Urdi

میں کیسے بتا سکتی ہوں کہ **بریسٹ فیڈ نگ (دودھ پلانا)** ٹھیک چل رہی ہے؟

- چیک لسٹ مکمل کیجیے۔ براۓ مہربانی کالم میں نشان لگائیں (✓)۔
- اگر سرخ سائیڈ پرایک یا زیادہ ٹکس ہیں تو مدد کے لۓ اپنی مڈوائف یا بچے اور فیملی ہیلتھ نرس سے بچے کو دودھ پلانے کے بارے میں بات کریں اور مشورہ لیں۔
- جلری مدد لینا آپکے بچے اور آپ کیلۓ بہتر ہے۔

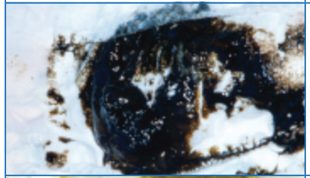
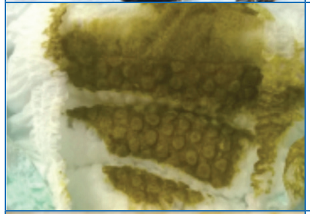
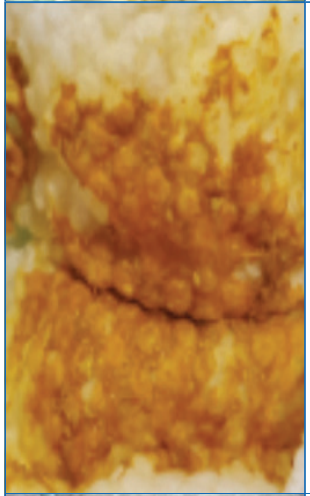
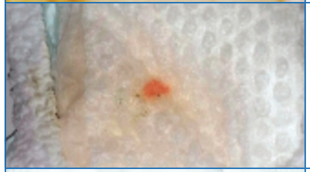
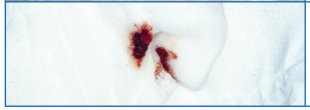
☺ بریسٹ فیڈنگ صحیح چل رہی ہے جب	✓	☹ اپنی ڈاکٹر یا بچے اور خاندانی صحت نرس سے بات کریں اگر	✓
آپ اپنے بچے کو 24 گھنٹوں میں 8 یا اس سے زیادہ مرتبہ دودھ پلا تی ہیں۔		آپ کا بچہ سو رہا ہے اور اس نے 24 گھنٹوں میں 6 سے کم بار دودھ پیا ہے۔	
آپ کا بچہ ہر بار 5 سے 40 منٹ تک دودھ پیتا رہا ہے۔		آپ کا بچہ مسلسل ہر بار 5 منٹ یا اس سے کم دودھ پی رہا ہے۔ آپ کا بچہ مسلسل ہر بار 40 منٹ یا اس سے زیادہ دودھ پی رہا ہے	
آپ کے بچے کی جلد کا رنگ نارمل (عام) ہے۔		آپ کے بچے کو یرقان لگ رہا ہے(جلد کا رنگ پیلا ہو رہا ہے)۔ پیلاہٹ عمومن چہرے سے شروع ہوتی ہے اور پھر جسم ، ہاتھوں اور پاؤں پر پھیلتی ہے۔ اگر یہ بڑھ رہی ہے یا آپکا بچہ زیادہ سورہا ہےتو براہ کرم اپنے بچے اور فیملی ہیلتھ بریسٹ فیڈنگ سپورٹ کلینک یا اپنے جی پی کو فورن دیکھائیں۔	
آپکا بچہ بریسٹ فیڈنگ (دودھ پینے) کے دوران پرسکون اور ریلیکسڈ ہوتا ہے اور زیادہ تر دودھ پینے کے بعد خوش ہوتا ہے۔		آپ کا بچہ اکثر دودھ پلانے کے دوران چھاتی سے باہر آتا ہے یا دودھ لینے سے انکار کرتا ہے۔	
آپ کے بچے کی گیلی اور خشک نیپیز ہیں (اگلے صفحے پر		آپ کے بچے کی گیلی اور خشک نیپیز نہیں ہیں (اگلے صفحے پر چارٹ دیکھے)۔	
چھاتی کا دودھ پلانا آپکے لیے آرام دہ ہے۔		آپ کو چھاتی یا نپلز میں درد ہوتا ہے جو بچے کے چوسنا شروع کر نے سے ختم نہیں ہوتا۔ آپ کا نپل جب بچے کے منہ سے نکلتا ہے تو ایک طرف سےجوسا ہوا یا چپٹا ہوتا ہے۔	
آپکی چھاتی دودھ پلانے کے بعد بہت نرم ہوتی ہے۔		آپکی چھاتی دودھ پلانے کے بعد نرم نہیں ہوتی ہے،بلکہ گھٹلیوں والی یا لال ہوتی ہے۔	
جب آپکا بچہ3-4 دن یا اس سے زیادہ کا ہو جاۓ تو آپکو دودھ پلانے کے دوران بچے کی نگلنے کی آواز سنائی دینی چاہیۓ۔		اگر آپکو اپنا دودھ پلانے کے دوران بچے کا دودھ نگلنا دیکھائی یا سنائی نہیں دیتا۔	
		آپکا خیال ہے کہ آپ کے بچے کو ڈمی کی ضرورت ہے۔	
		آپکو محسوس ہوتا ہے کہ آپ کو اپنے بچے کو ڈبے کا دودھ دینا چاہیۓ۔	

صارفین کی مشاورت سے SLHD بریسٹ فیڈنگ انٹرسٹ گروپ کے ذریعے یونیسیف کے بچے دوستانہ صحت کے اقدام کی اجاذت سے مواقفت پزیر۔
SLHD چائلڈ اینڈ فیملی ہیلتھ تک رسائی رکھنے والے خاندانوں کی طرف سے جائزہ شدہ۔

NSW GOVERNMENT
Sydney Local Health District

میں کیسے جان سکتی ہوں کے میرے بچے کو کافی دودھ مل رہا ہے؟

آپکے بچے کی نیپیز پہلے ہفتے کے دوران بدل جائے گی۔ ان تبدلیوں کو سمجھنے سے آپ کو یہ جاننے میں مدد ملے گی کہ آیا چھاتی کا دودھ کافی ہے۔
اگر آپ فکرمند ہیں تو اپنی مڈوائف یا بچے اور فیملی ہیلتھ نرس سے بات کیجیۓ۔براہ کرم کالم میں نشان لگائیں(✓)

بچے کی عمر	✓	گیلی نیپیز (وِیِ)	✓	گندی نیپیز (پوؤز)	✓	
1-2 دن کا بچہ		• 1-2 یا اس سے زیادہ گیلی نیپیز فی دن • براہ کرم دھان رکھیں کہ یوریٹز 4 دن تک موجود ہوسکتے ہیں (ذیل میں وضاحت دیکھۓ)		1 یا اس سے زیادہ گہری ہری/ سیاہ تار جیسی پوؤ میوکونیم کھلاتی ہے		
3-4 دن کا بچہ		• 3 یا اس سے زیادہ گیلی نیپیز فی دن • نیپیز بھاری محسوس ہونی چاہیے • کچھ نوذائدہ بچیوں کو چھدم ماہواری آتی ہے جو نارمل ہے (ذیل میں وضاحت دیکھۓ)		• پوؤ کا رنگ تبدیل ہوتا ہے۔ بھورا/ ہرا / پیلا • پوؤ ڈھیلی/پتلی ہوجاتی ہے (بدلتی ہوئی پوؤ)		
5-6 دن کا بچہ		• 5 یا اس سے زیادہ گیلی نیپیز فی دن • نیپیز بھاری محسوس ہونی چاہیے • ڈسپوزیبل نیپی کے ساتھ یہ بتانا مشکل ہوتا ہے آیا وہ گیلی ہیں،اندازہ لگانے کے لیۓ آیا کے پیشاب کافی ہے،ایک ساف نیپی پر 4-2 چمچ پانی ڈالیں،اس سے آپ کو اندازہ ہوگا کے گیلی نیپی کیسی دکھتی / محسوس ہوتی ہے۔		• کم از کم 2 نیپیز پیلی پوؤ کیساتھ • پوؤ پانی جیسی ہوسکتی ہے		
7-28دن کا بچہ		• 6 یا اس سے زیادہ گیلی نیپیز فی دن • نیپیز بھاری محسوس ہونی چاہیے		• کم از کم 2 گندی نیپیز فی دن • پوؤ کم از کم 50 پیسے کے سکے کے برابر ہونی چاہیے اور پیلی جو اکثر پانی جیسی اور دانے دار دکھتی ہیں		
یوریٹز		یوریٹز ایک گہرا نارنجی مادہ ہے جو بہت سے بچے پیدائش کے اوالین دنوں میں نکالتے ہیں۔ اس عمر میں یہ مسئلہ نہیں کرتے۔ تاہم، اگر یہ ابتدائی کچھ دن گزرنے کے بعد بھی جاری رہیں تو آپ اپنی مڈوائف یا بچے اور فیملی ہیلتھ نرس سے بات کیجیۓ کیونکہ یہ اس بات کی علامت ہوسکتی ہے کہ آپ کے بچے کو کافی مقدار میں دودھ نہیں مل رہا۔				
چھدم ماہواری		چھدم ماہواری پیدائش کے پہلے ہفتے میں نارمل ہے۔یہ بچے کے ویجائنہ سے گلابی پانی کا اخراج ہے جو ماں کے ہارمون نکل جانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔				

220222FEB24

SLHD بریسٹ فیڈنگ انٹرسٹ گروپ کے ذریعے یونیسیف کے بچے دوستانہ صحت کے اقدام کی اجازت سے مواققت پزیر۔

CONSUMER REVIEWED
220222
Consumer/carer reviewed: 08/22
Next review: 08/24