

"امی اگر میں بول سکوں تو میں آپ سے یہ کہوں..."

◆ مصنوعی دودھ سے میرے پیٹ کے اندر قدرتی "اچھے" بیکٹیریا بدل جائیں گے اور ممکن ہے مجھے کوئی چھوت لگنے کا خطرہ بڑھ جائے۔

◆ اگر ہمارے خاندان میں الرجیوں یا ذیابیطس کی کوئی تواریخ ہے تو مجھے مصنوعی خوراک سے یہ بیماریاں لگنے کا خطرہ بھی بڑھ جائے گا۔

اور ہاں اگر کسی بوتل یا ڈمی کے ساتھ کوئی نیپل لگا ہو تو بوسکتا ہے جب میں چھاتی سے دودھ پینا سیکھ رہا ہوں تب مجھے کوئی شبہ ہو جائے۔ جب میں آپ کی چھاتی سے دودھ پی رہا ہوں تو میں وہاں اپنے جبروں اور منہ کا مختلف طرح سے استعمال کر رہا ہوتا ہوں...

◆ لیکن اگر میری طبیعت ٹھیک نہ ہو اور میں آپ کی چھاتی سے کافی دودھ نہ پی سکتا ہوں تو مجھے مصنوعی دودھ پلائے جانے کی کوئی طبی وجہ بوسکتی ہے اور ڈاکٹر یا دائی کی طرف سے مزید خوراک تجویز کی جاسکتی ہے۔"

"میں نے دائی کو کہتے سنا تھا کہ یہ باتیں آپ کی مدد کرسکتی ہیں..."

◆ جب میں سو رہا ہوں تب آپ بھی آرام کریں اور سوئیں خاص طور پر اگر میں بار بار خوراک لے رہا ہوں۔

◆ اگر میں آپ کی چھاتی سجا رہا ہوں تو صحیح ذریعے کی مدد ضرور لیں۔

◆ صابن/شاور جیل (shower gel) کے استعمال سے گریز کریں کیونکہ ان سے وہ جسمانی تیل ضائع ہو جاتے ہیں جو نپلوں کے ارد گرد کی چمڑی کی حفاظت کرتے ہیں۔

◆ معلوم کریں کہ میں آپ کو یہ کیسے "بتا" سکتا ہوں کہ میں دودھ کے لئے تیار ہوں اور اس سے پہلے کہ میں چلانے لگوں مجھے اپنی چھاتی دے دیں۔ دائی سے وضاحت حاصل کریں۔"

"اگر آپ مجھے کوئی مصنوعی دودھ نہ دیں تو مجھے اچھا لگے گا کیونکہ..."

◆ مجھے مصنوعی دودھ بضم کرنے میں زیادہ وقت لگے گا اور بوسکتا ہے میں کچھ دیر چھاتی کو صرف چوسنا چاہوں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ مصنوعی دودھ سے آپ کا اپنا دودھ کم پیدا ہونے لگے کیونکہ اس سے مانگ اور سپلائی کے قدرتی توازن میں رخن پیدا ہو جائے گا۔

◆ اگر میں چھاتی کا دودھ کافی بار نہ پیوں تو بوسکتا ہے اس سے آپ کی چھاتیاں سوج جائیں اور مجھے آپ کے ساتھ چپکنے میں مشکل ہو جائے۔

"یہ ہے وہ جو مجھے واقعی پسند ہے..."

◆ ... صرف اپنی نیپی پہنے ہوئے آپ کے جسم کے نزدیک رہنا۔ یہ خوشگوار طور پر گرم اور آرام دہ ہوگا اور ہم دونوں کو خوش رکھے گا۔ آپ مجھے اپنے کپڑوں میں چھپا کر تھپتھپا سکتی ہیں!

◆ ... آپ مجھے تب ہی خوراک دیں جب میں تیار ہوں کیونکہ میرا پیٹ چھوٹا سا ہے اور اسے بھرنے کے لئے زیادہ خوراک کی ضرورت نہیں ہے۔ بوسکتا ہے مجھے خوراک کی بار بار ضرورت ہو اور رات کو بھی بھوک لگے... اور رات کے وقت دودھ پلانے سے آپ کی چھاتی میں زیادہ دودھ اتر سکتا ہے۔

◆ ...مجھے ہر وقت اپنے ساتھ رکھنے کے لئے، لیکن مجھے بستر میں اپنے ساتھ لے جاتے وقت احتیاط سے کام لیں... آپ کے پڑھنے کے لئے ایک کتابچہ ہے "اپنے بچے کے ساتھ بستر میں سونا"۔

◆ ... اچھے انداز میں تھام کر رکھا جانا تاکہ میں آپ کی چھاتی کے ساتھ چپک سکوں اور اچھی طرح دودھ پی سکوں۔

◆ ... اگر میں کچھ نیند میں ہوں تو آپ کی طرف سے اپنا دودھ نکال کر رکھنا، میں کسی کپ یا چمچ سے بھی دودھ پی سکتا ہوں۔

◆ ... میری عمدہ زندگی کے آغاز میں آپ کا مجھے اپنی چھاتی سے دودھ پلانا..."

میری خواہشات کی فہرست...

ابتدائی دنوں میں بچے کی ضرورت کے مطابق اس کی خوراک سے متعلق بچے کا امی کے نام پیغام

اپنے بچے کی خوراک کے بارے میں اسے پڑھیں اور مزید وضاحت، مشورے اور مدد کے لئے کسی دائی سے پوچھیں



کارڈف اور ویلے NHS Trust
Ymddiriedolaeth GIG Caerdydd A'r Fro
ڈائریکٹوریٹ برائے وضع حمل و نسوانی امراض



خوراک کے بارے میں کسی فوری مشورے کے لئے (چھاتی کا یا مصنوعی دودھ):

Llandough کی دائیوں کی زیر قیادت اکائی
:(Llandough Midwifery Led Unit)
029 2971 6001

UHW کی دائیوں کی زیر قیادت اکائی (Midwifery Led Unit)
029 2074 5030

"لہذا جب تک میں خود بخود نہ کھا سکوں..."

♦ امی، یاد رکھیں کہ عالمی صحت تنظیم کی سفارش کے مطابق ہر بچے کو پہلے چھ ماہ تک چھاتی سے دودھ پلایا جانا چاہئے...