121) 706 2701

unicef Birmingham Health Services NHS