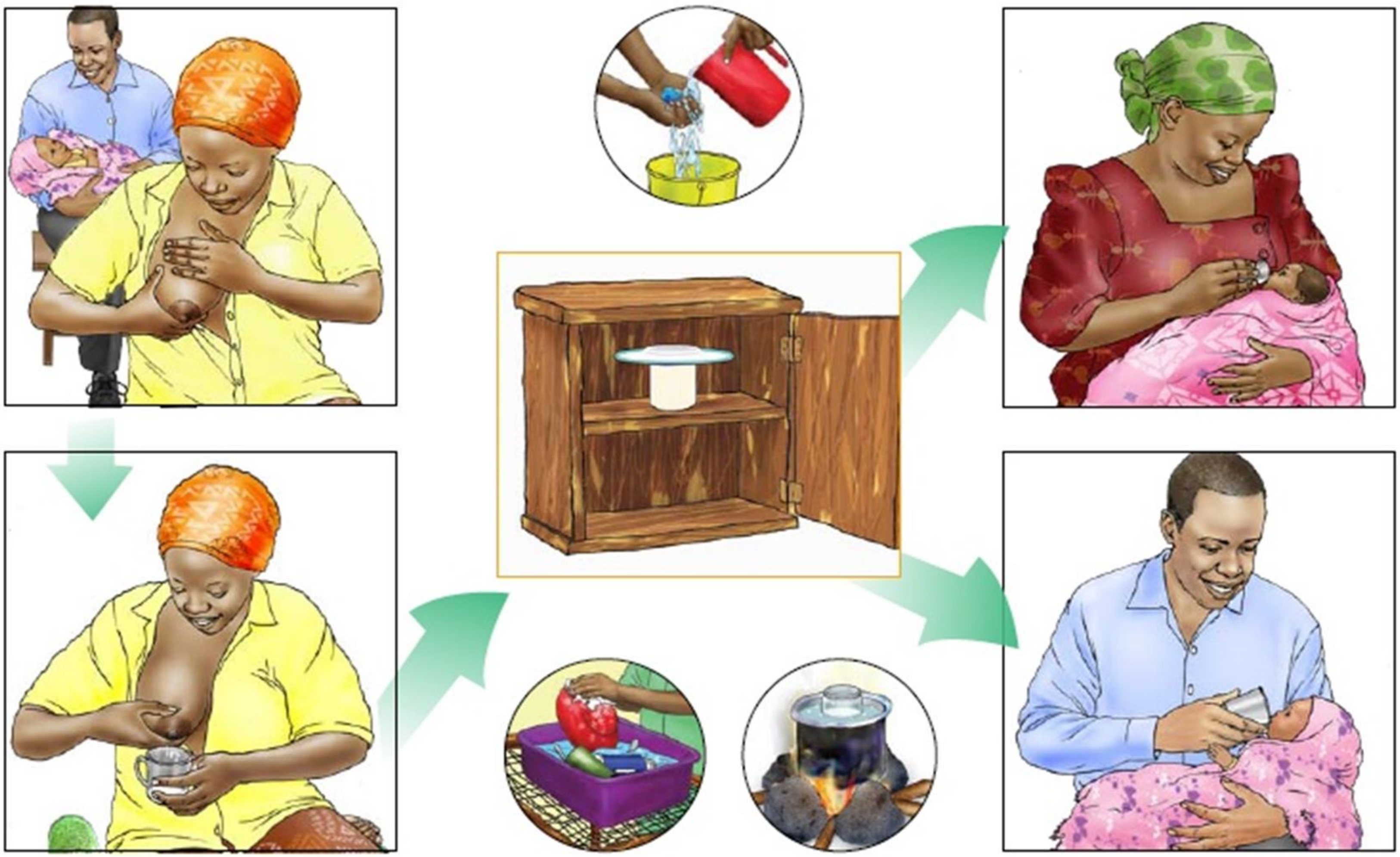
How to express breast milk and cup feed



Card 8

❖ **ماءُ جي ٿڃ ڪيئن ڪيجي؟ ۽ ڪوپ ۾ ڪيئن پيارجي؟**

- پنهنجي هٿن کي صابڻ ۽ پاڻي سان ڌويو .
- ان ڳالھ جي پڪ ڪريو ته جنهن ٿانو ۾ توهان ٿڃ ڪڍي رهيا آهيو اُهو صاف ۽ اُباريل هجي.
- هڪ آرَمده ۽ پر سڪون جڳهه تي آرام سان ويهو يا بيهو .
- ڪهڙي به پاسي واري ٿڃ کي جهلڻ لاءِ ڪو به هٿ استعمال ڪريو . پنهنجو آڱوٺو نپل جي مٿان گهري رنگ واري حصي (Areola) جي مٿان نپل جي چوڌاري رکو پنهنجي پهرين آڱر نپل جي گهري رنگ واري حصي (Areola) هيٺيان ڏيو.
- باقي آڱرين سان پنهنجي ڇاتي کي سهارو ڏيو.
- آڱوٺي ۽ پهرين آڱر جي مدد سان ٿڃ کي دٻايو ۽ باقي ٻين آڱرين سان ڇاتي کي سهارو ڏيو. جيتوڻيڪ پنهنجي هٿ کي ڇاتي کان نپل جي مٿان واري گهري حصي کان پري رکو . اِهو عمل تڪليف ڏيندڙ ناهي جيڪڏهن تڪليف ٿئي ته پوءِ سمجهي وڃو ته توهان صحيح طريقي سان نه ڪري رهيا آهيو.
- ساڳئي طرح نپل جي چوڌاري گهري رنگ واري حصي جي هر حصي کي زور ڏيو ته جيئن ٿڃ جا سڀ حصا خالي ٿي وڃن .پنهنجي آڱرين سان نپل کي يا ان جي چمڙي کي نه مهٽيو .
- هڪ ٿڃ تي 3 کان 5 منٽن تائين اهو عمل ڪندا رهو. جيستائين ڪير جو وهڪرو گهٽ نه ٿي وڃي پوءِ ٻي پاسي واري ٿڃ تي اهو عمل ڪريو. پوءِ هر ڇاتي تي اِهو عمل ورجايو . هڪ هٿ ٿڪجي پوڻ کان پوءِ ٻي هٿ سان اِهو عمل جاري رکو عام طور تي سڄو ڪير ڪڍڻ ۾ تقريباً 20 کان 30 منٽ لڳندا آهن.

❖ جيڪڏهن ڪير آساني سان نٿو نڪري ته پنهنجي ڇاتين کي مالش ڪرڻ ، هڪ گرم ڪپڙي سان پني کي مالش ڪرڻ يا وري پنهنجي پار جي باري ۾ سوچڻ سان به مدد ملي سگهي ٿي.

❖ **ٿڃ کی محفوظ رکڻ ۽ ڪوپ مان پيارڻ.**

- ٿڃ مان ڪڍيل ڪير کي صاف ٿانو ۾ محفوظ ڪري ۽ ڍڪي رکو جيستائين توهان ڪير پيارڻ لاءِ مڪمل تيار نه هجو.
- اهو ڪير 8 ڪلاڪن تائين ٿڌي جڳهه تي محفوظ ڪري سگهجي ٿو.
- ٻار کي ڪير پيارڻ لاءِ هميشه کليل منهن وارو صاف ڪوپ استعمال ڪرڻ گهرجي، ايستائين جو نئين چاول ٻار کي به ، ان سان هُو ڪوپ مان ڪير پيڻ به جلدي سکي ويندو. 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.
- ٻار کي ڪير پيارينڌڙ کي گهرجي ته صاف ۽ ڍڪيل ٿانو مان ايتري مقدار ۾ ڪير ڪڍي جيترو ٻار پي سگهي. جيڪڏهن ٻار کي اڃا به وڌيڪ ڪير جي ضرورت آهي ته پوءِ ٿورو ٿورو ڪير ڪپ ۾ ڪڍي اوستائين پياري جيستائين ٻار مطمئن نظر اچي. ڪوپ ۾ بچايل ڪير محفوظ ڪري ٻيهر ٻار کي نه ڏيو، ائين ڪرڻ سان ٻار بيمار ٿي سگهي ٿو.