

ماں کے دودھ کا مناسب ذخیرہ اور دیکھ بھال

دودھ پلانا

ذخیرہ کا وقت اور ہدایات - تھانگ - ہیٹنگ

ذخیرہ کا وقت	
24 گھنٹے	آئس پیک ریفریجریٹر کے ساتھ انسولیٹیڈ کولر بیگ
3-5 دن	ایک چھوٹا / ایک چھوٹا
2 ہفتے	کومپیکٹ ریفریجریٹر کا فریزر کمپارٹمنٹ
3-6 مہینے	علیحدہ دروازوں کے ساتھ ایک ریفریجریٹر کا فریزر کمپارٹمنٹ
6-12 مہینے	چیسٹ سیدھا ڈیپ فریزر

ذخیرہ کی ہدایات

- دودھ کو چھوٹی چھوٹی مقدار (2-4 oz) میں جمائیں اس طرح آپ دودھ کو کم سے کم ضائع کریں گے۔
- کنٹینر کے سب سے اوپری طرف کچھ اضافی جگہ چھوڑنا نہ بھولیں تاکہ فریزنگ کے دوران بوتل یا بیگ اوور فلو نہ ہو۔
- جتنا جلدی ہو سکے ماں کے دودھ کو ٹھنڈا کر لیں۔ اگر آپ کا ارادہ کچھ دنوں کے اندر اندر دودھ کو استعمال کرنے کا نہ ہو تو، اسے جما دیں۔
- دودھ پر اس کے پمپ کئے جانے کی تاریخ کا لیبل لگا دیں اور سب سے پرانے دودھ کو پہلے استعمال کریں۔
- ایک ذخیرہ کے کنٹینر میں تازہ دودھ کو پہلے سے جمے ہوئے دودھ کے ساتھ نہ ملائیں۔
- ماں کے دودھ کا ذخیرہ کرنے کے لئے ذخیرہ کے بیگس کا استعمال کرتے وقت، انہیں سپاٹ بچھائیں۔ ایسا کرنے سے جگہ بچتی ہے اور دودھ کو تیزی سے پگھلنے میں مدد ملتی ہے۔
- دوسری مرتبہ دودھ پلانے کے استعمال کے لئے کسی بوتل میں سے دودھ کو نہ بچائیں۔

ماں کے دودھ کو پگھلانا اور گرم کرنا

- جمے ہوئے ماں کے دودھ کو بہتے ہوئے گرم پانی یا گرم پانی کے ایک پیالہ میں پگھلائیں۔
 - پگھلائے ہوئے دودھ کو 24 گھنٹوں کے اندر اندر استعمال کر لیں۔
 - پچھلی مرتبہ جمائے ہوئے دودھ کو کبھی بھی دوبارہ نہ جمائیں۔
- ماں کے دودھ کو کبھی بھی مائیکرو ویو نہ کریں!**
- دودھ میں گرم اسپٹاس پیدا ہو سکتے ہیں اور آپ کے بچہ کا منہ جلا سکتے ہیں۔
- مائیکرو ویو کرنے سے ماں کا دودھ تبدیل بھی ہو سکتا ہے۔

ایک مرتبہ بریسٹ فیڈنگ اچھے طریقہ سے ہو جانے پر آپ اپنے بچہ کو بوتل کا استعمال کرنا سکھانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اگر ممکن ہو تو 3-4 ہفتوں تک انتظار کرنا بہتر ہے۔

health.mo.gov/living/families/wic

پمپنگ سے پہلے

ہاتھوں کو صابن اور پانی کے ساتھ اچھی طرح سے دھو لیں۔ آپ کی چھاتی یا دودھ کے ساتھ رابطہ میں آنے والے دودھ کے مجموعہ کے تمام حصوں کو ڈش واشر میں یا گرم، صابن کے پانی سے صاف کر لیں، اس کے بعد ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھنگال لیں اور ایک صاف تولیہ پر اسے ہوا کے ساتھ خشک ہونے دیں۔



پمپنگ کی ہدایات

- پمپنگ تکلیف دہ نہیں ہونا چاہئے! آپ کے نپل بریسٹ پمپ فلینگ/شیلڈ میں آرام سے فٹ ہو جانے چاہئے۔ اگر آپ کو ایک مختلف سائز کی ضرورت ہو تو کسی شیر آوری (لیکٹیشن) کے مشیر سے بات کریں۔
- پمپنگ میں مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ شروعات میں بہت زیادہ دودھ حاصل نہ کر سکیں تو آپ کو حوصلہ شکنی کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کے ذریعہ پمپ کی جانے والی دودھ کی مقدار آپ کے بچہ کی نرسنگ کے دوران آپ کے جسم میں پیدا ہونے والی دودھ کی مقدار سے مختلف ہوتی ہے۔
- کام یا اسکول واپس لوٹنے سے کم از کم 2 ہفتے پہلے دودھ کی پمپنگ اور فریزنگ شروع کر دیں۔ آپ ایک دن میں ایک یا دو مرتبہ پمپ کر سکتے ہیں۔ دودھ پلانے کے درمیان یا دودھ پلانے کے بعد پمپ کریں۔ کچھ خواتین اپنے پمپ کی مشق کرنے اور کافی فراہمی کو یقینی بنانے کے لئے اپنی پمپنگ کو بہت ہی جلد (کام پر جانے سے 3-4 ہفتے پہلے) شروع کرنا پسند کرتی ہیں۔ آپ کے لئے کیا بہتر ہے اگر اس بات کا یقین نہ ہو تو رہنمائی حاصل کریں۔
- اپنے بچہ سے علیحدہ ہوتے وقت، ہر 3 گھنٹوں میں یا جتنا زیادہ ممکن ہو سکے پمپ کرنے کی کوشش کریں۔

ذاتی پمپس (واحد صارف) جسے آپ اسٹور سے خریدتے ہیں اسے کبھی بھی دوبارہ فروخت یا ماؤں کے درمیان شیئر نہیں کیا جانا چاہئے۔

- حفاظت کو یقینی بنانے کے لئے ماؤں کے درمیان اندرونی حصوں کو اچھی طرح سے صاف نہیں کیا جا سکتا ہے۔
- ان کے استعمال کی مدت محدود ہوتی ہے اور طویل مدت کے استعمال کے بعد ان کے ذریعہ اتنی ہی زیادہ رفتار یا سکشن پیدا کرنے کی ضمانت نہیں دی جاتی ہے۔

زیادہ تر انشورینس کمپنیاں بریسٹ پمپس فراہم کرتی ہیں؛ آپ کے لئے کیا دستیاب ہے اس کا پتہ کریں۔ کوالیفائی کرنے والوں اور جنہیں پمپ کی ضرورت ہے ان کے لئے WIC کے ذریعہ بھی بریسٹ پمپس دستیاب ہیں۔ اپنے مقامی WIC کے دفتر سے رابطہ قائم کریں۔

بیماری کے کنٹرول اور روک تھام (CDC) ماں کے دودھ کی مناسب دیکھ بھال اور ذخیرہ، www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm سے رہنمائی اخذ کی جاتی ہے۔

مسوری ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ سینئر سروسز

(MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES)
WIC اور غذائیت کی دیکھ بھال (WIC AND NUTRITION SERVICES)
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
ایک مساوی موقع / مثبت عملی آجر

