

ماں کا دودھ پلانا

اسپتال میں ساتھ رہنا

ولادت کے بعد، یہ سفارش کی جاتی ہے کہ اپنے بچے کو روزانہ 24 گھنٹے اپنے ساتھ کمرے میں رکھیں۔ اس کو ”ساتھ رہنا“ کہا جاتا ہے۔ ساتھ رہنا صحت مند بچوں اور ان کی ماؤں کے لئے محفوظ ہے۔ شعبہ اطفال کی امریکی اکیڈمی کے ذریعہ اس کی سفارش کی جاتی ہے۔



ایک ہی کمرے میں رہنے کے فوائد

پلائیں جیسے کہ انگلیوں کو چاٹنا، منہ کھولنا، آنکھوں میں تیزی سے حرکت دینا یا چوسنے جیسا شور مچانا۔ و کناہ کا جواب دیکر آپ اپنے بچے کے ساتھ میل جول بڑھا سکتے ہیں۔

- آپ کا بچہ ان بچوں کے مقابلے کم چلائے گا جو اپنی ماؤں سے الگ ہیں۔
- اپنا دودھ پلانے کا طریقہ سیکھنا آسان ہوگا اور آپ کے کے وزن میں تیزی سے اضافہ ہوگا۔
- وہ مائیں جو اپنے بچوں کو رات میں اپنے ساتھ رکھتی ہیں وہ دراصل بہتر سوتی ہیں۔

ساتھ رہنے کو کامیاب بنانا

- یہ اہم ہے کہ آپ کے ساتھ ایک معاون فرد رہے تا کہ رات میں بچے سے متعلق آپ کی مدد کر سکے۔ یہ خاص طور سے اس صورت میں مددگار ہوتا ہے جب آپ کا وضع حمل آپریشن کے ذریعہ ہوا ہو۔
- جب آپ بیدار ہوں تو آپ اپنے بچے کو اپنے بستر پر یا کرسی پر پکڑ سکتے ہیں۔
- اسپتال میں رہتے ہوئے اپنے بچے کو اپنے سینے پر، جتنا ہو سکے جلد سے جلد ملا کر رکھنے سے اپنا دودھ پلانے میں آسانی ہوگی۔ اس سے آپ کا بچہ گرم بھی رہے گا اور اس کو سلامتی کا احساس ہوگا۔
- اس بات سے باخبر رہیں کہ پہلے 24 گھنٹے میں آپ کے بچے کو بہت زیادہ نیند آئے گی۔ یہ اپنے بچے کو اپنی جلد سے ملا کر رکھنے کا ایک بہترین وقت ہے۔
- جب آپ کا بچہ بھوک کی علامات ظاہر کرے تو اس کو دودھ پلائیں جیسے کہ انگلیوں کو چاٹنا، منہ کھولنا، آنکھوں میں تیزی سے حرکت دینا یا چوسنے جیسا شور مچانا۔
- اگر آپ کا بچہ 3-4 گھنٹے کے بعد بھی بھوک کی علامات ظاہر نہ کرے تو اس کی جلد کو اپنی جلد سے ملا کر رکھیں۔ بھوک کی پہلی علامات پر اپنے بچے کو پستان سے جوڑنے کے لیے ہاتھ سے کچھ دودھ نچوڑیں۔
- ملنے والوں کو کم ہی آنے دیں تا کہ آپ کو زیادہ سے زیادہ آرام مل سکے۔
- جب آپ سو رہے ہوں تو آپ کے بچے کو بستر پر آپ کے بگل میں کھٹولے کے اندر رکھا جانا چاہیے۔ جب آپ سو رہے ہوں تو کوئی دوسرا چونکا نگہداشت کار آپ کے بچے کو پکڑ سکتا ہے۔



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 روٹیوں کے حامل آجر۔ خدمت
غیر امتیازی بنیاد پر فراہم کی جاتی ہے۔

health.mo.gov/living/families/wic