ماں کا دودھ پلانا

کیسے معلوم کریں کہ آپ کے دودھ پینے والے بچے کو کافی دودھ مل رہا ہے

کیا بچے کو کافی دودھ مل رہا ہے۔ بچے کا پیٹ۔ پاخانوں میں تبدیلی۔ ڈائپر کی تعداد۔

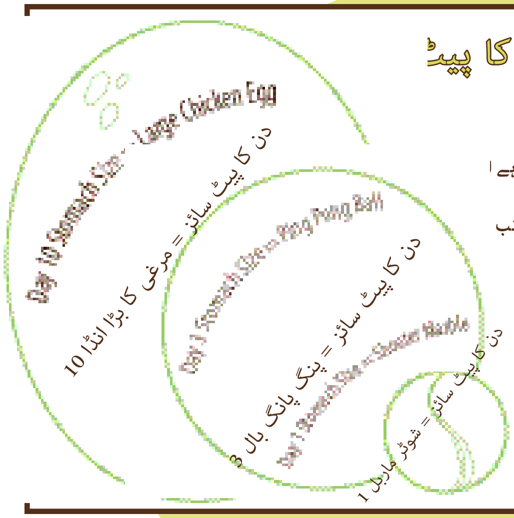
کیا بچے کو کافی دودھ مل رہا ہے؟

- آپ کا بچہ بتائے گا کہ کتنی دیر تک اس کو دودھ پلانا ہے۔

جب بچہ ایک پستان سے اچھی طرح دودھ پی لے اور دودھ پینا بند کردے اور پستان چھوڑ دے تو اپنے بچے کی پیٹھ پر تھپتھپائیں اور پھر دوسرا پستان پیش کر کے یہ دیکھیں کہ کیا وہ اب بھی بھوکا ہے۔

- دودھ پلانے سے پہلے پستان دبا کر دودھ نکالیں تا کہ آپ کے
- 24: گھنٹے میں اپنے بچے کو 12-8 مرتبہ اپنا دودھ پلانا چاہیے۔

بچے کا پیٹ



آپ کے بچے کا پیٹ بہت ہی چھوٹا ہے ا

زیادہ دودھ نہیں پیئے گا۔ بائیں جانب

آپ کے بچے کے پیٹ کا سائز ہے۔

اپنے ڈاکٹر سے یا دودھ پلانے کے مشیر سے مدد طلب کریں اگر آپ کے بچے کا

- منہ خشک ہو رہا ہو۔
- اس کا پیشاب لال ہو رہا ہو۔
- اس کی جلد پیلی ہو گئی ہو -جونڈس-
- 5 دن تک پاخانہ پیلے رنگ یا بیج کی شکل میں تبدیل نہ ہو جائے۔
- ڈائپر زیادہ بھینگا یا گندہ نہ ہو -پشت پر دودھ پلانے سے متعلق ڈائپر ڈائری ملاحظہ فرمائیں۔
- 24: گھنٹے میں کم از کم 8 بار کھانے کے لیےنہ اٹھے۔
- 5 دن کے بعد وزن میں کمی آرہی ہو، 2 ہفتے پر اس کا وزن پیدائشی وزن سے کم ہو۔ یا
- آپ کے پستان کے سرے میں درد ہو۔

کلسٹر فیڈنگ

اگر آپ کا بچہ ہر گھنٹے دودھ پی رہا ہے تو اس کو کلسٹر فیڈنگ کہا جاتا ہے اور یہ ایکدم عام بات ہے۔ بچہ 4-3 مرتبہ ہر گھنٹے دودھ پیتا ہے اور کلسٹر کے درمیان وہ 4-3 گھنٹے سو جاتا ہے۔

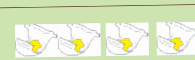
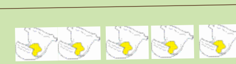
پاخانوں میں تبدیلی

آپ کے بچے کے پاخانوں میں تبدیلی ہوگی-

- 3-1 دن تک کالا، گاڑھا اور چپچپا؛ اس کو میکونیم کہا جاتا ہے۔
- 4-3 دن تک سبز سے پیلا اور کم گاڑھا۔
- 5 دن تک سرسو کے رنگ جیسا یا پیلا بیج دار اور پانی دار۔

ڈائپر کی تعداد

بچے کے ذریعہ استعمال ہونے والے ڈائپر کی تعداد کے ذریعہ آپ بتا سکتے ہیں کہ آپ کے بچے کو کب کافی دودھ مل رہا ہے۔ آپ کے بچے کا روزانہ مندرجہ ذیل تعداد میں ڈائپر بھینگنا/گندا ہونا چاہیے۔

بچے کی عمر	بھینگے ہوئے ڈائپر	گندے ڈائپر
1 دن		
2 دنI		
3 دن		
4 دن		
5 دن		
6 + دن		

ہفتوں 6-4 کی عمر کے بعد آپ کے بچے کا پاخانہ گھٹ سکتا ہے۔ 1 مہینے سے زیادہ عمر کے دودھ پینے والے بچوں کا 4-2 دنوں میں یا اس سے زیادہ دنوں میں صرف ایک بار پاخانہ ہونا خلاف معمول بات نہیں ہے۔

کوئی پستان کا پمپ استعمال کرتے وقت

ہو سکتا ہے کہ پہلے آپ پستان سے بہت زیادہ دودھ نہیں نکال پائیں۔ یہ عام بات ہے اور اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کے اندر زیادہ دودھ نہیں ہے۔

WWW.HEALTH.MO.GOV

دودھ پلانے سے متعلق ڈائپر ڈائری

ہدایات: ہر روز جس وقت آپ دودھ پلاتے ہیں اس کے قریبی وقت کو گھیرا لگائیں۔ جب آپ کے بچے کا ڈائپر بھینگ جائے تو بھ کو گھیریں۔ جب آپ کا بچہ ڈائپر گندہ کرے تو کن گھیر دیں۔

DAY 1 دن

Midnight آدھی رات — Noon دوپہر

12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Wet Diaper بھینگا ڈائپر W

سیاہ تار جیسا گندا ڈائپر D

24 گھنٹے میں دودھ کی مکمل تعداد

Total number of feedings in 24 hours ______

DAY 2 دن

Midnight آدھی رات — Noon دوپہر

12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Wet Diaper بھینگا ڈائپر W W

سیاہ تار جیسا گندا ڈائپر D D

24 گھنٹے میں دودھ کی مکمل تعداد

Total number of feedings in 24 hours ______

DAY 3 دن

Midnight آدھی رات — Noon دوپہر

12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Wet Diaper بھینگا ڈائپر W W W

ہرا گندہ ڈائپر D D

24 گھنٹے میں دودھ کی مکمل تعداد

Total number of feedings in 24 hours ______

DAY 4 دن

Midnight آدھی رات — Noon دوپہر

12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Wet Diaper بھینگا ڈائپر W W W W

ہرا گندہ ڈائپر D D D

24 گھنٹے میں دودھ کی مکمل تعداد

Total number of feedings in 24 hours ______

DAY 5 دن

Midnight آدھی رات — Noon دوپہر

12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Wet Diaper بھینگا ڈائپر W W W W W

پیلا گندہ ڈائپر D D D

24 گھنٹے میں دودھ کی مکمل تعداد

Total number of feedings in 24 hours ______

DAY 6 دن

Midnight آدھی رات — Noon دوپہر

12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Wet Diaper بھینگا ڈائپر W W W W W W

پیلا گندہ ڈائپر D D D D

24 گھنٹے میں دودھ کی مکمل تعداد

Total number of feedings in 24 hours ______

DAY 7 دن

Midnight آدھی رات — Noon دوپہر

12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Wet Diaper بھینگا ڈائپر W W W W W W

پیلا گندہ ڈائپر D D D D

24 گھنٹے میں دودھ کی مکمل تعداد

Total number of feedings in 24 hours ______

اگر آپ کے کوئی مسائل ہوں یا دودھ پلانے سے متعلق کوئی سوالات ہوں تو فون کریں

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