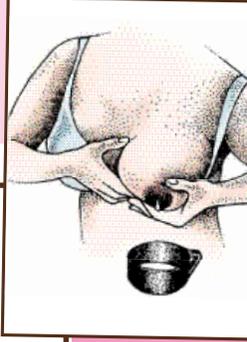


# ماں کا دودھ پلانا

ہاتھ سے دودھ نکالنا

جب ہاتھ سے دودھ نکالنا کارآمد ہو

**بہت** سی خواتین کو لگتا ہے کہ ہاتھ سے دودھ نکالنے کا طریقہ صرف اس وقت پمپ کرنے کا ایک مؤثر طریقہ ہے جب کبھی کبھی دودھ نکالنے کی ضرورت ہو۔ پہلے کچھ دنوں میں جب کولسٹرم (پہلا دودھ) موجود ہو اور دودھ کی مقدار وافر نہ ہو تو ایک پستان پمپ کے مقابلے ہاتھ سے دودھ نکالنا آسان ہوتا ہے۔ جب دودھ کی مقدار میں اضافہ ہو تب بھی بہت سی خواتین کو ہاتھ سے دودھ نکالنا سب سے آسان طریقہ لگتا ہے۔



**دودھ کے بہاؤ میں اضافہ کرنے کے**

**طریقے**

- دودھ کی جام نالیوں سے راحت پانے میں مدد کے لیے
- اگر آپ کا بچہ آپ کے ساتھ نہیں ہے تو اپنے بچے کی تصویر دیکھیں
- اپنے پستان پر نیم گرم کمپریس استعمال کریں
- پانی کے جھرنے میں اس طرح مشق کریں کہ گرم پانی آپ کے پستان پر بہ رہا ہو۔ یہ اچھا کام کرتا ہے اگر آپ انجماد دودھ والے پستانوں کو نرم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں جب آپ کے بچے کی عمر 3 سے 5 دن کے درمیان ہو۔

**ہاتھ سے دودھ نکالنا کارآمد ہے**

• اس بچے کو ماں کا دودھ فراہم کرنے کے لیے جو پستان سے نہیں لگے پا رہا ہو

• پستان کو لبریز ہونے یا انجماد دودھ سے راحت پہنچانے کے لیے

• کسی سوتے ہوئے بچے کو جگانے کی خاطر دودھ کے قطرے فراہم کرنے کے لیے یا کسی بچے کو پھسلا کر پستان تک لے جانے کے لیے جس کو پستان سے لگنے میں دشواری ہو

• دودھ کی جام نالیوں سے راحت پانے میں مدد کے لیے

• پستان کے سوجے ہوئے سروں پر ملنے کے لیے پستان کا دودھ فراہم کرنے کے لیے بھرے ہوئے پستان کو نرم کر کے بچے کو پستان سے لگانے میں آسانی پیدا کرنے کے لیے

• کسی بچے کا دودھ پینے کا عمل مکمل کرنے کے بعد یا پمپنگ کے بعد مکمل طرح سے پستان کی نالی کی صفائی کے ذریعہ دودھ کی فراہمی میں اضافہ۔

**ہاتھ سے دودھ نکالنے کا طریقہ**

• اپنے ہاتھوں کو دھوئیں اور دودھ کو جمع کرنے کے لیے ایک صاف اور چوڑا منہ والا کنٹینر رکھیں۔

• سب سے پہلے، نرمی کے ساتھ کچھ دیر تک اپنے پستانوں کی مالش کریں (ملیں) تا کہ دودھ کے بہاؤ کو تحریک ملے۔

• اپنے انگوٹھے کو اپنے پستان کی ایک طرف رکھیں اور اپنی 2 سے 3 انگلیوں کو دوسری طرف رکھیں؛ پستان کے سرے سے تقریباً 1 سے 2 انچ پیچھے۔

• اپنے پستان کو اپنے سینے کی دیوار کی سمت میں اندر کی طرف نرمی سے دبائیں

• اپنے انگوٹھے اور اپنی انگلیوں کو ایک ساتھ دبائیں

• چھوڑیں اور دہرائیں؛ برتن میں دودھ کے قطروں کو جمع کریں جب وہ نظر آئیں۔

• جب دودھ کا بہاؤ رک جائے تو انگوٹھے اور انگلیوں کو گھما کر پستان کے سروں کے ارد گرد کسی دوسرے پوزیشن میں لے جائیں اور اس عمل کو دہرائیں جب تک کہ پستان کی نالی چالو نہ ہو جائے

• دوسرے پستان سے بھی اسی طرح دودھ نکالیں

• جب دودھ نکل جائے تو پستان کے دودھ کو کسی صاف بوتل یا اسٹوریج کنٹینر میں رکھیں۔

**یاد رکھیں۔۔۔**

• کسی نومولود کے ساتھ فراہمی بحال رکھنے کے لیے ہر روز کم از کم 8 سے 12 مرتبہ

بچے کو دودھ پلانا اور ہاتھ سے دودھ نکالنا اہم ہے

• مشق کے ساتھ ہاتھ سے دودھ نکالنا آسان ہو جاتا ہے اور اس سے کسی قسم کا ضرر نہیں پہنچنا چاہیے

• ہاتھ سے دودھ نکالنے کی ترقیب ہے اس بات کا پتہ لگانا کہ اپنی انگلیوں کو کہاں رکھیں۔ تجربہ کرتے رہیں جب تک کہ آپ کو یہ پتہ نہ چل جائے کہ آپ کے لیے سب سے بہتر کیا ہے۔

• اگر آپ دودھ کی فراہمی کو بڑھانے کے لیے ہاتھ سے دودھ نکال رہے ہیں، تو دونوں پستانوں کو باری باری سے استعمال کریں۔ 2 سے 3 مرتبہ ہر طرف سے دودھ نکالنے سے وقت کے ساتھ دودھ کی فراہمی میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

• اگر اپنے دودھ کی فراہمی کے بارے میں آپ کو مسائل لاحق

ہوں تو، براہ مہربانی کسی دودھ پلانے کے مشیر یا دودھ پلانے کے ماہر سے مدد طلب کریں۔

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services  
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

ایک مساوی موقع فراہم کنندہ/مثبت رویوں کے حاملہ آجر۔ خدمت غیر امتیازی بنیاد پر فراہم کی جاتی ہے۔

health.mo.gov/living/families/wic

WIC #29 (9/13)[Urdu]