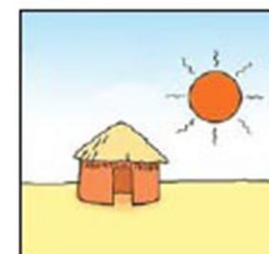
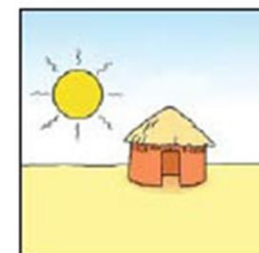


How to increase your breast milk supply



- ❖ خاندان جي طرفان مليل مدد جي حوصلا افزائي ڪريو.
- پنهنجي گهر جي ٻين ڀاتين کي گهر جا ننڍا وڏا ڪم ڪرڻ جي مدد لاءِ چئو.
- بوتلون، فيڊر، ربڙ وارا نپل يا نپل وارا پلاسٽڪ جا ڪپ هرگز استعمال نه ڪريو اهي صاف ڪرڻ ۾ تمام مشڪل هوندا آهن ۽ توهانجي ٻار کي بيمار ڪري سگهن ٿا.
- ❖ هيلت ورڪرن لاءِ هدايت.
- ❖ جيڪڏهن ماءُ کي ڪير جي گهٽتائي جي باري ۾ ڪا شڪايت هجي ته هيٺيان سوال پڇو.
- ڇا ٻار جو وزن مناسب وڌي رهيو آهي؟
- ڇا ٻار ڏينهن ۾ 6 کان گهٽ پيشاب ڪندو آهي؟
- ڇا ٻار غير مطمئن نظر اچي ٿو؟ (هر وقت روئڻ يا بي چين نظر اچڻ)
- ڇا ٻار کي ماءُ جي ٿڃ کان علاوه ٻي ڪا شيءِ ڪارائي يا پياري وڃي ٿي؟
- ❖ جيڪڏهن ٽي سگهي ته ٿڃ پيارڻ دوران ماءُ جو مشاهدو ڪريو ڏسو جيڪڏهن ماءُ کي ٿڃ پيارڻ لاءِ ٻار جي پوزيشن ٺاهڻ ۽ ڳانڍاپي جي باري ۾ مشوري جي ضرورت آهي ته ان جي مدد ڪريو.
- (ڪارڊ 3 ۽ 4 مدد سان اصلاح ڪريو).

- ❖ ماءُ جي ٿڃ جي فراهمي کي ڪيئن وڌائجي.
- ❖ ٻار کي ڏينهن ۽ رات ۾ گهرج مطابق ڪير پيارڻ.
- هڪ نئين ڄاول ٻار کي هر ڏينهن گهٽ ۾ گهٽ 8-12 دفعا ٿڃ ڏيڻ گهرجي جيڪو ٿڃ جي فراهمي کي قائم رکڻ ۾ مدد ڪار ثابت ٿيندو. جڏهن ماءُ جي ٿڃ جي فراهمي جاري ٿي وڃي ته پوءِ هر ڏينهن 8 يا ان کان وڌيڪ ڀيرا ٿڃ ڏيڻ گهرجي. ٿڃ وڌڪ چوسڻ سان (صحيح ڳانڍاپي سان) وڌيڪ ٿڃ ٺهندي.
- ❖ ٻار جو روئڻ ٻار کي بڪ لڳڻ جي آخري نشاني آهي.
- ٿڃ ڏيڻ لاءِ ٻار جي روئڻ جو انتظار نه ڪريو.
- ❖ ٻار کي جلدي بڪ لڳڻ جون نشانيون هي آهن.
- بي آرامي، بي چيني.
- وات کولڻ مٿي کي هيڏانهن هوڏانهن لوڏڻ.
- زبان کي اندر ۽ ٻاهر ڪڍڻ .
- آڱرين کي ۽ منين کي چوسڻ .
- پنهنجي ٻار کي ڇڏي ٿيو ته جيئن هو پهرين هڪڙي پاسي واري ٿڃ خالي ڪري ۽ پنهنجي مرضي سان ڇڏي ٿي ان سان اهو يقين ٿيندو ته توهان جي ٻار سڀ کان وڌيڪ غذائيت سان پرپور مطمئن ٿي ۽ پيٽ پري ڪير پيٽو آهي. ۽ پوءِ ٻار کي ٻي پاسي واري ٿڃ ڏيو.
- ❖ جيڪڏهن ٻار بيمار آهي يا ننڍ ۾ آهي :- ته ان کي اُٿاريو ۽ پنهنجي ٿڃ پياريو.