

دودھ پلانا، بچے کے لیے سب سے بہترین طریقہ

میرا نام _____ ہے اور میرا ہدف ہے اپنے بچے کو امتیازی طور سے اپنا دودھ پلانا۔ ماں کے دودھ کے فوائد میرے اور میرے بچے کے لیے بہت ہی اہم ہیں۔ میں درخواست کرتی ہوں کہ جب تک یہ رہنما ہدایات میرے لیے اور میرے بچے کے لیے طبی طور پر محفوظ ہوں ان کی حمایت کی جائے۔ اگر میں شیر خوار بچے کو غذا کھلانے کے منتخب طریقوں کے بارے میں سوالات کے جواب نہیں دے پاؤں تو براہ مہربانی میرے ولادتی ساتھی _____ سے یا میرے ڈاکٹر _____ سے بات کریں جو اپنا دودھ پلانے سے متعلق میرے فیصلے کی حمایت کرتے ہیں۔

ان سبھی پر نشان لگائیں جن کا اطلاق ہوتا ہے:

براہ مہربانی ولادت کے 30 منٹ یا 1 گھنٹہ کے اندر اپنا دودھ پلانا شروع کرنے میں میری مدد کریں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ولادت کے بعد میرے بچے کو جتنی جلدی ہوسکے میری جلد سے لگانا اور جب میرے بچے کو دودھ کی ضرورت ہو (مثلاً منہ کھولنا، ہونٹ چاٹنا وغیرہ) تو اسے ماں کا دودھ پلانا شروع کرنے میں مدد کرنا۔ اگر میرا بچہ تیار ہونے کی علامت ظاہر نہیں کر رہا ہے تو اسے پستان منہ کے اندر لینے پر مجبور نہ کریں۔ اس کے بجائے میرے بچے کو میری جلد سے لگا کر رکھیں جب تک کہ وہ پستان میں اپنا منہ لگانے کے لیے راضی نہ ہو جائے۔

□ حسب معمول جانچیں

براہ مہربانی میری موجودگی میں میرے بچے کی جانچ کریں اور اس کو مجھ سے الگ نہ لے جائیں جب تک کہ اس کو ایسے طبی علاج درکار نہ ہو جو میرے کمرے میں نہیں کیا جا سکتا۔

□ ہنگامی آپریشن

اگر میرا پیٹ چیرا جاتا ہے تو آپریشن کے بعد جتنی جلدی ہوسکے میں اپنے بچے کو اپنی جلد سے لگا کر رکھنا چاہوں گی۔ ولادت کے بعد کچھ وقت تک اگر میں ایسا کرنے کے قابل نا رہوں تو پھر براہ مہربانی میرے ساتھی (پارٹنر) کو میرے بچے کو اپنی جلد کے ساتھ لگاتے دیں۔

□ ایک ہی کمرہ میں ساتھ رہنا

میں دن میں 24 گھنٹے اپنے بچے کے ساتھ کمرہ میں رہنا چاہتی ہوں تاکہ میں اس کو زیادہ سے زیادہ اپنی جلد سے

□ خصوصی طور پر ماں کا دودھ پلانا

میرا ہدف ہے خصوصی طور پر اپنے بچے کو اپنا دودھ پلانا۔ براہ مہربانی مجھ سے یا میرے ولادتی ساتھی سے بات کرنے سے پہلے میرے بچے کو کوئی سپلیمنٹ نہ دیں۔ میں چاہتی ہوں کہ میرا بچہ صرف میرا ہے دودھ پیے تاکہ میرے دودھ کی فراہمی اچھی ہو۔

□ کوئی بوتل یا چوسنی نہیں

براہ مہربانی میرے بچے کو مصنوعی نیپل بشمول چوسنی یا کسی بھی طرح کے فارمولا، پانی یا گلوکوز واٹر والی بوتلیں نہ دیں۔ اگر سپلیمنٹ (اضافی غذا) دینے کی کوئی طبی وجہ ہے تو سب سے پہلے میں کسی دودھ پلانے کے مشیر یا بچے کے ڈاکٹر سے ہاتھ سے نکالے گئے دودھ کے ساتھ غذا کھلانے کے متبادل طریقوں کو آزمانے کے بارے میں بات کرنا چاہوں گی۔

□ جلد سے جلد

جب میرا بچہ پیدا ہوگا تو میں اس کو کم از کم تیس منٹ تک اپنے سینے پر جلد کے ساتھ جلد ملا کر رکھوانا چاہوں گی۔ اگر ممکن ہو تو براہ مہربانی جب میرا بچہ میرے سینے پر ہو تب ہی نومولود بچوں پر کی جانے والی حسب معمول تشخیصات کر لیں۔ پورے قیام کے دوران، میں چاہتی ہوں کہ جتنا ممکن ہو سکے میں اپنے بچے کو اپنی جلد سے لگا کر رکھوں۔ اگر اضافی گرمی کی ضرورت ہو تو ہمارے اوپر کمبل رکھے جا سکتے ہیں، لیکن ہمارے درمیان نہیں۔

□ پہلا گھنٹہ

Health.mo.gov/living/families/babies/breastfeeding
Missouri Department of Health and Senior Services

مثبت رویوں کے حامل آجر۔ خدمت غیر امتیازی بنیاد پر فراہم کی جاتی ہے۔/ایک مساوی موقع فراہم کنندہ

لگا سکوں اور اپنے بچے کی بھوک کے اشاروں کا پتہ لگا سکوں اور بھوک لگتے ہی اس کو دودھ پلا سکوں۔ اگر کسی وجہ سے میرا بچہ اور میں ایک ہی کمرے میں نہیں ہیں تو براہ مہربانی بھوک کی ابتدائی علامت پر ہی اسے میرے پاس لائیں جیسے کہ ہاتھوں کو چوسنا، چوسنے جیسا شور کرنا، آنکھوں کو زیادہ بلانا یا منہ کھولنا۔

□ اپنا دودھ پلانے میں تعاون

براہ مہربانی مجھے بتائیں کہ ایک اچھی پکڑ کی شناخت کیسے کی جائے اور میرے بچے کی پوزیشننگ اور پکڑ کو کیسے صحیح کیا جائے اگر بہتری کی ضرورت ہو۔ براہ مہربانی مجھے بتائیں کہ میں اپنے بچے کی بھوک کی ابتدائی علامات کو کیسے پہچانوں اور میں کیسے بتاؤں کہ میرا بچہ اچھی طرح سے دودھ پی رہا ہے۔

□ پستان پمپ

اگر میرا بچہ میرا دودھ پینے کے اہل نہ ہو یا طبی وجوہات کی بنا پر مجھ سے الگ ہو گیا ہو تو میں ولادت کے 6 گھنٹے کے اندر ایک پستان پمپ کا استعمال کرنا چاہتی ہوں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ مجھ کو اسپتال میں قیام کے علاوہ بھی پمپ کی ضرورت ہے یا اگر کوئی ڈبل الیکٹرونک پستان پمپ دستیاب نہیں ہے تو براہ مہربانی میرے آفس (WIC) کو فون کرنے کے لیے مجھے یاد دہانی کرائیں۔

□ ڈسچارج بیگ

براہ مہربانی مجھے وہ ڈسچارج بیگ نہ دیں جس میں فارمولا ہو یا مجھے بچوں کے مصنوعی دودھ سے متعلق کوئی اشتہاری یا مارکیٹنگ مواد نہ دکھائیں۔

□ اسپتال سے چھٹی کے بعد اپنا دودھ پلانے سے متعلق تعاون

میں اور میرا بچہ گھر جانے کے بعد مجھے اپنا دودھ پلانے سے متعلق مدد درکار ہونے کی صورت میں دودھ پلانے سے متعلق تعاون کے لیے میں رابطہ کی معلومات موصول کرنا چاہوں گی۔