

ماں کا دودھ پلانا

انجماد دودھ

نشان اور علامات - روک تھام - علاج

نشانات اور علامات

- پستانیں چھونے پر بھر ہوئے، سخت، درد بھرے اور گرم محسوس ہوتے ہیں
- پستان کی جلد پھیل سکتی ہے اور چمکدار نظر آ سکتی ہے
- پستان کے سرے کا سائز بڑھ سکتا ہے اور چپٹا ہو سکتا ہے
- جس کی وجہ سے یہ اتنا سخت ہو جاتا ہے کہ آپ کے بچے کو پستان سے لگنے میں دشواری ہوتی ہے۔
- آپ کو تھوڑا سے بخار لاحق ہو سکتا ہے

علاج

- دودھ پلانے سے پہلے پستان دبا کر دودھ نکالیں تا کہ آپ کے بچے کو پستان سے لگنے میں آسانی ہو۔ آپ ہاتھ سے دبا کر دودھ نکال سکتے ہیں یا پستان پمپ استعمال کر سکتے ہیں۔
 - دودھ کے بہاؤ میں مدد کے لیے دودھ پلانے سے کچھ منٹ پہلے اپنے پستانوں پر گرم، نم تولیہ لگائیں۔
 - دودھ کے بہاؤ کو تیز کرنے کے لیے دودھ پلانے کے دوران نرمی کے ساتھ پستان کی مالش کریں، جس سے بچے کو دودھ چوسنے کی ترغیب ملتی ہے۔
 - آرام کے لیے:
 - نیم گرم پانی کے جھرنے میں راحت حاصل کریں اور دودھ کو ہاتھ سے دبا کر نکالیں۔
 - دودھ پلانے کے بعد بھی اگر پستانوں کے بھرے ہوئے ہونے کا احساس ہو تو اس کو ہاتھ سے دبا کر دودھ نکالیں یا کوئی پستان پمپ استعمال کریں۔
 - درد اور سوجن کو کم کرنے کے لیے دو دودھ پلانے کے اقسات کے درمیان کسی ٹھنڈے کمپریس سے دونوں پستانوں کو ڈھک دیں۔
 - چست یا ناقص فٹنگ برا نہ پہنیں کیونکہ ان کی وجہ سے دودھ کی نالیوں جام ہو سکتی ہیں یا پستانوں میں ورم پیدا ہو سکتا ہے۔
 - درد کی دوا کے بارے میں اپنے صحت کے نگہداشت سے پوچھیں
- دودھ پلانے کے کسی مشیر سے رابطہ کریں اگر**
- انجماد دودھ سنگین ہو جائے یا 24 گھنٹے کے اندر اس سے راحت نہ ملے۔
 - آپ کے بچے کو پستان سے لگنے میں دشواری ہو یا دودھ پلاتے وقت آپ کو درد محسوس ہو۔
 - اپنے صحت کے نگہداشت سے رابطہ کریں اگر
 - آپ کو پستانوں میں ورم کی علامات دکھائی دیں۔ سرخی، درد سے زیادہ ہو 100.6°F آپ کا درجہ حرارت 100.6
 - پ کو اپنے بچے کے بارے میں دیگر تشویشات ہو سکتی ہیں

وضع حمل کے بعد پہلے ہفتے میں جب آپ کے دودھ کی فراہمی میں اضافہ ہوجاتا ہے اس وقت آپ کے پستان کا بھر جانا اور بھاری ہونا عام بات ہے۔ اگر بچہ اچھی طرح سے دودھ پی رہا ہے تو 24 گھنٹے کے اندر پستان کے بھاری پن میں کمی آجاتی ہے۔

اگر پستان نارمل نہیں ہوتے ہیں تو آپ کے پستانوں میں انجماد دودھ ہو سکتا ہے، جس کی وجہ سے آپ کو آپ کے پستانوں میں سختی، سوجن، درد اور بے آرامی کا احساس ہوگا۔



روک تھام

- ولادت کے پہلے گھنٹے کے اندر اپنے بچے کو دودھ پلائیں
- جب جب آپ کا بچہ بھوک کی علامت ظاہر کرے اور جب تک وہ چاہے اس کو دودھ پلائیں۔
- اکثر دودھ پلائیں، 24 گھنٹے میں 8-12 مرتبہ یا اس سے زیادہ۔
- دودھ پلانے میں ناغہ نہ کریں، یہاں تک کہ رات میں بھی
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ پستان سے اچھی طرح لگا ہوا ہو اور صحیح پوزیشن میں ہو۔ جب آپ کا بچہ پہلی مرتبہ پستان سے لگے تو شروع شروع میں کچھ بے آرامی ہو سکتی ہے، لیکن دودھ پلانے کی پوری مدت کے دوران درد جاری نہیں رہنا چاہئے۔ اگر معلوم نہ ہو تو دودھ پلانے کے پیشہ ور سے مدد طلب کریں۔
- اپنے بچے کو دوسرا پستان پیش کرنے سے پہلے اسے پہلا پستان ختم کر لینے دیں۔ ہو سکتا ہے کہ بچہ دوسرا پستان نہ لے؛ آپ اگلی بار دودھ پلانے کے وقت پہلے اس پستان کو پیش کر سکتے ہیں۔
- پہلے کچھ ہفتوں میں چوسنی سے پرہیز کریں۔
- ماں کے دودھ کے علاوہ بچے کو کوئی چیز نہ دیں، جب تک کہ آپ کی صحت کے نگہداشت کار نہ کہے۔
- اگر بچہ اچھی طرح سے دودھ نہ پی رہا ہو تو پستان سے مکمل دودھ نکالنے کے لیے ہاتھ سے نچوڑیں یا پستان کا پمپ استعمال کریں۔
- اگر آپ اپنے بچے کو اپنا دودھ چھڑا رہی ہیں تو اچھا طریقہ یہ ہے کہ ایسا آہستہ آہستہ کریں۔

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 رویوں کے حامل آجر۔ خدمت غیر امتیازی بنیاد پر فراہم کی جاتی ہے۔

health.mo.gov/living/families/wic