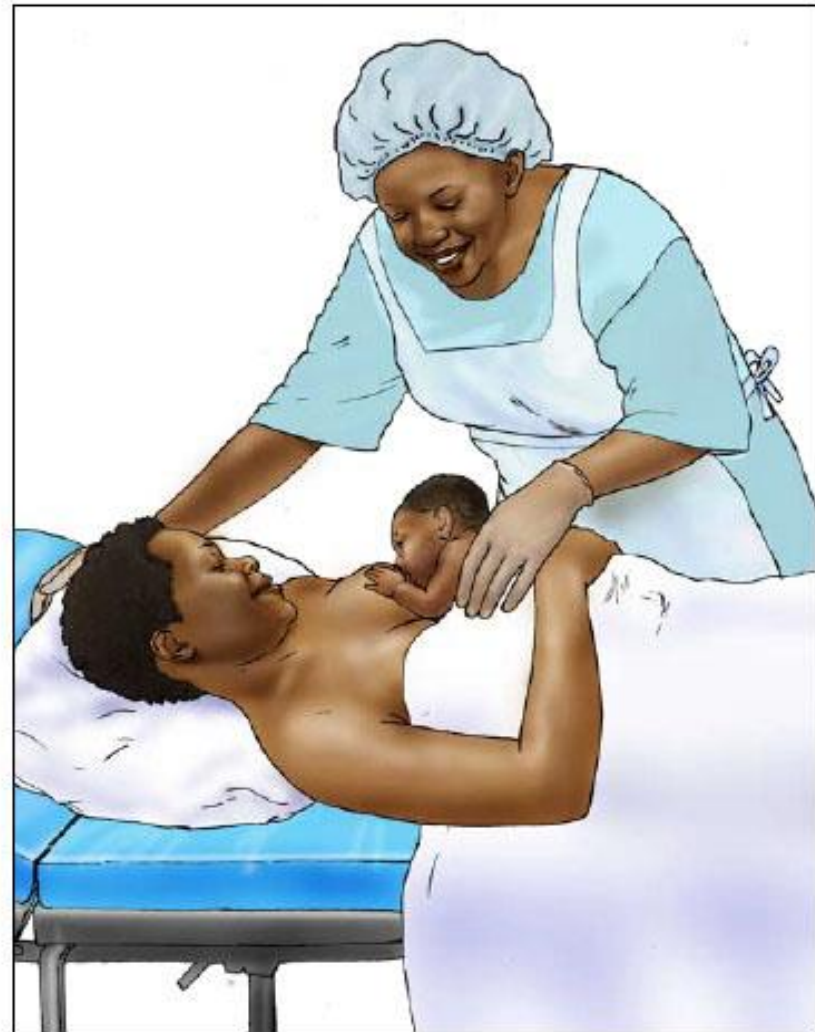
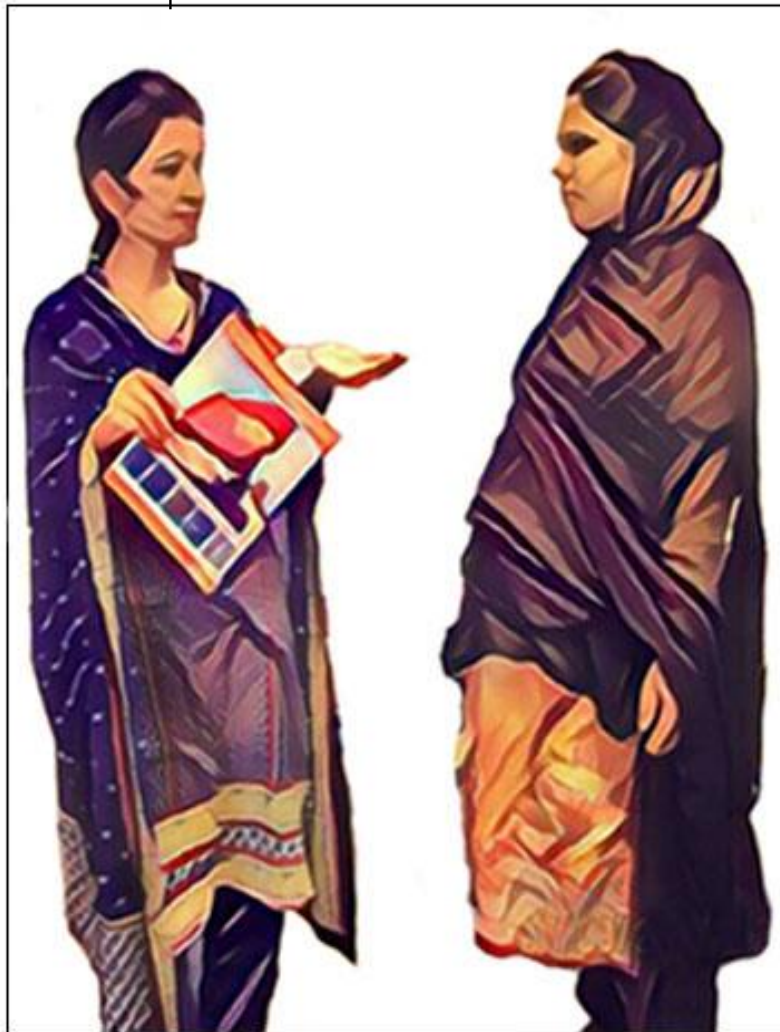


# Early initiation of breastfeeding



## ❖ شروعاتي ٿڃ لاءِ خاص هدايتون:-

### ❖ پيدائش کانپوءِ نئين ڄاول ٻار کي هڪدم پنهنجي ڇاتي سان ملايو.

- ائين ڪرڻ سان ٻار کي گرمائش ملندي، ساهه کڻڻ ۾ مدد ملندي ۽ ماءُ ۽ ٻار جي وچ ۾ تعلق وڌيڪ مضبوط ٿيندو. ويم کان هڪدم پوءِ دائي / ڊاڪٽريائي کي چئو هوءَ توهانجي ٻار کي ڪپڙن کان بغير توهانجي ٻنهي ڇاتين جي وچ ۾ رکي ۽ مٿان ڪپڙي سان ڍڪي ڇڏي. ٻار گهٽ ۾ گهٽ هڪ ڪلاڪ تائين ائين ئي ڇاتي سان لڳل هجي، ان سان ٻار ٿڃ تائين آساني سان پهچي سگهندو ۽ جلدي ئي ٿڃ چوسڻ شروع ڪري ڇڏيندو.

### ❖ ڪير پيارڻ جو عمل پيدائش کانپوءِ هڪ ڪلاڪ جي اندر شروع ڪري ڇڏڻ گهرجي.

جلدي ٿڃ ڏيڻ سان ٻار کي ٿڃ چوسڻ واري عمل کي سڪڻ ۾ مدد ملندي، جڏهن ته ڇاتيون به اڃا تمام نرم هونديون آهن. جلدي ٿڃ پيارڻ سان (Placenta) جلدي ٻاهر اچڻ ۽ خون جي وهڪري کي گهٽ ڪرڻ ۾ پڻ مدد ملندي.

## ❖ ڪوليسٽرم/پهرئين ٿڃ (Colostrum) گهائي ڦڪي رنگ جو ڪير توهانجي ٻار جي لاءِ بهترين آهي.

- اهو توهانجي ٻار کي بيمارين کان بچائيندو آهي. ان جي ٿوري مقدار توهانجي ٻار جو پيٽ ڀري ڇڏيندي آهي ۽ پهرئين ٿڃ ٻار جو پهرين پٺڻانو (ڏاس) ٻاهر ڪڍڻ ۾ پڻ مددگار ثابت ٿيندي آهي.

## ❖ خاص طور تي شروعاتي ڏينهن ۾ ٻار کي گهڙي گهڙي ٿڃ ڏيو.

- ان سان ڇاتين ۾ ڪير جو مقدار وڌندو، ڪير جي افزائش شروع ٿي ويندي ۽ ٻار کي مناسب مقدار ۾ ڪير ملندو رهندو. پوءِ پلي توهانجو ٻار ٿڃ گهٽ پئي يا گهٽ وقت جي لاءِ پئي پر اها ٿوري مقدار به ٻار جو پيٽ ڀرڻ لاءِ ڪافي هوندي آهي.

## پيدائش کانپوءِ شروع وارن ڏينهن ۾ ٻار کي پاڻي يا پاڻياڻ واريون شيون هرگز نه ڏيو. اهي سڀ نئين ڄاول ٻار لاءِ ضروري ناهن ۽ ٻار جي صحت لاءِ خطرناڪ هونديون آهن