



the women's
the royal women's hospital

اپنا دودھ پلانا (بریسٹ فیڈنگ)

آغاز کرنا

یہ گائیڈ اس بات کی وضاحت کرتی ہے کہ اپنا دودھ پلانے (بریسٹ فیڈنگ) کا آغاز کیسے کیا جائے اور یہ کیسے معلوم کیا جائے کہ آیا آپ کے بچے کو کافی مقدار میں دودھ مل رہا ہے۔

چھاتی کا دودھ بننا

جب ایسا ہوتا ہے، تو آپ یہ نوٹس کر سکتی ہیں:

- آپ کی دوسری چھاتی سے دودھ کا رسنا
- آپ کے بچے کے چوسنے اور نگلنے کے انداز میں تبدیلیاں آتی ہیں۔
- کچھ لوگوں کو اپنی چھاتیوں میں سنسناہٹ یا بھاری پن بھی محسوس ہوتا ہے۔

پیدائش کے وقت ایک اچھے آغاز کی طرف بڑھنا

- کچھ چیزیں جو آپ اپنا دودھ پلانے (بریسٹ فیڈنگ) میں مدد کے لیے کر سکتی ہیں، وہ درج ذیل ہیں:
- پیدائش کے فوراً بعد اپنے بچے کو اپنی چھاتی پر جلد سے جلد (سکن ٹو سکن) ملا کر رکھیں
- پیدائش کے بعد پہلے گھنٹے میں دودھ پلانے کی کوشش کریں۔
- ہم آپ کی مدد کریں گے:
- یہ پہچاننے میں کہ آپ کا بچہ کب دودھ پینے کے لیے تیار ہے، جیسے ان کے 'دودھ پینے کے اشارے' (فیڈنگ کیوز) 'کہا جاتا ہے
- اپنے بچے کو صحیح پوزیشن میں رکھنے میں
- یہ سیکھنے میں کہ دودھ پلانے کے لیے اپنے بچے کو اپنی چھاتی سے کیسے لگایا جائے۔

ابتدائی دور میں اپنا دودھ پلانا (ارلی بریسٹ فیڈنگ)

پہلے دنوں اور ہفتوں میں اپنا دودھ پلانے (بریسٹ فیڈنگ) کے لیے وقت اور مشق کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ مشورے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

- اپنے بچے کے دودھ پینے کے اشاروں (فیڈنگ کیوز) پر عمل کریں، جیسے کہ:
- ان کا منہ کھولنا
- ان کا اپنے ہونٹ چاٹنا
- ان کا آپ کی چھاتی کی طرف مڑنا
- ان کا آپ کی چھاتی کو تلاش کرنا
- ان کا اپنے ہاتھوں کو اپنے منہ تک لانا۔
- بچے اکثر 24 گھنٹوں میں تقریباً 8 سے 12 بار دودھ پیتے ہیں۔
- دودھ پلانے کی ایسی مختلف پوزیشنز آزمائیں جو آپ اور آپ کے بچے کے لیے آرام دہ ہوں۔
- اگر آپ کے بچے کو نیند آرہی ہے، تو جلد سے جلد (سکن ٹو سکن)

حمل کے دوران، آپ کی چھاتیاں اپنا دودھ پلانے (بریسٹ فیڈنگ) کے لیے تیار ہونا شروع کر دیتی ہیں۔ آپ نوٹس کریں گی کہ:

- آپ کی چھاتیاں بڑی ہو جاتی ہیں
- آپ کی نپلز اور ایریولاز (نپل کے ارد گرد کی گہری رنگت والی جلد) زیادہ گہرے رنگ کی ہو جاتی ہیں۔

بچے کی پیدائش کے بعد پہلے 2 سے 3 دنوں میں:

- آپ کا جسم تھوڑی مقدار میں ابتدائی دودھ بناتا ہے، جسے کولوسٹرم (colostrum) کہا جاتا ہے
- یہ دودھ کریمی، پیلے، یا شفاف رنگ کا دکھائی دیتا ہے
- یہ عام طور پر وہ سب ہوتا ہے جس کی ایک صحت مند بچہ کو ضرورت ہوتی ہے۔

پیدائش کے تقریباً 40 سے 60 گھنٹے بعد، آپ کا دودھ 'بالغ دودھ' (میچور ملک) میں تبدیل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اسے آپ کے دودھ کا 'آنا (کمنگ ان)' کہا جاتا ہے۔

آپ نوٹ کریں گی کہ:

- آپ کے دودھ کی فراہمی میں اضافہ ہو جاتا ہے
- آپ کی چھاتیاں زیادہ بھاری محسوس ہوتی ہیں اور کچھ حد تک غیر آرام دہ محسوس ہو سکتی ہیں
- جب آپ کے دودھ کی فراہمی آپ کے بچے کی ضروریات کے مطابق ہو جاتی ہے تو آپ کی چھاتیاں زیادہ آرام دہ محسوس ہوتی ہیں۔

ہارمونز اور اپنا دودھ پلانا (بریسٹ فیڈنگ)

آپ کے جسم کو دودھ بنانے کے لیے پرولکٹن (prolactin) نامی ہارمون کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب آپ اپنا دودھ پلاتی ہیں یا دودھ نکالتی ہیں تو آپ کے جسم میں پرولکٹن بنتا ہے۔ آپ جتنی زیادہ بار اپنا دودھ پلاتی ہیں یا نکالتی ہیں، آپ کا جسم اتنا ہی زیادہ دودھ بناتا ہے۔

جب آپ اپنا دودھ پلاتی ہیں یا دودھ نکالتی ہیں تو آپ کا جسم آکسیٹوسن (oxytocin) نامی ہارمون بھی بناتا ہے۔ آکسیٹوسن آپ کی چھاتی کے چھوٹے پٹھوں کو سکڑتا ہے اور آپ کے دودھ کو آپ کے بچے کی طرف دھکیلتا ہے۔ اسے لیٹ ڈاؤن ریفلیکس (let-down reflex) کہا جاتا ہے۔

مزید معلومات اور مشورے کے لیے

اپنی مقامی زچہ و بچہ کی صحت (میٹرل اینڈ چائلڈ ہیلتھ) کی نرس سے بات کریں۔

کسی زچہ و بچہ کی صحت (میٹرل اینڈ چائلڈ ہیلتھ) کی نرس سے بات کرنے کے لیے دن یا رات کسی بھی وقت، وکٹورین میٹرل اینڈ چائلڈ ہیلتھ لائن کو 13 22 29 پر کال کریں۔

اپنا دودھ پلانے (بریسٹ فیڈنگ) کے کاؤنسلر سے بات کرنے کے لیے دن یا رات کسی بھی وقت، آسٹریلین بریسٹ فیڈنگ ایسوسی ایشن کو 1800 268 686 پر کال کریں۔ آپ معلومات اور سپورٹ کے لیے ان کی ویب سائٹ پر بھی وزٹ کر سکتے ہیں: breastfeeding.asn.au

کیا آپ کو ایک مترجم (انٹریپرٹر) کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کو ایک مترجم (انٹریپرٹر) کی ضرورت ہے تو آپ اس کی درخواست کر سکتے ہیں۔



خاندانی تشدد کی سپورٹ (فیملی وائلنس سپورٹ)

1800 ریسپیکٹ نیشنل ہیلپ لائن

اگر آپ نے جنسی حملے، گھریلو یا خاندانی تشدد اور زیادتی کا سامنا کیا ہے تو آپ مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

آپ دن یا رات کسی بھی وقت کال کر سکتے ہیں۔

1800 737 732

1800respect.org.au

ملا کر دودھ پلائیں یا نرمی سے ان کی جلد کو سہلائیں تاکہ انہیں جاگتے رہنے اور فعال طور پر دودھ چوسنے میں مدد مل سکے۔

- ہر بار دودھ پلانے کے دوران دونوں چھاتیاں پیش کریں۔ ہر بار دودھ پلانے کے دوران اپنی 'شروعاتی' چھاتی کو تبدیل کریں۔
- اگر آپ کے بچے کو چھاتی سے لگنے میں دشواری ہو رہی ہے، تو کچھ دودھ نکالیں اور اسے کپ یا جمج کا استعمال کرتے ہوئے اپنے بچے کو دیں۔
- کوشش کریں کہ اگر آپ کو ضرورت نہ ہو تو چوسنی، نپلز یا بوتلوں کا استعمال نہ کریں۔
- آپ کے بچے کو بچوں کے فارمولا دودھ (انفینٹ فارمولا) یا دیگر مائع کی ضرورت نہیں ہونی چاہیے۔ اگر انہیں اس کی ضرورت ہوئی تو ہم آپ کو بتائیں گے۔
- آپ تھکاوٹ محسوس کریں گی، اس لیے جب بھی ہو سکے آرام کریں۔
- کوشش کریں کہ اچھی خوراک کھائیں اور پیاس لگنے پر وافر مقدار میں پانی پییں۔ آپ کے پیشاب کی رنگت ہلکی رہنی چاہیے۔

اس بات کی نشانیاں کہ آپ کے بچے کو کافی دودھ مل رہا ہے

یہ نشانیاں ظاہر کر سکتی ہیں کہ آپ کے بچے کو کافی دودھ مل رہا ہے۔

- آپ کا بچہ زیادہ تر دودھ پینے کے اوقات کے درمیان پُرسکون رہتا ہے۔
- آپ دودھ پلانے کے دوران چوسنے کے ساتھ ساتھ ننگے کو بھی دیکھ یا سن سکتے ہیں۔ صرف چوسنے کا مطلب ہمیشہ یہ نہیں ہوتا کہ آپ کے بچے کو دودھ مل رہا ہے۔
- آپ کا دودھ آنے کے بعد، ہر 24 گھنٹے میں 5 سے 6 بھاری گیلی نیبیاں ہوتی ہیں۔
- آپ کے بچے کے پاخانے کا رنگ کالے سے تبدیل ہو کر پیلا یا سرسوں جیسا ہو جاتا ہے۔
- آپ کا بچہ پہلے 6 سے 8 ہفتوں میں دن میں کم از کم ایک بار پاخانہ کرتا ہے۔
- معمول کے ابتدائی وزن میں کمی کے بعد، آپ کے بچے کا وزن بڑھ گا اور 2 ہفتے کی عمر تک وہ اپنی پیدائش کے وقت والے وزن پر واپس آ جائے گا۔
- زیادہ تر بچوں کے وزن میں پہلے 3 مہینوں میں ہر ہفتے تقریباً 150 گرام کا اضافہ ہوتا ہے۔ آپ کی زچہ و بچہ کی صحت (میٹرل اینڈ چائلڈ ہیلتھ) کی نرس اس نشوونما کی نگرانی کرنے میں آپ کی مدد کرے گی۔

اپنا دودھ پلانا (بریسٹ فیڈنگ) شروع میں مشکل محسوس ہو سکتا ہے۔ اسے آسان ہونے میں اکثر چند ہفتے لگتے ہیں۔ یہ ایک بہت عام بات ہے۔ صبر سے کام لیں اور اگر آپ کو ضرورت ہو تو مدد مانگیں۔