دودھ پلانے میں آنے والی عام پریشانیاں

دودھ پلانے کے دوران ہونے والی پریشانیاں

- دودھ پلانا ہر ماں کی سب سے اہم قدرتی خواہش ہوتی ہے۔ دودھ پلانے کو روکنے سے ماں کو بعض اوقات پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔
- نپل میں دکھن، نپل کا اندر چلے جانا، چھاتیوں میں دودھ جم جانا، نپل کا سپاٹ ہوجانا یا مناسب مقدار میں دودھ کی پیداوار نہ ہو پانا جیسی پریشانیاں ہوسکتی ہیں۔
- پریشانیوں کا حل:
  - **نیپلس میں زخم**:
    - دودھ پلانے کے دوران بچے کو درست طریقے سے چھاتی سے لگائیں۔
    - یقینی بنائیں کہ دودھ پیتے وقت بچے کا منھ صحیح طریقے سے چھاتی سے لگا ہوا ہے۔
    - دودھ پلانے کے عرصے میں دن میں کم از کم ایک بار اپنی چھاتیوں کو دھوئیں، ڈھیلے کپڑے پہنیں۔

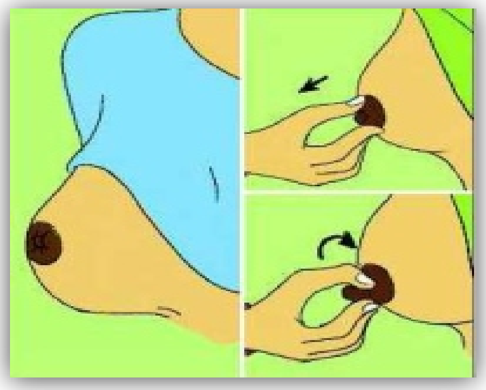
اگر اب بھی پریشانی برقرار ہو تو ڈاکٹر سے صلاح لیں۔

- مسلسل غلط طریقے سے دودھ پلانے سے نیپلز میں دراڑیں آجاتی ہیں اور بعد میں ورم اور چھاتی میں پھوڑا بن سکتا ہے۔

دودھ پلانے سے متعلق غلط فہمیاں

• • •

- **"بچے کو دودھ پلانے کے لئے آپ کو مزید دودھ پینا ہوگا"** - دودھ کی پیداوار اور معیار ماں کے دودھ پینے پر منحصر نہیں ہوتی۔ بچے کا زیادہ چوسنا زیادہ دودھ بناتا ہے۔
- **"چھوٹی چھاتیوں میں زیادہ دودھ نہیں بنتا"** - دودھ پلانے کی صلاحیت پیدا ہونے میں چھاتیوں کے سائز سے فرق نہیں پڑتا۔ چھاتیوں میں دودھ مخصوص غدود بناتے ہیں، جو سبھی عورتوں میں موجود ہوتے ہیں۔
- **"دودھ پلانے کے عرصے میں کچھ کھانوں سے پرہیز کرنا چاہئے"** - اگر کسی مخصوص کھانے سے آپ کو کوئی فکر لاحق ہے تو اُسے تھوڑا تھوڑا کر کے کئی مرتبہ کھائیں اور دیکھیں کہ بچے پر تو اس کا کوئی اثر تو نہیں پڑ رہا۔
- **"میں اپنے پھلے بچے کو صحیح طریقے سے دودھ نہیں پلا سکی تھی، اس مرتبہ بھی کامیابی کے ساتھ دودھ نہیں پلاسکوں گی"** - ایک ماں اپنے بچے کو کامیابی کے ساتھ دودھ پلاسکتی ہے اگرچہ اُس نے اپنے پہلے بچے کو صحیح ڈھنگ سے دودھ نہ پلایا ہو۔



نیپلز کا اندر چلے جانا

- نیپلز باہر کی جانب سیدھے نہیں آپاتے اور چھاتی کے کافی اندر تک دھنس جاتے ہیں، انہیں باہر کی جانب نکالنے کی کوشش کریں۔
- اس کیلئے، نیپلز کو آہستہ آہستہ باہر کی جانب نکالیں اور گھمائیں۔ یہ طریقہ دن میں کئی مرتبہ دہرائیں۔ ڈاکٹر سے صلاح لیں۔
- اس پریشانی سے بچنے کے لئے آخری سہ ماہی میں چھاتیوں کی جانچ اوراس سے متعلق صلاح ضرور لیں۔

چھاتیوں میں دودھ جم جانا

- دودھ سے بھری ہوئی چھاتیاں بار بار پریشانی کا سبب بنتی ہیں۔ اگر چھاتیوں سے دودھ نہ نکالا جائے تو یہ چھاتیوں میں دودھ جمنے کی وجہ بنتا ہے۔
- چھاتیوں میں دودھ جمنے کی وجہ سے یہ بہت سخت، چمک دار ہوجاتی ہیں اوران میں درد محسوس ہوتا ہے۔
- چھاتیوں میں دودھ کے جماؤ سے نجات حاصل کرنے کے لئے ماں سے بار بار دودھ پلانے اور بچے ہوئے دودھ کو نکالنے کے لئے کہیں، ایسا کرنے سے درد میں کمی ہوگی اور ماں کو راحت ملے گی۔

مناسب مقدار میں دودھ کی پیداوار نہ ہوپانا

- سب سے پہلے، بچے کو مناسب مقدار میں دودھ حاصل ہورہا ہے یا نہیں ہورہا ہے، ان علامات کے ذریعے چیک کیا جاسکتا ہے۔ جیسے، بچے کا وزن ضرورت کے مطابق نہ بڑھ پانا (ہر مہینے 500 گرام وزن کا اضافہ ہونا چاہئے)، پیشاب کا ٹھیک طور یعنی دن میں کم از کم 6 مرتبہ نہ ہو پانا، دودھ پینے کے بعد بھی بچے کا پیٹ نہ بھرنا وغیرہ۔

- اگر یہ پریشانی ہے تو زیادہ سے زیادہ دودھ پلائیں، جتنا بچہ دودھ پیئے گا اتنی ہی دودھ کی پیداوار ہوگی۔
- دودھ پلانے کے دوران اس بات کو یقینی بنائیں کہ دودھ پینے کی اُس کی پوزیشن بالکل درست رہے۔
- ماں کو مقوی خوراک اور مناسب آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سے ماں کی صحت بہتر رہتی ہے اور بچے کے لئے مناسب مقدار میں دودھ کی پیداوار کو یقینی بنایا جاسکتا ہے۔