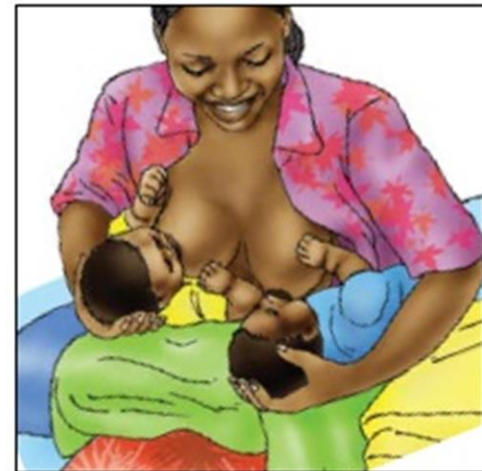
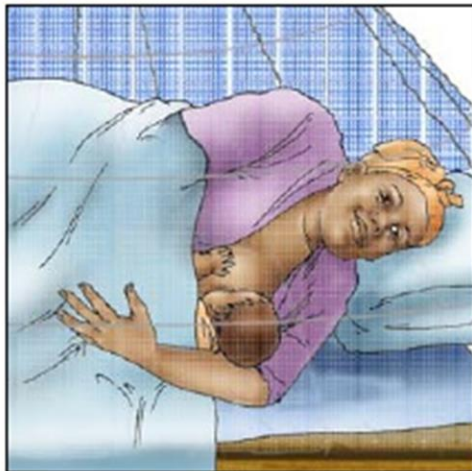
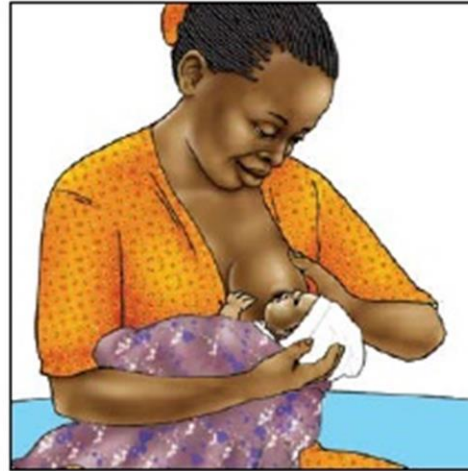


# Good positioning



## ٻار کي صحيح جهلڻ .

### ❖ صحيح جهلڻ (Position) توهان ۽ توهانجي ٻار ٻنهي لاءِ مددگار ثابت ٿيندو.

- صحيح جهلڻ توهانجي ٻار کي صحيح طريقي سان ٿڄ چوسڻ ۾ مدد ڪندو ۽ توهانجي کير جي مقدار وڌائڻ ۾ پڻ مدد ڪندو.
- صحيح جهلڻ ڇاتين جي نپل کي خراب ٿيڻ ۽ ڇاتين جي ٻين جي تڪليفن کان بچائڻ ۾ مدد ڪري ٿو. صحيح جهلڻ سان ٿڄ پيارڻ ۾ ڪا تڪليف نه ٿيندي آهي.

### • اهو ضروري آهي ته توهان پُر سکون ۽ آرام واري حالت ۾ رهو.

- ٻار کي پنهنجي ڇاتي ڏانهن اٿيو (ڇاتي کي ٻار ڏانهن نه)
- توهانجو ٻار صحيح پوزيشن ( جهليل) ۾ تڏهن هوندو جڏهن:
- توهان جي ٻار جو مٿو، پٺي ۽ ڏڏ سڌائي ۾ هجن موڙيل/گهميل نه هجن
- ٻار جي سڄي جسم کي سهارو ڏنل هجي، رڳو مٿي ۽ ڪلهن کي نه.
- ٻار جو جسم توهانجي جسم جي ويجهو هجي.
- ٻار جو نڪ توهانجي نپل جي طرف هجي.
- ٻار توهانجي چاهي ڏانهن ڏسي سگهي رڳو توهانجي ڇاتي يا پيٽ ڏانهن نه ڏسي .
- توهان پنهنجي ٿڄ پنهنجي آڱرين سان ”C“ جي شڪل ۾ جهليو، آڱوڻو نپل جي چوڌاري گهري رنگ واري حصي جي مٿان هجي ۽ ٻيون آڱريون هيٺ هجن.
- آڱرين کي (ڦيڻجي جهلڻ وانگر) نه جهلڻ گهرجي ڇو ته اهو طريقو ڪرڻ سان کير جي نالين تي (زور) پوندو جنهن سان نپل ٻار جي وات مان ٻاهر نڪري سگهي ٿو.

## ❖ توهانجي ٻار جي پوزيشن ٺاهڻ جا مختلف طريقا آهن.

- ٻانهن/جهولي ۾ جهلڻ وارو طريقو: ان طريقي ۾ توهانجون ٻئي ٻانهون ٻار جي پٺي جي هيٺ ٻار جي جسم کي سهارو ڏينديون آهن . (عام طور تي استعمال ڪيو وڃي ٿو).
- ڪراس جهولي وارو طريقو: ان طريقي ۾ توهان جو هڪڙو هٿ ٻار جي جسم کي سهارو ڏيندو آهي ۽ ٻيو هٿ ٿڄ کي جهلڻ ۾ مدد ڏيندو آهي (اهو طريقو ننڍن ٻارن لاءِ موزون آهي).
- پاسي کان لٽائڻ وارو طريقو: (رات جي وقت آرام جي لاءِ ٿڄ پيارڻ مهل استعمال ڪري سگهجي ٿو)
- ٻانهن جي هيٺيان وارو طريقو: (سيزر/وڏي آپريشن وارين عورتن لاءِ سٺو آهي، جيڪڏهن توهان جي نپل ۾ تڪليف آهي يا توهان جاڙن ٻارن يا ننڍي ٻار کي ٿڄ پياريندڙ هجو.