

# ماں کا دودھ پلانا

ماں کا دودھ پلانے کے دوران پستان کے سروں میں درد

اپنے بچے کو تھامنا۔ بچے کا دودھ پینے کا طریقہ۔  
علاج اور روک تھام

اپنے پستانوں سے دودھ پلاتے وقت کچھ خواتین کے پستان کے سروں میں درد ہوتا ہے، جو عام طور پر ایک سے دو ہفتوں کے بعد غائب ہو جاتا ہے۔ تاہم، سروں میں بہت زیادہ سوزش اور درد کوئی عام بات نہیں ہے۔ پستان کے سروں میں درد کی سب سے ممکنہ وجہ ہو سکتی ہے بچے کو غلط طریقے سے پستان سے لگانا۔



## بچے کی پکڑ

اپنے بچے کو اس طرح رکھیں کہ اس کی ناک آپ کے پستان کے سرے پر ہو تا کہ پستان کے سرے کو بکڑنے کے لیے اسے تھوڑا اوپر آنا پڑے۔ بچے کا منہ چوڑائی میں اس طرح پھیلا ہونا چاہئے کہ جتنا ہوسکے پستان کے سرے کا حصہ سکے منہ کے اندر ہو۔ ایک آرام دہ حالت میں بچے کی ٹھوڑی مضبوطی سے پستان میں دبئی ہونی چاہئے۔

## اپنے بچے کو تھامنا

- ایک آرام دہ حالت میں بیٹھیں یا لیٹ جائیں، ضرورت کے حساب سے اپنی ہاتھوں یا اپنے جسم کو سہارا دینے کے لیے تکیہ کا استعمال کریں۔
- پیچھے جھک جائیں اور اپنے بچے کو اس طرح رکھیں کہ اس کا رخ آپ کی طرف ہو۔ آپ کے بچے کا سر مڑا ہوا نہیں ہونا چاہئے۔
- نیم-جھکی حالت میں بیٹھنے سے آپ کو زیادہ آرام مل سکتا ہے۔ اپنے بچے کے پیٹ کو اپنے جسم پر رکھیں اور کشش ثقل کی مدد سے بچے کو مزید قریب کریں۔
- اگر ضرورت ہو تو اپنے پستان کو سہارا دیں۔ نیم-جھکی حالت میں ہو سکتا ہے کہ آپ کو اپنے پستان کو پکڑنے کی ضرورت نہ پڑے
- پستان کے کھینچاؤ کی روک تھام کے لیے اپنے بچے کو اس کے قریب پکڑیں۔ اپنے بچے کو پستان سے ہٹانے سے پہلے اپنی انگلی کے ذریعہ اس سے دودھ کو چھڑا دیں۔
- تھوڑا آرام کریں اور جتنا ہو سکے اپنے بچے کو جلد سے جلد ملا کر رکھیں۔

## علاج اور روک تھام۔

- دودھ پلانے کی ہر شروعات اس پستان سے کریں جس میں کم درد ہو
- اپنے بچے کو بھوک کی علامات ظاہر کرتے ہی فوراً دودھ پلائیں ، جیسے کہ ہاتھوں یا انگلیوں کو چوسنا، اپنے ہاتھ سے ہونٹوں پر مارنا یا جمائی لینا (رونا بھوک کی سب سے آخری نشانی ہے)۔
- اپنے بچے کو مختلف طریقوں سے پکڑیں۔ اس سے آپ کو پستان کے سرے پر پڑنے والے دباؤ کی سمت میں تبدیلی آتی ہے۔
- ہر بار دودھ پلانے کے بعد، اپنے پستان کے سروں پر اپنے دودھ کی ٹھوڑی سی مقدار لگائیں اور اس کو خشک ہونے دیں۔ آپ کے پستان کا دودھ آپ کے پستان کے سروں پر ایک ڈھال کی شکل اختیار کرلے گا اور اس سے اس کی صحت یابی میں مدد ملے گی۔
- پستان کی صحت یابی کو تیز کرنے کے لیے پستان کے سرے میں مصفا لینولین لگایا جا سکتا ہے۔ آپ کے بچے کے دودھ پینے سے پہلے اس کو دھونے کی ضرورت نہیں ہے۔ اپنے پستانوں پر صابن یا لوشن استعمال نہ کریں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا برا صحیح طرح سے فٹ ہو۔
- پستان کے پیڈ بدلیں کیونکہ وہ نم ہو جاتے ہیں۔
- سب سے اہم - مختلف پوزیشن آزمائیں اور پتہ لگائیں کہ آپ کے لیے کیا آرام دہ ہے۔ ایک ہی پوزیشن سب کو فٹ نہیں ہوتی۔ اگر معلوم نہ ہو یا درد کا احساس ہو تو مدد حاصل کریں۔
- اگر ضروری ہو تو پستان کو نرم بنانے کے لیے اور پستان کے لبریز کو کم کرنے کے لیے ہاتھ سے دبائیں یا پمپ کریں۔

اپنے ڈاکٹر یا دودھ پلانے کے مشیر سے مشورہ کریں اگر آپ کو مندرجہ ذیل علامات لاحق ہوں:

- ختم نہ ہونے والی سرخی، درد یا سوزش -
- دودھ پلانے کے دوران یا بعد میں آپ کے پستان کے سروں میں جلن یا کھجلی کا احساس۔
- متاثرہ ایریا سے کسی بھی طرح کا اخراج۔
- انفیکشن کے نشانات جیسے کہ کمزوری، سردرد، متلی، سوزش ، سردی یا 101 ڈگری سے زیادہ بخار۔

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services  
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

- ایک مساوی موقع فراہم کنندہ/مثبت روٹیوں کے حاملہ آجر۔ خدمت غیر امتیازی بنیاد پر فراہم کی جاتی ہے۔