

دودھ پلانے (رضاعت) کا طریقہ



اپنے بچہ کی پیدائش آپ کو مبارک ہو۔ یہ پرچہ آپ کو رضاعت کے مبادیات سے تعارف کرایے گا۔ عمل کیسے شروع کیا جائے اور کیسے پتا لگے کہ بچہ کو ضرورت مطابق دودھ مل رہا یا نہیں، اس پرچے میں یہ ساری معلومات شامل ہے۔ عمل رضاعت آپ کے بچے کو زندگی کی بہترین شروعات دے سکتا ہے۔ ماں کا دودھ بچوں کو بہترین غذائیت فراہم کرتا ہے، انکی تنمیت کی حمایت کرتا ہے اور بیماری اور انفیکشن کے خطرے کو کم کر دیتا ہے۔

بعد پیدائش

اگر آپ اور آپ کا بچہ صحت مند ہے، تو پیدائش کے فوراً بعد اسے جلدی (چمڑی کا) رابطہ دینا بہت اہم ہے۔ اسکا مطلب ہے بچہ کو (لنگوٹ کے علاوہ) ننگا رکھ کر اپنے سینے پر رکھنا۔ آپ دونوں پر ایک کمبل رکھ دیا جائے گا۔ یہ رابطہ آپ کے بچے کو گرم رکھے گا جس سے اس کی سانس اور شرح قلب معتدل ہوگی اور اسے انفیکشن سے حفاظت ملے گی۔ آپ کی جلد سے قریب لیٹے رہنے سے بچہ کو حوصلہ افزائی ملے گی اور وہ آپ کی چھاتی ڈھونڈھ کر دودھ چوسنا شروع کر دے گا۔ پیدائش کے بعد کا پہلا گھنٹہ آپ اور آپ کے بچہ کے درمیان ابتداء تعارف و تعلق کے لئے ایک خاص وقت ہے، اور بچہ کو فوری طور پر دودھ چوسنے میں مدد دے کر آپ آپکے دودھ کا بہاؤ آن کر رہے ہوتے ہیں۔ کولوسٹرم کی تھوڑی مقداریں جو پیدائش کے بعد چند دنوں تک نکلتی ہے، آپ کے بچہ کے لئے بہت فائدہ مند ہوتی ہے کیونکہ کولوسٹرم میں مرتکز غذائی اجزاء ہوتے ہیں اور وہ آپ کے بچہ کو انفیکشن سے محفوظ رکھتی ہیں۔



ابتدائی ایام

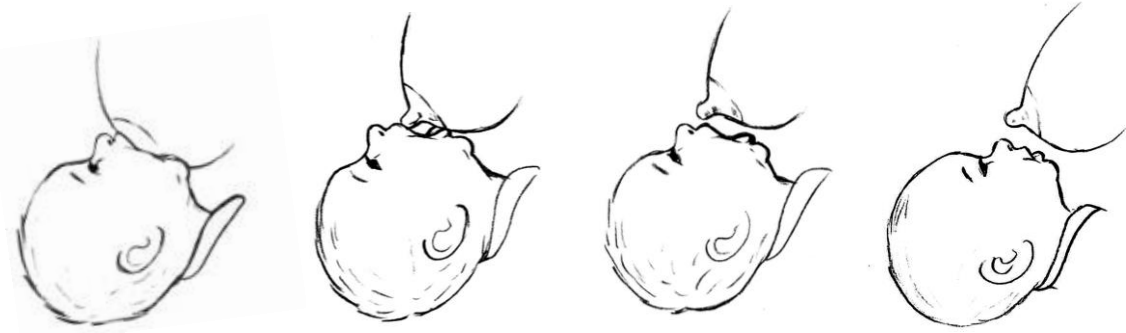
پیدائش کے بعد ابتدائی ایام اور ہفتوں میں آپ کا بچہ بکثرت دودھ پینے کی تمنا کرے گا۔ یہ عام بات ہے کیونکہ بچہ جتنا زیادہ دودھ چوسے گا، اتنا زیادہ دودھ پیداوار ہوگا۔ آپ کو اور آپ کے بچہ کو رضاعت کے طور طریقے سیکھنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے اس لئے پریکٹس کے جتنے مواقع فراہم ہو، اتنا بہتر۔ آپ کے بچہ کو اپنے آپ سے قریب رکھیں تاکہ آپ اس کی دودھ پینے کی خواہش کی علامات کا جائزہ لے سکیں، جیسے جب بچہ اپنی انگلیاں چوسنے لگے، یا اپنا منہ کھول کر زبان باہر کرے۔ کوشش یہ رہے کہ بچہ کے رونے تک کا انتظار نہ کریں کیونکہ ایسا کرنے سے آپ اور آپ کے بچہ کے لئے عمل رضاعت انجام دینا زیادہ مشکل ہو جائے گا۔

رضاعت کے لئے بچہ کو پکڑنے کا طریقہ



حسب ذیل کچھ تجاویز پیش ہے جو آپ اور آپ کے بچہ کو عمل رضاعت ایک بہتر طریقے سے شروع کرنے میں مدد کرے گی:

- بچہ کو اپنے سے قریب رکھ کر پکڑے تاکہ اس کی ناک، اسکا پیٹ اور اسکے پیر ایک لائن میں ہو جائے اور بچہ آپ کے بریسٹ (چھاتی) کو نیچے سے متوجہ ہو۔
- بچہ کے سر کی بجائے اس کی گردن کو سپورٹ دے تاکہ وہ دودھ چوستے وقت اپنے سر کو پیچھے کی طرف مائل کر سکے۔
- اپنا نپل ہلکے سے بچہ کے اوپری ہونٹ اور ناک کے بیچ میں رکھ کر رگڑے تاکہ بچہ کو اپنا پورا منہ کھولنے میں حوصلہ افزائی ملے۔
- بچہ اپنا منہ کھول کر زبان باہر نکالے، اور اپنا سر پیچھے کی طرف مائل کرے، تب تک انتظار کریں۔ اس کے بعد ہلکے سے بچہ کو اپنے بریسٹ تک لائیں اور اپنا نپل بچہ کے اوپری ہونٹ کے نیچے سے منہ کے اندر کے اوپری حصے کی جانب متوجہ ہونے دیں۔
- آپ کو ایک کھینچنے جیسا احساس ہو سکتا ہے (یہ تکلیف دہ ہو سکتا ہے، یا نہیں بھی ہو سکتا) مگر ایک منٹ کے اندر اندر یہ احساس ختم ہو جائے گا۔ اگر درد جاری رہے تو مدد طلب کریں۔



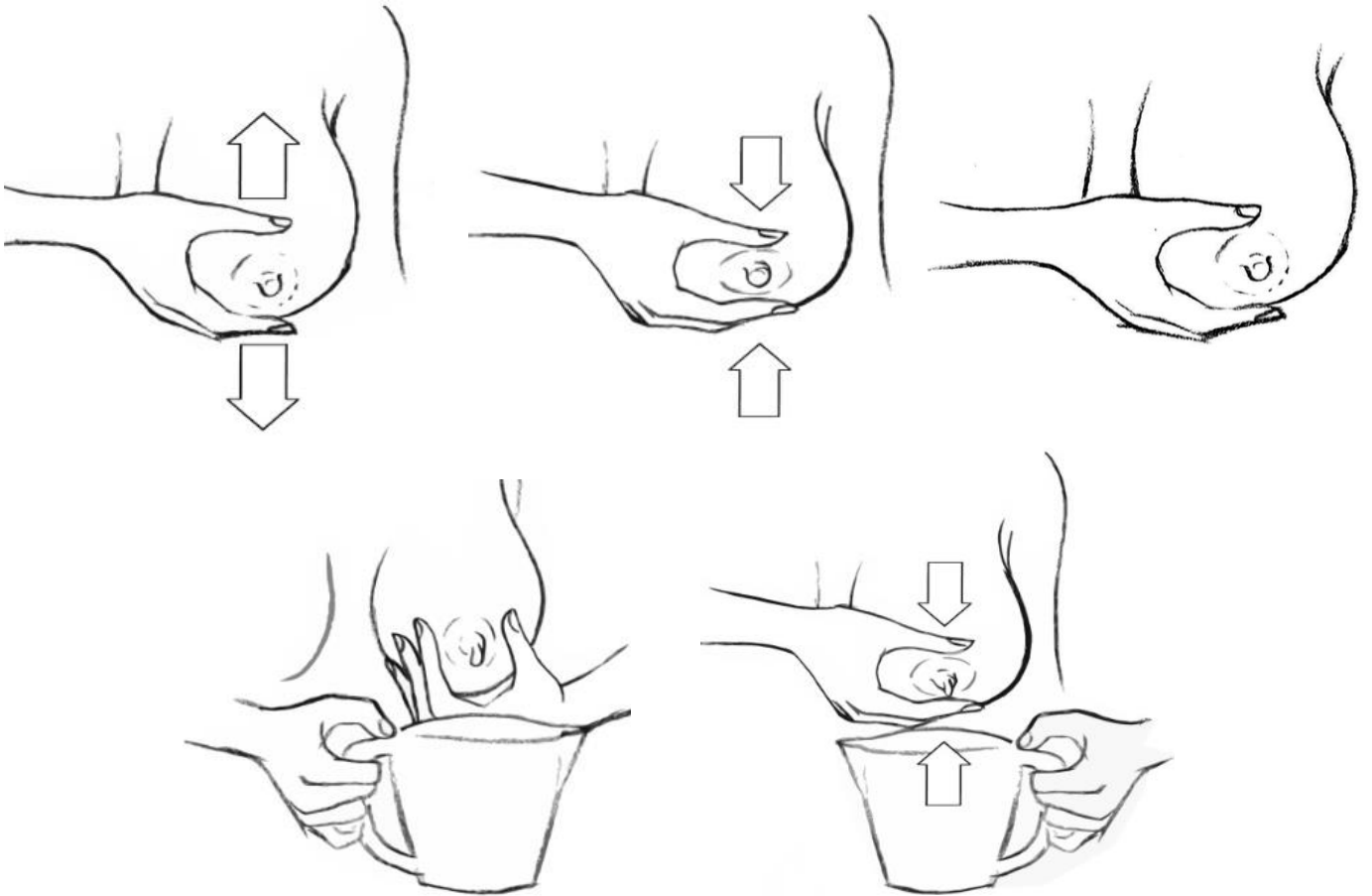
علامات جس سے پتا لگے کہ بچہ کو کافی دودھ مل رہا ہے یا نہیں

- آپ کے بچہ کا منہ پورا کھل جائے گا۔
- آپ کے بچہ کے گال بھرے ہوئے نظر آئے گا۔
- آپ کا بچہ دوران رضاعت مطمئن ہو گا۔
- آپ کو ہر دو تین بار چوسنے کے بعد آپ کے بچہ سے نکلنے کی آواز آئے گی۔
- آپ کا نپل عمل رضاعت کے بعد اسی شکل میں ہونا چاہیے جیسے عمل رضاعت کے پہلے تھا۔ اس میں واضح طور پر کوئی ڈیمیج یا درد نہیں ہونا چاہیے۔
- ۲۴ گھنٹوں میں (یوم ۶ کے بعد ۶ اور ۸ کے درمیان) آپ کا بچہ بہت لنگوٹ گیلے کرے گا۔
- ۲۴ گھنٹوں میں آپ کے بچہ کے کم سے کم ۲ - مگر عام طور پر زیادہ - گندے لنگوٹ ہوں گے۔ اسکا سٹول (سنڈاس) یوم ۱-۲ میں کالا اور چمکتا رہنے کے بعد یوم ۴ سے اب پیلا اور پتلا ہو جائے گا۔ اگر آپ کا بچہ ۲۴ گھنٹے تک سنڈاس نہ کرے تو مڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر سے رابطہ کرنا ضروری ہے۔

دودھ کو دستی طور پر نکالنا

بچہ کو للجانے کے لئے دستی طور پر دودھ نکالنا ایک مفید کلا ہے، خاص کر کے جب بچہ خواب آلودہ ہو رہا ہو یا آپ کے بریسٹ بھرے محسوس ہو رہے ہو۔ بتائی گئی لنک پر ایک اچھا ویڈیو ہے جو آپ کو دستی طور پر دودھ نکالنا دکھاتا ہے: unicef.uk/handexpression

- شروعات میں اپنا بریسٹ ہلکے سے مساج کریں اور اس پر ہاتھ پھریں حتیٰ کہ آپ پر سکون ہو جائیں۔
- آپ کے انگوٹھے اور اشارے کی انگلی سے C کی شکل بنائیں۔
- ہلکے سے انگوٹھا اور انگلی نیچے سے ۲-۳ سینٹی میٹر پیچھے لے جائیں۔
- ایک یا دو سیکنڈ کے لئے اس جگہ کو دبائیں، پھر چھوڑ کر یہ عمل دہرائیں۔
- دودھ نکلنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے۔ اسی جگہ کو دبا کر چھوڑتے رہیں جب تک بہاؤ کم نہ ہو جائیں۔
- انگلیوں کو گھما کر بریسٹ کے دوسرے حصے سے پکڑ کر چھوڑنے کا عمل کریں۔
- انگوٹھا اور انگلی کو ایک دوسرے کے سامنے رکھیں اور دونوں انگلیوں کو بریسٹ کے اوپری حصے سے نیچے کی طرف نہ گھسیٹیں۔





آپ کے بچہ کی ضرورتیں پوری کرنا

آپ کا نوزائیدہ بچہ، جو تدریجاً دنیا کے بارے سیکھ رہا ہے، اپنی خراک، سکون اور اطمینان کے لئے آپ کی طرف محتاج ہے۔ اسے پکڑنا، گلے لگانا، اس سے بات کرنا اور اس کے ساتھ تعامل کرنا ایسے ہورمونس کی تخریج سے مدد کرتا ہے جو بچہ کی ذہنی تکمیل کو بڑھاوا دیتے ہیں اور اسے محفوظ ہونے کا احساس دلاتے ہیں۔ نوزائیدہ بچوں کی مانگیں پوری کرنے سے وہ بگڑ نہیں جاتے اور انہیں حد سے زیادہ کھلایا نہیں جا سکتا۔ اسلئے آپ اپنا بریسٹ بمقصد سکون یا بمقصد رضاعت –

دونوں کے لئے بچہ کو دے سکتیں ہیں۔ بچہ کو گلے لگانا یا دودھ پلانا آپ کے لئے سبب سکون ہے اور آپ کو بیٹھ کر آرام سے اپنے بچہ کے ساتھ لطف اندوز ہونے کا موقع دیتا ہے۔

This infosheet is available in multiple languages at: unicef.uk/babyfriendly-translations