

آپ اپنے بچے کو جس حالت میں بھی دودھ پلائیں، آپ کے بچے کی 'ناک سر پستان (نپل) پر اور پیٹ ماں کے پیٹ سے' ملا ہونا ضروری ہے۔



1

اپنے بچے کو بیٹھ کر دودھ پلانے کے لئے، یقینی بنائیں کہ آپ آرام دہ حالت میں بیٹھی ہوئی ہیں۔ اگر آپ کو اپنے بچے پر جھکنے کی ضرورت پیش آ جائے، تو یہ بہتر ہوگا کہ آپ اپنی گود پر ایک تکیہ رکھ لیں تاکہ اپنے بچے کو اپنی چھاتی تک اٹھا لیں۔ اس کی انتہائی تاکید کی جاتی ہے، بالخصوص چھاتی سے دودھ پلانے کے ابتدائی ایام میں، اور اس سے کمر درد سے محفوظ رہنے میں مدد ملے گی۔



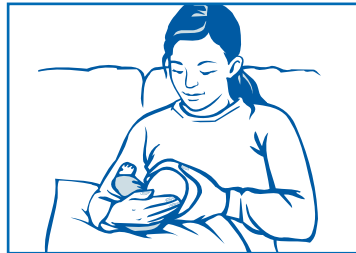
2

اپنے بچے کو اس طرح سے پکڑیں کہ وہ، تکیے کے اوپر، آپ کے بازوؤں میں اپنے پہلو پر لیٹا رہے۔ ایک ہاتھ اس کے سر کو سہارا دینے کے لئے، جبکہ دوسرے کو اسے اس کے پہلو پر رکھنے کے لئے استعمال کریں، اس طرح کہ اس کے پیٹ کا رخ آپ کے پیٹ کی جانب ہو۔ اسکو آپ کے نپل کو لینے کے لئے اپنے سر کو اس کی طرف گھمانا چاہیے۔



3

اپنے بچے کو 'زیر بازو' حالت میں چھاتی سے دودھ پلانے کے لئے، اس طرح کہ اس کا سر آپ کی چھاتی سے لگا ہو، اپنے بچے کے جسم اور ٹانگوں کو اپنے بازو کے خم کی مدد سے اپنے پیچھے اڑس لیں۔ یقینی بنائیں کہ وہ اپنی پشت پر لیٹا ہوا ہو، اس طرح کہ اس کی ناک آپ کے نپل سے لگی ہوئی ہو۔ اپنے بچے کو سہارا دینے کے لئے اپنے بازو اور ہاتھ سے کام لیں اور دوسرے ہاتھ کو اپنی چھاتی اپنے بچے کے منہ میں دینے کے لئے استعمال کریں۔



4

اپنے بچے کو لیٹ کر دودھ پلانے کے لئے، اپنے بستر کے درمیان میں اپنے پہلو پر لیٹیں اور اپنے بچے کو اس کے پہلو پر لیٹائیں تاکہ اس کا رخ آپ کی طرف رہے۔ اپنے بچے کو آرام سے سہارا دینے کے لئے، اسے قریب رکھتے ہوئے اپنے ہاتھ کو اس کی کمر پر رکھیں۔ ایسی حالت میں رہتے ہوئے سو جانے سے گریز کریں۔



5