چھاتی سے دودھ پلانا

ایک شاندار آغاز

پیدائش کے وقت، اپنے بچہ کو دیر تک سینے سے لگائے رکھنا: ایک گھنٹہ تک جلد کا جلد کے ربط میں رہنا، ماں اور بچہ دونوں کو پرسکون کرتا ہے، یہ بچہ کے دل کی رفتار اور درجۂ حرارت کو منظم کرتا ہے اور مادرانہ ہارمونوں کے اندر تحریک پیدا کرتا ہے جو ایک مضبوط رشتہ استوار کرنے میں مدد دیتا ہے۔ بچہ کی فوری ضروریات ہیں محفوظ اور مامون محسوس کرنا اور وہ جب بھی بھوکا ہو اسے دودھ پلایا جانا۔ دودھ پلانے کے لئے اپنے بچہ کو قریب رکھ کر پکڑنا اور بچہ کی تمام ضروریات کے تئیں ردعمل ظاہر کرنا صحت مند دماغی روابط کی حوصلہ افزائی کرتا ہے۔ اس میں سے زیادہ تر نشو و نما ابتدائی دو سالوں کے اندر عمل میں آئے گی۔ ردعمل ظاہر کرنے والی پرورش آپ کے بچہ کو، زندگی میں ایک شاندار آغاز فراہم کرتے ہوئے، اپنی مکمل صلاحیت تک پہنچنے، اچھے رشتے استوار کرنے اور اچھی طرح بات چیت کرنے کا اہل بنائے گی۔

جراثیم سے پاک کرنا اور بوتل سے متعلقہ حفظان صحت

- صاف کرنے اور جراثیم سے پاک کرنے سے متعلقہ ہدایات وہی ہیں، خواہ آپ نچوڑ کر نکالا ہوا چھاتی کا دودھ استعمال کر رہی ہوں یا شیر خوار بچہ کا فارمولا دودھ۔
- وہ تمام آلات جو آپ اپنے بچہ کو بوتل سے دودھ پلانے کے لئے استعمال کرتی ہیں انہیں صابن والے گرم پانی میں دھونے، کھنگالنے اور جراثیم سے پاک کرنے کی ضرورت ہے۔
- آپ کو اپنے دودھ پلانے کے آلات اس وقت تک جراثیم سے پاک کرتے رہنے کی ضرورت ہے یہاں تک کہ آپ کا بچہ کم سے کم چھ مہینے کا ہو جائے۔
- انفیکشن (جیسے گیسٹروانٹیرائٹس) شاذ و نادر پیش آتے ہیں، لیکن اگر وہ پیش آتے ہیں تو کافی سنگین ہوسکتے ہیں۔

دایہ کہتی ہے

یہ کیسے پتہ چلے کہ آپ کا بچہ بہت زیادہ دودھ پی رہا ہے:

- بہت زیادہ گیلے نیپیز - 24 گھنٹوں میں عام طور پر تقریبا 6۔
- گندے نیپیز، 6 ہفتوں تک روزانہ ایک بار اجابت، جس کے بعد فی ہفتہ 2-3 بار۔
- ہر بار دودھ پلانے کے دوران اور اس کے بعد بچہ آسودہ اور مطمئن ہو۔
- دودھ پلانے کے دوران آپ بچہ کے نگلنے کی آواز سن سکتی ہیں۔
- وزن بڑھنا - جس کی جانچ آپ کی دایہ یا معائنہ کار صحت کے ذریعہ کی جائے گی۔

یاد رکھیں، تقریبا 6 مہینوں تک آپ کا دودھ آپ کے بچہ کی تمام ضروریات پوری کرتا ہے، جس کے بعد آپ چھاتی کے دودھ کے ساتھ ساتھ کھانا دینے کا آغاز کرسکتی ہیں۔ جب تک آپ کا بچہ اپنے پہلے یوم پیدائش تک نہ پہنچ جائے اس وقت تک گائے کا دودھ نہیں دیا جانا چاہئے۔

چھاتی سے دودھ پلانے کی کیفیت

- اپنے بچہ کے پورے جسم کو قریب کرکے اس طرح پکڑیں کہ اس کی ناک کی سطح آپ کی پستان کے سرے کے برابر ہو تاکہ اسے صحیح طریقہ سے مربوط ہونے میں مدد ملے۔
- اپنے بچہ کے سر کے سرے کو تھوڑا پیچھے رکھیں تاکہ اس کا اوپری ہونٹ آپ کے پستان کے سرے سے رگڑ سکے۔ اس سے آپ کے بچہ کو پوری طرح منہ کھولنے میں مدد ملنی چاہئے۔
- جب آپ کے بچہ کا منہ پوری طرح کھلتا ہے تو، اس کا سر جھکنے کے ساتھ، اس کی ٹھوڑی آپ کی چھاتی سے سب سے پہلے مس ہوسکتی ہے، تاکہ اس کا نچلا ہونٹ پستان کے سرے سے 2-3 سینٹی میٹر نیچے چھاتی کے ربط میں آسکے۔
- اس کی ٹھوڑی مضبوطی سے مس ہونے اور اس کی ناک صاف ہونے کے ساتھ، اس کا منہ پوری طرح کھلا ہوتا ہے اور اس کے نچلے ہونٹ کے نیچے کے مقابلہ میں آپ کے بچہ کے اوپری ہونٹ کے اوپر زیادہ سیاہ جلد کا کہیں زیادہ حصہ نظر آئے گا۔ دودھ پیتے وقت آپ کے بچہ کے گال بھرے ہوئے اور گول نظر آئیں گے۔

چھاتی سے دودھ پلانے کی بہت سی مختلف کیفیات ہیں۔ بس آپ کو درج ذیل چیزوں کی جانچ کرنے کی ضرورت ہے:

- **کیا آپ کے بچہ کا سر اور جسم سیدھی لائن میں ہیں؟**
اگر نہیں تو ہوسکتا ہے آپ کا بچہ آسانی سے نہ نگل سکے۔
- **کیا آپ اپنے بچہ کو قریب کرکے پکڑ رہی ہیں؟**
گردن، کندھوں اور پیٹھ کو سہارا دیں۔ بچہ اپنا سر آسانی سے پیچھے گھمانے کا اہل ہونا چاہئے۔

ایک

کیا آپ کے پستان کے سروں میں تکلیف ہے؟ اگر ہاں تو برائے مہربانی جلد سے جلد مدد طلب کریں۔

دو

کیا آپ کو دکھایا گیا ہے کہ ہاتھ سے کس طرح دودھ نچوڑیں؟ یہ یقینا ایک فائدہ مند مہارت ہے اور یہ مفت ہے!

تین

چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلقہ اپنے مقامی معاون گروپ سے رجوع کریں۔ وہاں آپ کو بہت سی مفید باتیں فراہم کرنے کے لئے چھاتی سے دودھ پلانے والی دیگر مائیں اور ہم عمر معاونین موجود ہوں گی۔

ذریعہ: محکمۂ صحت، پیدائش تا پانچ سال 2009 ایڈیشن۔