UNICEF UK
BABY FRIENDLY INITIATIVE

دودھ پلانے (رضاعت) کا طریقہ

اپنے بچہ کی پیدائش آپ کو مبارک ہو. یہ پرچہ آپ کو رضاعت کے مبادیات سے تعارف کرایے گا. عمل کیسے شروع کیا جائے اور کیسے پتا لگے کہ بچہ کو ضرورت مطابق دودھ مل رہا یا نہیں، اس پرچے مے یہ ساری معلومات شامل ہے. عمل رضاعت آپ کے بچے کو زندگی کی بہترین شروعات دے سکتا ہے. ماں کا دودھ بچوں کو بہترین غذائیت فراہم کرتا ہے، انکی تنمیت کی حمایت کرتا ہے اور بیماری اور انفیکشن کے خطرے کو کم کر دیتا ہے.

بعد پیدائش

اگر آپ اور آپ کا بچہ صحت مند ہے، تو پیدائش کے فورا بعد اسے جلدی (چمڑی کا) رابطہ دینا بہت اہم ہے. اسکا مطلب ہے بچہ کو (لنگوٹ کے علاوہ) ننگا رکھ کر اپنے سینے پر رکھنا. آپ دونوں پر ایک کمبل رکھ دیا جائے گا. یہ رابطہ آپ کے بچے کو گرم رکھے گا جس سے اس کی سانس اور شرح قلب معتدل ہوگی اور اسے انفیکشن سے حفاظت ملے گی. آپ کی جلد سے قریب لیٹے رہنے سے بچہ کو حوصلہ افزائی ملے گی اور وہ آپ کی چھاتی ڈھونڈھ کر دودھ چوسنا شروع کر دے گا. پیدائش کے بعد کا پہلا گھنٹہ آپ اور آپ کے بچہ کے درمیان ابتداء تعارف و تعلق کے لئے ایک خاص وقت ہے، اور بچہ کو فوری طور پہ دودھ چوسنے مے مدد دے کر آپ آپکے دودھ کا بہاؤ آن کر رہے ہوتے ہیں. کولوسٹرم کی تھوڑی مقداریں جو پیدائش کے بعد چند دنو تک نکلتی ہے، آپ کے بچہ کے لئے بہت فائدہ مند ہوتی ہے کیونکہ کولوسٹرم مے مرتکز غذائی اجزاء ہوتے ہے اور وہ آپ کے بچہ کو انفیکشن سے محفوظ رکھتی ہیں.

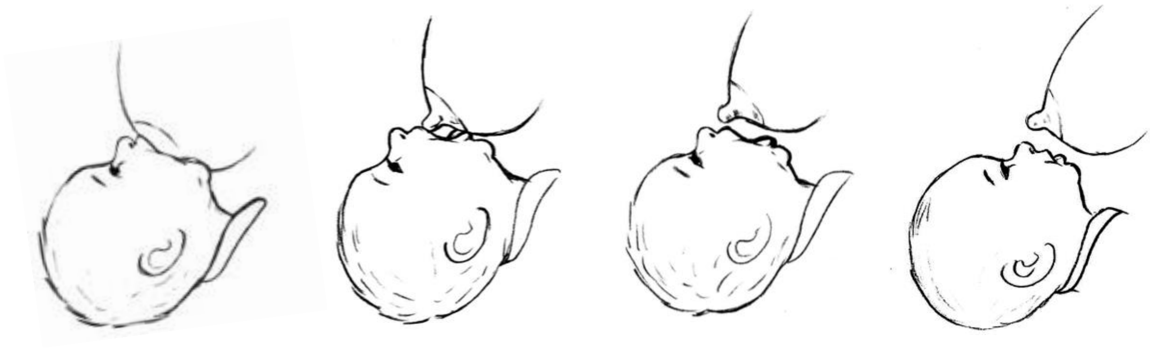
ابتدائی ایّام

پیدائش کے بعد ابتدائی ایام اور ہفتوں مے آپ کا بچہ بکثرت دودھ پینے کی تمنا کرے گا. یہ عام بات ہے کیونکہ بچہ جتنا زیادہ دودھ چوسے گا، اتنا زیادہ دودھ پیداوار ہو گا. آپ کو اور آپ کے بچہ کو رضاعت کے طور طریقے سیکھنے مے کچھ وقت لگ سکتا ہے اس لئے پریکٹس کے جتنے مواقع فراہم ہو، اتنا بہتر. آپ کے بچہ کو اپنے آپ سے قریب رکھیں تاکہ آپ اس کی دودھ پینے کی خواہش کی علامات کا جائزہ لے سکیں، جیسے جب بچہ اپنی انگلیاں چوسنے لگے، یا اپنا منہ کھول کر زبان باہر کرے. کوشش یہ رہے کے بچہ کے رونے تک کا انتظار نہ کریں کیونکہ ایسا کرنے سے آپ اور آپ کے بچہ کے لئے عمل رضاعت انجام دینا زیادہ مشکل ہو جائے گا.

رضاعت کے لئے بچہ کو پکڑنے کا طریقہ

حسب ذیل کچھ تجاویز پیش ہے جو آپ اور آپ کے بچہ کو عمل رضاعت ایک بہتر طریقے سے شروع کرنے مے مدد کرے گی:

- بچہ کو اپنے سے قریب رکھ کر پکڑے تاکہ اس کی ناک، اسکا پیٹ اور اسکے پیر ایک لائن مے ہو جائے اور بچہ آپ کے بریسٹ (چھاتی) کو نیچے سے متوجہ ہو.
- بچہ کے سر کی بجائے اس کی گردن کو سپورٹ دے تاکہ وہ دودھ چوستے وقت اپنے سر کو پیچھے کی طرف مائل کر سکے.
- اپنا نپل ہلکے سے بچہ کے اوپری ہونٹ اور ناک کے بیچ مے رکھ کر رگڑے تاکہ بچہ کو اپنا پورا منہ کھولنے مے حوصلہ افزائی ملے.
- بچہ اپنا منہ کھول کر زبان باہر نکالے، اور اپنا سر پیچھے کی طرف مائل کرے، تب تک انتظار کریں. اس کے بعد ہلکے سے بچہ کو اپنے بریسٹ تک لائیں اور اپنا نپل بچہ کے اوپری ہونٹ کے نیچے سے منہ کے اندر کے اوپری حصّے کی جانب متوجہ ہونے دیں.
- آپ کو ایک کھیچنے جیسا احساس ہو سکتا ہے (یہ تکلیف دہ ہو سکتا ہے، یا نہیں بھی ہو سکتا) مگر ایک منٹ کے اندر اندر یہ احساس ختم ہو جائے گا. اگر درد جاری رہے تو مدد طلب کریں.



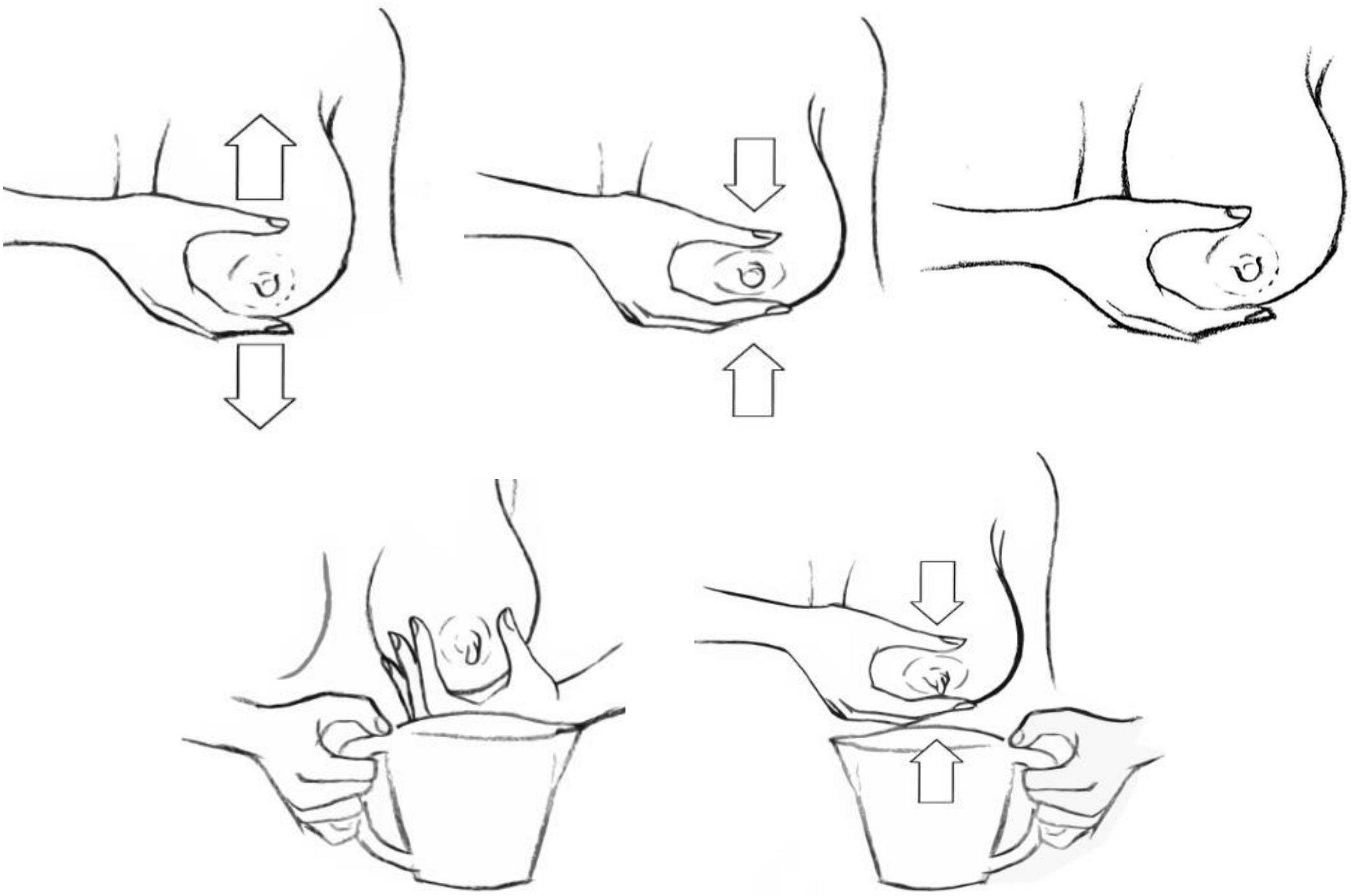
علامات جس سے پتا لگے کہ بچہ کو کافی دودھ مل رہا ہے یا نہیں

- آپ کے بچہ کا منہ پورا کھل جائے گا.
- آپ کے بچہ کے گال بھرے ہوے نظر آئےگے.
- آپ کا بچہ دوران رضاعت مطمئن ہو گا.
- آپ کو ہر دو تین بار چوسنے کے بعد آپ کے بچہ سے نگلنے کی آواز آئے گی.
- آپ کا نپل عمل رضاعت کے بعد اسی شکل مے ہونا چاہیے جیسے عمل رضاعت کے پہلے تھا. اس مے واضح طور پر کوئی ڈیمیج یا درد نہیں ہونا چاہیے.
- ٢٤ گھنٹوں مے (یوم ٦ کے بعد ٦ اور ٨ کے درمیان) آپ کا بچہ بہت لنگوٹ گیلے کرے گا.
- ٢٤ گھنٹوں مے آپ کے بچہ کے کم سے کم ٢ – مگر عام طور پر زیادہ – گندے لنگوٹ ہوگے. اسکا سٹول (سنڈاس) یوم ١-٢ مے کالا اور چکٹ رہنے کے بعد یوم ٤ سے اب پیلا اور پتلا ہو جائے گا. **اگر آپ کا بچہ ٢٤ گھنٹے تک سنڈاس نہ کرے تو مڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر سے رابطہ کرنا ضروری ہے.**

دودھ کو دستی طور پر نکالنا

بچہ کو للچانے کے لئے دستی طور پر دودھ نکالنا ایک مفید کلا ہے، خاص کر کے جب بچہ خواب آلودہ ہو رہا ہو یا آپ کے بریسٹ بھرے بھرے محسوس ہو رہے ہو. بتائی گئی لنک پر ایک اچھا ویڈیو ہے جو آپ کو دستی طور پر دودھ نکالنا دکھاتا ہے: unicef.uk/handexpression

- شروعات مے اپنا بریسٹ ہلکے سے مساج کریں اور اس پر ہاتھ پھریں حتیٰ کے آپ پر سکوں ہو جائیں.
- آپ کے انگھوٹھے اور اشارے کی انگلی سے C کی شکل بنائیں.
- ہلکے سے انگوٹھا اور انگلی نپل سے ۲-۳ سینٹی میٹر پیچھے لے جائیں.
- ایک یا دو سیکنڈ کے لئے اس جگہ کو دبائیں، پھر چھوڑ کر یہ عمل دہرائیں.
- دودھ نکلنے مے کچھ وقت لگ سکتا ہے. اسی جگہ کو دبا کر چھوڑتے رہیں جب تک بہاؤ کم نہ ہو جائیں.
- انگلیوں کو گھما کر بریسٹ کے دوسرے حصّے سے پکڑ کر چھوڑنے کا عمل کریں.
- انگوٹھا اور انگلی کو ایک دوسرے کے سامنے رکھیں اور دونوں انگلیوں کو بریسٹ کے اوپری حصّے سے نیچے کی طرف نہ گھسیٹے.



آپ کے بچہ کی ضرورتیں پوری کرنا

آپ کا نوزائیدہ بچہ، جو تدریجا دنیا کے بارے سیکھ رہا ہے، اپنی خراک، سکون اور اطمنان کے لئے آپ کی طرف محتاج ہے. اسے پکڑنا، گلے لگانا، اس سے بات کرنا اور اس کے ساتھ تعامل کرنا ایسے ہورمونس کی تخریج مے مدد کرتا ہے جو بچہ کی ذہنی تنمیت کو بڑھاوا دیتے ہے اور اسے محفوظ ہونے کا احساس دلاتے ہیں. نوزائیدہ بچوں کی مانگیں پوری کرنے سے وہ بگڑ نہیں جاتے اور انہیں حد سے زیادہ کھلایا نہیں جا سکتا. اسلئے آپ اپنا بریسٹ بمقصد سکون یا بمقصد رضاعت – دونوں کے لئے بچہ کو دے سکتیں ہیں. بچہ کو گلے لگانا یا دودھ پلانا آپ کے لئے سبب سکون ہے اور آپ کو بیٹھ کر آرام سے اپنے بچہ کہ ساتھ لطف اندوز ہونے کا موقع دیتا ہے.

This infosheet is available in multiple languages at: unicef.uk/babyfriendly-translations

November 2017 ©Unicef UK
www.unicef.org.uk/babyfriendly
Registered charity numbers 1072612 (England and Wales) SC043677 (Scotland)
Illustrations by Sarah-Jayne Mercer @Lemonade