# دودھ پلانے کے عمل کی حمایت

## بچہ صحیح پوزیشن میں دودھ پی رہا ہے تو:

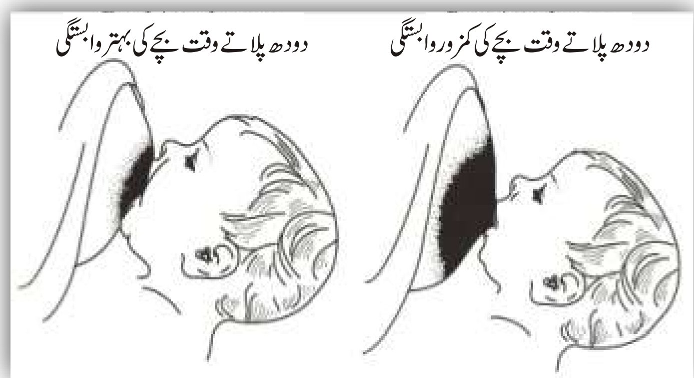
- ماں کو بچے کو سر اور کندھوں سے ہی نہیں بلکہ کمر سے بھی سہارا دینا چاہئے۔
- دودھ پلاتے وقت بچے کو ماں اپنے بدن سے بالکل چمٹا کر رکھے۔
- بچے کا چہرہ چھاتی کے سامنے اس طرح ہو کہ اس کی ناک نیپل کے بالکل سامنے ہو۔
- دودھ پلاتے وقت بچہ صحیح طریقے سے ماں کی چھاتی کے پاس ہو:
  - بچے کی ٹھڈی چھاتی کو چھو رہی ہو۔
  - بچے کا منھ پورا کھلا ہوا ہو۔
  - بچے کا نچلا ہونٹ باہر کی جانب مڑا ہوا ہو۔
  - نیپلز کے پاس کے کالے حلقے کا زیادہ تر حصہ بچے کے منھ میں ہو۔

## یاد رکھیں

- دودھ پلانے کے دوران بچے کو اچھی طرح سے چھاتی کے پاس رکھا جائے تاکہ دودھ پلانے کے زیادہ سے زیادہ فائدے حاصل ہوں۔
- بچے کو جب بھی ضرورت ہو اسے دودھ پلائیں اور جب تک وہ چاہے اسے دودھ پلاتے رہنا چاہئے۔
- بچے کو 24 گھنٹوں کے دوران دن اور رات میں کم از کم 8 سے 10 مرتبہ دودھ پلانا چاہئے۔
- بچے کو زیادہ دودھ پلانے سے ماں کی چھاتیوں میں زیادہ دودھ پیدا ہوتا ہے اور بچہ جتنا دودھ چوستا ہے اُتنا ہی زیادہ دودھ پیدا ہوتا ہے۔
- دودھ پلاتے وقت ماں کا جسم پر سکون اور آرام دہ صورت میں ہونا چاہئے اور اُسے آنکھوں میں اپنے بچے سے رابطہ رکھنا چاہئے۔

## بچے کو معقول مقدار میں دودھ پلانے کو یقینی بنانا:

- ❖ بچے کو معقول مقدار میں دودھ نہ ملنے کی کچھ علامتیں درج ذیل ہیں۔




**o وزن میں اضافہ نہ ہونا**

- ✓ بچے کا وزن ایک ماہ میں 500 گرام بھی نہیں بڑھ پاتا۔
- ✓ دو ہفتے میں بچے کا وزن پیدائش کے وقت کے وزن سے بھی کم ہو جاتا ہے۔

**o بچے کو کم مقدار میں گاڑھا پیشاب ہونا**

- ✓ دن میں چھ مرتبہ سے کم اور
- ✓ پیشاب کا رنگ پیلا اور بد بودار ہوتا ہے۔

**o دیگر علامتیں:**

- ✓ بچہ سخت، سوکھا اور ہرے رنگ کا پاخانہ کرتا ہے۔
- ✓ بچہ دودھ پینے سے مطمئن نہیں ہوتا اور روتا رہتا ہے، اسے بار بار دودھ پینے کی خواہش ہوتی ہے اور
- ✓ بہت دیر تک پلایا جائے
- ✓ بچے کا دودھ پینے سے منع کرنا
- ✓ ماں کے دبانے کے باوجود دودھ نہیں نکلتا۔

### آنگن واڑی کارکن کا کردار

- ❖ ماں کی عملی طریقے سے مدد کی جائے۔
- ❖ مختصر اور متعلقہ معلومات دی جائے۔
- ❖ معلومات مثبت طریقے سے دی جائے۔
- ❖ ایک یا دو تجاویز پیش کریں نہ کہ حکم۔
- ❖ دودھ پلانے والی ماں کی حوصلہ افزائی اور اس کی تعریف کریں کہ ہر ماں میں دودھ پلانے کی اہلیت ہوتی ہے۔
- ❖ اگر وہ کوئی ایسی بات کرے جس سے آپ اتفاق نہیں کرتیں تو یہ نہ کہیں کہ یہ غلط ہے تا کہ اس کو آپ کی بات بری نہ لگے اور اپنے آپ کو کمتر محسوس نہ کرے۔
- ❖ ہر ملاقات کے دوران دودھ پلانے کا اندازہ لگانے کے دوران بچے کے وزن کی جانچ کی جانی چاہیے۔