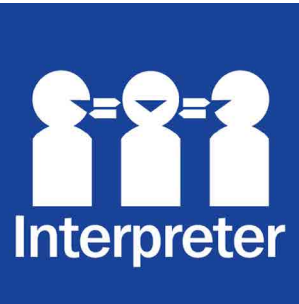


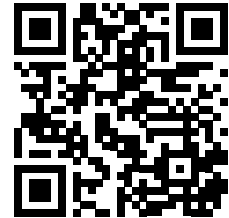
قومی برسٹ فیڈنگ ہیلپ لائن ہفتے کے ساتوں دن کھلی ہے۔
پستان سے دودھ پلائی کے بارے میں اے بی اے رضاکار
سے بات کرنے کے لیے فون کیجئے۔

اگر آپ کو اچھی طرح انگریزی نہیں آتی ہے، تو ترجمے اور
مترجم کی خدمت کو (ٹی آئی ہس) 450 131 پر فون
کیجئے اور ان سے کہیے کہ برسٹ فیڈنگ ہیلپ لائن کے نمبر
268 686 1800 پر فون کریں۔

مزید معلومات کے لیے:



131 450



mum2mum
Get the App

6 ماہ سے زائد عمر کے بچے کے لیے انتخابات

پستان کا نکلا ہوا دودھ اور ٹھوس غذا اپنے بچے کے لیے چھوڑیں۔

اپنے بچے کو فارمولا اور ٹھوس غذا دیں جب آپ کام پر ہوں اور پستان کا دودھ اس وقت پلائیں جب آپ گھر پر ہوں۔



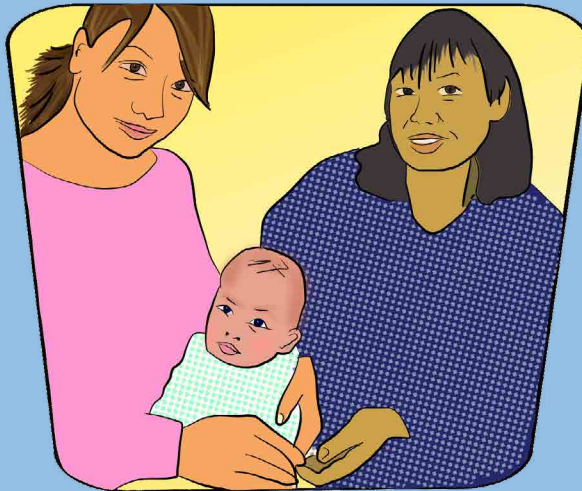
عمومی سوالات

کیا پستان سے دودھ پلائی کا مطلب یہ ہے کہ میرا بچہ بوتل نہیں لے گا؟

بعض ماؤں کو فسر ہوتی ہے کہ ان کا بچہ بوتل سے دودھ نہیں پیتا۔ انہیں یہ فسر ہوتی ہے کہ جب وہ کام پر ہوں گی تو یہ مسئلہ پیدا ہوگا۔

بچے کو بوتل کی عادت پڑنے میں وقت لگ سکتا ہے۔ کوشش کریں کہ ہفتے میں ایک یا دو مرتبہ پستان سے نکلے ہوئے دودھ کو بوتل سے پلائیں۔ اگر آپ کا بچہ اس بوتل کو نہیں لیتا، اس کی دوبارہ چند دنوں میں کوشش کریں۔ کیئر سے سے کہیں بچے کو بوتل سے دودھ پلائے جب وہ آپ کو نہیں دیکھ سکتا ہو۔ یہ بچے میں تبدیلی لانے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔

بعض مائیں اپنے بچوں کو بوتل کے بجائے کپ میں دودھ پلانا سکھاتی ہیں۔ چھوٹے بچوں کے لیے چھوٹا کپ استعمال کریں۔ 1۔ بڑے بچے (6 ماہ یا اس سے اوپر) ایسے بچوں کے کپ سے پینا پسند کرتے ہیں جو دکانوں سے خریدے جاسکتے ہیں۔



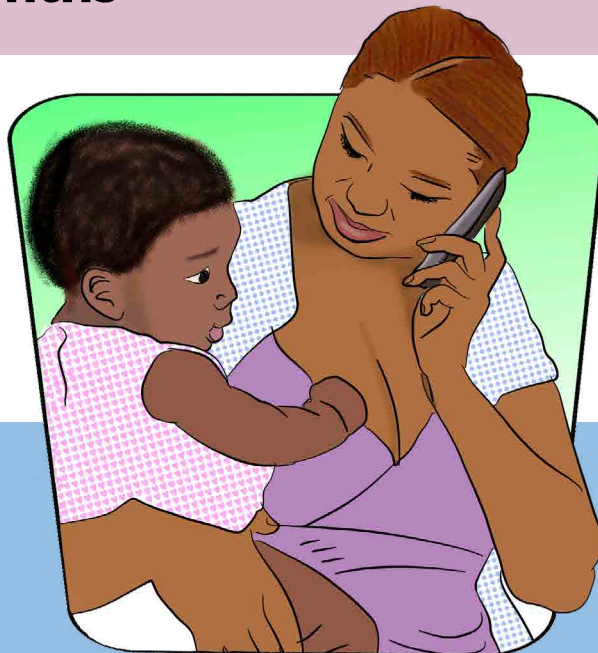
کیا بوتل سے دودھ پلائے بچے کی ب نسبت پستان سے دودھ پلائے گئے بچے کو گھر پر چھوڑنا مشکل تر ہے؟

بوتل سے دودھ پلائے بچے کی ب نسبت پستان سے دودھ پلائے گئے بچوں کو گھر پر چھوڑنا مشکل تر نہیں ہے۔

ہر بچہ مختلف ہے۔ آپ آسانی سے آہستہ آہستہ وقت بڑھا بڑھا کر بچے کو اپنے سے دور رہنے کا عادی بنا سکتی ہیں۔ اپنے بچے کو ایک ہی کیئر کے پاس چھوڑنے کی کوشش کریں۔

Options for a baby over 6 months

Leave expressed breastmilk and solid food for your baby. Give your baby **formula** and **solid food** when you are at **work** and **breastmilk** when you are at **home**.



Common questions

Does breastfeeding mean my baby won't take a bottle?

Some mothers worry that their baby may not feed from a bottle. They worry this will be a problem when they go back to work. It can take time for baby to get used to a bottle. Try offering a bottle of expressed breastmilk one or two times a week. If your baby won't take the bottle, try again in a few days.

Ask the carer to feed your baby with a bottle when your baby can't see you. This is a good way to get your baby used to change. Some mothers like to teach their baby to drink from a cup instead of a bottle.

For small babies, use a small cup. **1**
Older babies (6 months or more) like to drink from the baby cups you can buy from shops.

Is it harder to leave a breastfed baby at home than a bottle-fed baby?

Breastfed babies are not harder to leave at home than bottle-fed babies. Every baby is different. You can make it easier to leave your baby at home by slowly spending more time apart. Try to leave your baby with the same carers.

کام کرنا اور پستان سے دودھ پلائی

آپ اپنے کام یا تعلیم کی جانب واپس لوٹ سکتی ہیں جب آپ پستان سے دودھ پلا رہی ہوں۔ بہت سی عورتیں کرتی ہیں۔ پستان کا دودھ آپ کے بچے کے لیے اہم ہے۔ نہ پلانے کی سہ نسبت بچے کو تھوڑا بہت دودھ پلانا بہتر ہے۔

وہ طریقے جن میں آپ کام کے ساتھ پستان سے دودھ پلا سکتی ہیں: بچے کی عمر 6 ہفتے سے 6 مہینے کے درمیان۔

اختیار 1: اپنے بچے کو پستان سے دودھ پلائیں

• پر بچے کو اپنے ساتھ لے جائیں۔



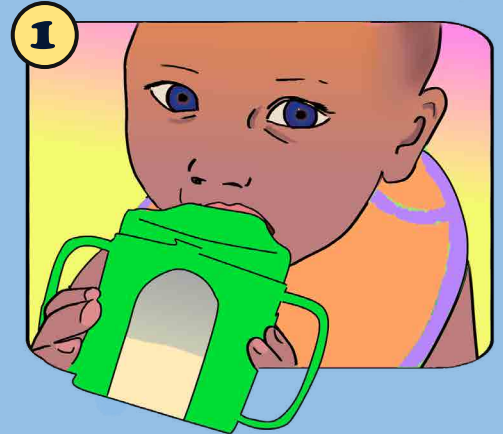
• آپ کی کیئر بچے کو آپ کے پاس لاسکتی ہے یا آپ کو پیغام بھیج سکتی ہے کہ آپ آکر بچے کو دودھ پلا دیں۔ اپنے کام کی جگہ کے مریب چائلڈ کیئر ڈھونڈیں تاکہ آپ اپنے بچے کو دودھ پلانے جا سکیں۔

اختیار 2: جب آپ کام پر ہوں

• آپ اپنے پستان کا دودھ بوتل یا کپ میں کیئر کے پاس چھوڑ سکتی ہیں تاکہ وہ آپ کے بچے کو دودھ پلا سکے۔ 1 اگر آپ تمام دن کام کرتی ہیں، تو آپ کیئر کے پاس حسب ضرورت دودھ دو یا زیادہ مرتبہ پلانے کے لیے کیئر کے پاس چھوڑ سکتی ہیں۔

• چائلڈ کیئر چھوڑنے سے قبل اپنے بچے کو دودھ پلائیں اور دوبارہ اس وقت دودھ پلائیں جب آپ چائلڈ کیئر پہنچیں۔

• کام پر آپ کو ہر 3-4 گھنٹے دودھ نکالنے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے یا اگر آپ کے پستان بھرے ہوئے ہوں اور غیر آرام دہ ہوں۔ کام میں وقفوں کے دوران آپ اپنے پستان کا دودھ نکال سکتی ہیں اور اس کو اگلے دن کے لیے رکھ سکتی



ہیں۔ اپنے پستان کا دودھ مشرب یا 2 کسی کولریج میں ذخیرہ کریں۔

اختیار 3: مشر مولاسریدیں صرف اس وقت آپ کے بچے کے لیے جب آپ کام پر ہوں۔ جب آپ اپنے بچے کے ساتھ ہوں زیادہ مرتبہ پستان سے دودھ پلائیں۔

Working and breastfeeding

You can go back to work or study when you are breastfeeding. Many women do. Breastmilk is important for your baby. It's better to breastfeed your baby a little bit than not at all.

Ways you can work and breastfeed: Baby between 6 weeks and 6 months.

OPTION 1:

Breastfeed your baby

- Have the baby at work with you.
- Your carer could bring the baby to you or message you to come and feed the baby. Find child care close to your work so you can go to child care to feed your baby.



OPTION 2: When you are at work

- You can leave your breastmilk in a bottle or cup for the carer to feed your baby. **1** If you work all day, you may need to leave the carer enough milk to feed your baby two or more times.
- Feed your baby before you leave child care and breastfeed again when you get to child care.

- At work, you may need to express your milk every 3–4 hours or if your breasts feel very full and uncomfortable. You can express your breastmilk during breaks and keep it for the next day. Store your breastmilk in a **fridge** **2** or a **cooler bag**.

OPTION 3: Buy formula. Only for your baby to have when you are at work. **When you are with your baby, breastfeed often.**



ماسٹائٹس اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے پستان بڑا حصہ سوجا ہوا ہوتا ہے۔ بعض اوقات آپ کو کوئی انفیکشن ہو سکتا ہے۔ آپ کا پستان سرخ، سوجا ہوا، گرم اور تکلیف دہ ہو سکتا ہے۔ آپ کے پستان کی جلد چمکیلی ہو سکتی ہے سرخ لکیروں کے ساتھ۔ آپ کا درجہ حرارت بڑھ سکتا ہے یا ایسا لگ سکتا ہے کہ جیسے آپ کو نزلہ ہو۔ اپنے پیچے کو دودھ پلاتی رہیے۔ اگر آپ کو ماسٹائٹس کے لیے مدد نہ ملے تو یہ پستان کے پھوڑے کا باعث بن سکتا ہے۔ کرنے کے کام:

● فوری طور پر مدد حاصل کریں۔

● بسند نالی کے لیے اوپر دیے گئے مشوروں پر عمل پیرا ہوتی رہیں۔

● اگر ہو سکے تو پلنگ پر آرام کریں۔ ہاتھ سے یا پمپ سے اپنے پستان کا دودھ باہر نکالیں تاکہ آپ کا پستان خالی رہے۔ ①

● چھاتیوں کو خالی رکھنے کے لئے زیادہ سے زیادہ دودھ پلائیں۔ آپ کے پستان کا دودھ آپ کے پیچے کے لیے محفوظ ہے۔

● سوجن زدہ پستان سے دودھ پلانا شروع کریں جب آپ کا بچہ زور سے چوس رہا ہو۔

● اپنی ڈاکٹر یا نرس سے بات کریں۔ اگر درد کی دوا کی ضرورت ہے تو اپنی ڈاکٹر یا فارمیٹ سے رابطہ کریں۔



● میں کیسے ماسٹائٹس سے بچ سکتی ہوں؟

● دودھ پلانی کے دوران اپنا وقت لیجیے۔

● اپنے پستانوں کو بہت زیادہ بھرنے مت دیں۔

● بہت زیادہ کا ہوا بریا لباس مت پہنیں۔ پیٹ کے بل نہ سونیں۔

● اپنی صحت کا خیال رکھیں اور تनाव کی کیفیت سے بچیں۔

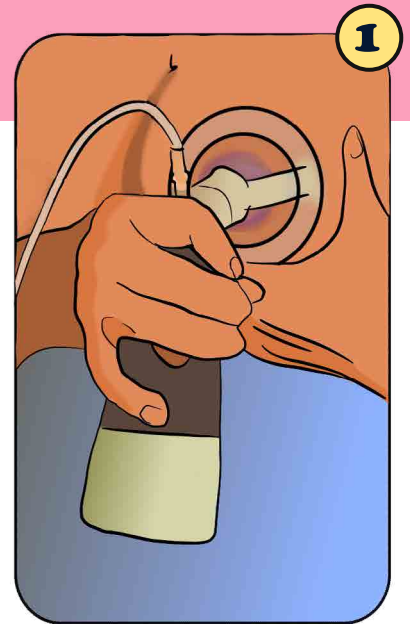
یاد رکھیے: فوری طور پر مدد حاصل کیجیے۔ اپنی ڈاکٹر کی فوری مدد حاصل کریں اگر بسند نالی چند دن میں نہ کھلے۔ بخار، بیماری، یا پستانوں کے بھراؤ یا سخت ہونے کی صورت میں اپنی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ ② مزید مدد کے لیے اپنی ہیلتھ نرس یا اسٹریٹین

Mastitis

Mastitis is when a large area of your breast is swollen. Sometimes you can get an infection. Your breast can be red, swollen, hot and painful. Your breast skin can be shiny, with red streaks. You may get a high temperature or feel like you have flu. **Keep breastfeeding your baby.** If you don't get help for mastitis, it can cause a breast abscess.

Things to do:

- Get help **straight away**.
- Keep using the tips for a *blocked duct*. Go to bed and rest if you can.
- **Express** your breastmilk with hand or a pump to help keep your breast empty. **1**
- Breastfeed **often** to keep your breast empty. Your **breastmilk** is **safe** for your baby.
- Start feeding with the sore breast first while your baby is sucking strongly.
- **Speak to your doctor or nurse.** Ask your doctor or pharmacist if you need pain medicine.



How can I prevent mastitis?

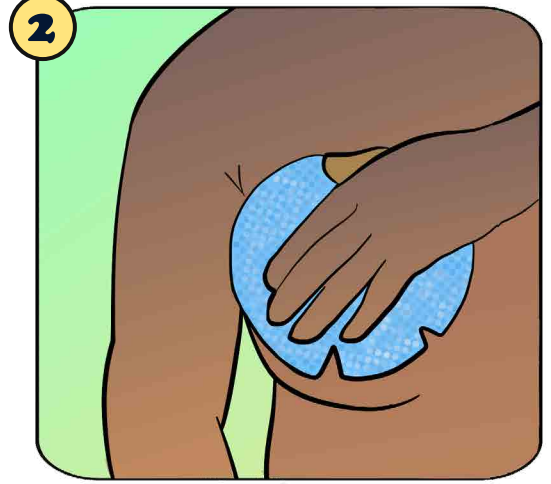
- Take your time when breastfeeding.
- Don't let your breasts become too full.
- Try not to wear tight bras or clothes. Don't sleep on your stomach.
- Look after your health and try not to stress.

Remember: Get help straight away. See a doctor straight away if the blocked duct doesn't go away in a few days. See your doctor if you get a fever, feel sick or your breast becomes fuller or harder. **2** Contact your child health nurse or (ABA) counsellor for more help.

ماسٹائٹس اور بند نالیاں

بند نالیاں

بند نالی پستان کی زخمی یا سوجی ہوئی جگہ ہے۔ یہ محسوس اور سرخ ہو سکتی ہے۔ دودھ پلائی کے دوران درد ہو سکتا ہے۔ یہ اہم ہے کہ فوراً مدد حاصل کی جائے۔ اگر آپ نے ایسا نہیں کیا تو یہ ماسٹائٹس کا باعث بن سکتا ہے۔



کرنے کے کام:

- اپنے بچے کو سوجن زدہ پستان سے زیادہ دودھ پلائیں۔ **1**
- جتنا ہو سکے اس کو حالی رکھیں۔ بہت ساری بند نالیاں بچے کے چوسنے سے درست ہو جاتی ہیں۔ ہر مرتبہ سوجن زدہ پستان سے دودھ پلانا شروع کریں۔
- دودھ پلانے کے شروع میں آپ کا بچہ مضبوط تر بننے لگے سے چوسے گا۔ زخم اور سوجن دیکھنے کے لیے اپنے دوسرے پستان کا جائزہ لیں۔
- اگر سوجن چند دنوں میں نہ جائے، اگر آپ کو بخار یا بیماری محسوس ہو تو ڈاکٹر سے رابطہ کیجئے۔
- دودھ پلانے سے قبل آپ اپنے سوجے ہوئے پستان پر چند منٹ کے لیے گرم پیک رکھ سکتی ہیں۔ اس سے آپ کے دودھ کا بہاؤ بہتر ہو سکتا ہے۔ تکلیف اور سوجن سے نمٹنے کے لیے آپ دودھ پلانے کے بعد اپنے پستان پر ٹھنڈا پیک **2** رکھ سکتی ہیں۔
- اگر آپ کا پستان سے دودھ نہیں پیے گا یا یہ بہت تکلیف دہ ہے، تو اپنا دودھ ہاتھ یا پمپ سے باہر نکال لیں۔
- جتنا ہو سکتا ہے آرام کریں۔
- ایک مختلف دودھ پلائی کی حالت اپنانے کی کوشش کریں۔ اپنے بچے کی ٹھوڑی سوجن زدہ جگہ سے لگائیں۔ اس سے سوجن کی جگہ بدلنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- جب آپ اپنے بچے کو دودھ پلائیں اپنے پستان کی سوجن کے پچھلے والے حصے سے نپل کی جانب مالش کریں۔

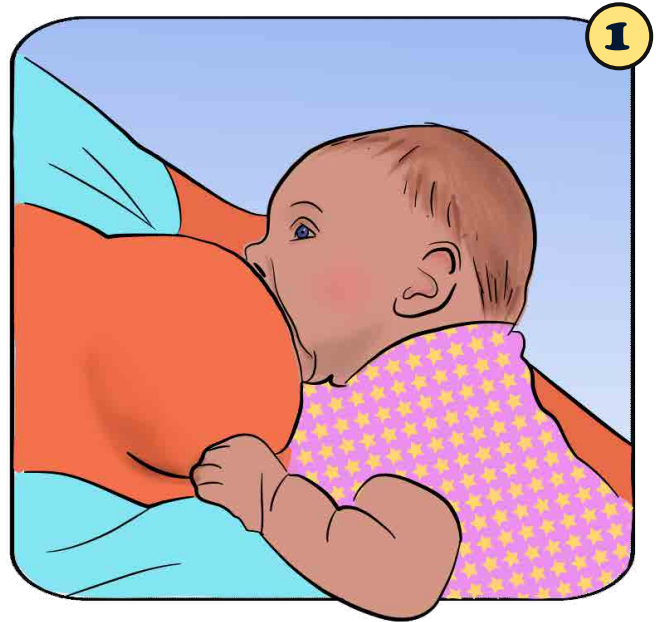
Mastitis and blocked ducts

Blocked ducts

A blocked duct is a lumpy or swollen area of the breast. It may be sore and red. There may be pain when you breastfeed. It is important to get help straight away. If you don't, it can lead to mastitis.

Things to do:

- Feed your baby often from your sore breast. **1**
- Keep it as empty as you can. Many blocked ducts are fixed by the baby's sucking. Start feeding on the sore breast each time.
- Your baby sucks the strongest at the start of a feed. Check your other breast for lumps and swollen areas.
- See a doctor if the lump doesn't go away in a few days, if you get a fever or feel sick.
- You can put a **heat pack** on your sore breast for a few minutes before breastfeeding. This can make your milk flow better. You can put a **cold pack** **2** on your breast after breastfeeding to help with pain and swelling.
- Try a different feeding position. Point your baby's chin towards the sore area. This can help move the lump.
- When you feed your baby, gently but firmly massage your breast from behind the lump towards the nipple.
- If your baby won't breastfeed or it is too painful, express your breastmilk with your hand or a pump.
- Rest as much as you can.



یا کیا جائے اگر آپ کے نپلز دراڑ زدہ ہوں

معلوم کیجئے کہ آپ کے نپلز دراڑ زدہ کیوں ہیں۔ یہ ہو سکتا ہے کہ پستان سے دودھ پلانے کے دوران آپ کا بچہ عنلط سمت میں لیٹا ہو۔ یا آپ کو انفیکشن ہوا ہو۔ یا آپ کے بریسٹ پمپ کے ساتھ کچھ مسئلہ ہے۔

نپل کے درد پر دیے گئے مشوروں کو آزمائیے۔ یہ اہم ہے کہ آپ اپنے بچے کو درست سمت میں رکھیں۔ **1** اپنے بچے کو دودھ پلانے کے بعد ہوا کو نپل کے ارد گرد گزرنے دیجئے۔

کیا اپنے بچے کو دودھ پلانا کافی تکلیف دہ ہے؟ پہلے مدد کے لیے پکاریے اور اگر ضرورت ہو تو آپ پستان سے دودھ پلانے میں چند گھنٹوں کے لیے وقفہ لے سکتی ہیں، یا تمام دن کے لیے، اپنے نپلز کو آرام دینے کے لیے۔ آپ نے جو دودھ نکالا ہے اس سے اپنے بچے کو دودھ پلاؤ۔ **2** پستان سے دودھ پلائی کے وقفے کے بعد، آہستہ آہستہ پستان سے دودھ پلانے کے عمل پر واپس آئیں۔

ایک مرتبہ کے لیے پستان سے دودھ پلائیں اور پھر اگلی دودھ پلائی کے لیے دودھ باہر نکالیں۔



ہر روز زیادہ سے زیادہ پستان سے دودھ پلائیے جب تک آپ دودھ پلائی دودھ نکال کر سہ کر رہی ہوں۔

اگر آپ کی بحالی سست ہے یا آپ کو درد کی دوا کی ضرورت ہے تو اپنی ڈاکٹر سے رابطہ کیجئے۔ اگر آپ کو مسزید مدد کی ضرورت ہے، تو ہسپتال، چائلڈ ہیلتھ نرس یا آسٹریلیا بریسٹ

What to do when you have cracked nipples

Find out why you have cracked nipples. It may be because the baby is in the wrong position when you breastfeed. Or you may have an infection. Or something is going wrong with your breast pump.

Try the tips for nipple pain. It is important to **position** your baby in the right way. **1** Let air move around your nipples after feeding your baby.

Is feeding your baby too **painful**? First ask for help and if needed you can take a break from breastfeeding for a few hours, or a whole day to rest your nipples. **Express** your breastmilk to **feed** to your baby. **2** After a break from breastfeeding, return to breastfeeding slowly.

Try giving a breastfeed for one feed and then expressing your milk to give at the next feed.



Give more breastfeeds each day until you aren't doing any more feeds with expressed milk.

See your doctor if your healing is slow or you need pain medicine. If you need more help, talk to the hospital, a child health nurse or an

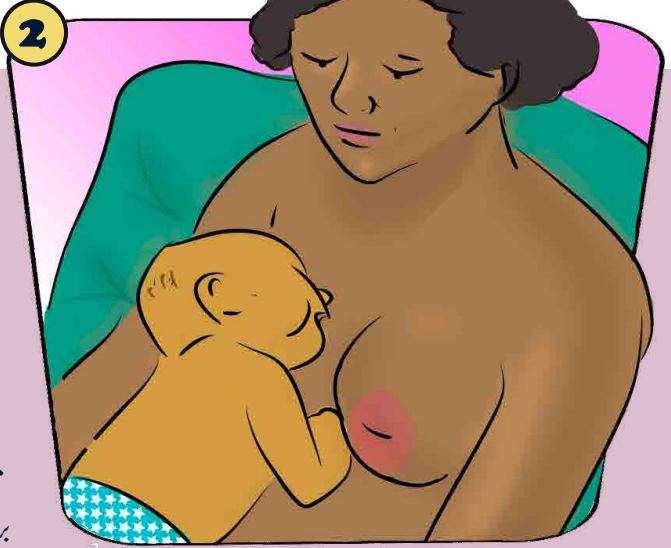


جب آپ اپنے بچے کو دودھ پلاتی ہیں:

- اپنے بچے کو پہلے کم سوچا ہوا پستان دیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ نے بچے کو اچھی طرح پکڑا ہوا ہے: **1** سینے سے سینہ اور ٹھوڑی پستان سے لگی ہوئی (دیکھیے 'بچے کو پستان سے لگانا')۔ اگر بچہ عنلط حالت میں ہو تو آپ کے نپل زیادہ تکلیف دے سکتے ہیں۔
- اگر آپ کے نپلز ابھی بھی تکلیف دے رہے ہوں، تو مختصر عرصے پر مسبئی زیادہ بار دودھ پلائیں۔

اپنے بچے کو دودھ پلانے کے بعد

- کچھ دودھ نکالیے اور اس کو اپنے نپل پر اور اپنے نپل کے ارد گرد رگڑیے۔
- اپنے نپلز کو خشک رکھیے۔ **2** ان کو ہوا میں خشک ہونے دیکھیے۔ اپنے نرسنگ پیڈز مسلسل بدلتی رہیے۔ کچھ دیر کے لیے اپنا سبر اتار دیجیے۔
- نپل پروڈیکٹس استعمال کیجیے۔ یہ آپ کے نپلز کو کپڑوں کی رگڑ سے بچائے گا اور ہوا کو ارد گرد گزرنے دے گا۔



نپلے کے درد سے بچنے کے لیے

اگر آپ کو بچے کو پستان سے ہٹانے کی ضرورت محسوس ہو تو نپل سے بچے کا منہ باہر نکالنے سے پہلے اپنی انگلیاں استعمال کریں۔ **3** یقینی بنائیں کہ آپ کے ہاتھ صاف ہیں۔

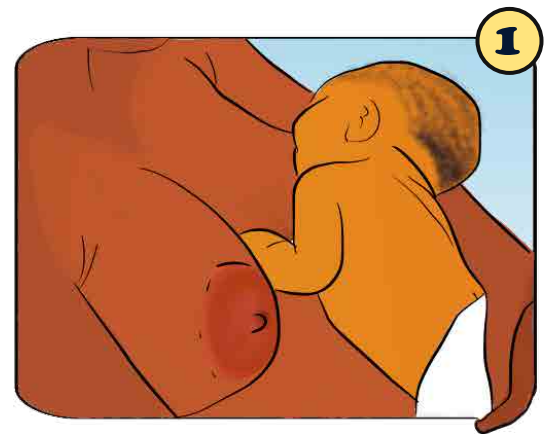
ایسی کوئی چیز استعمال نہ کریں جو آپ کے نپلز کو خشک کرے۔ مثال کے طور پر میتھائلڈ اسپرٹس، شیمپو، کھردرے تولیے یا ٹوتھ برشز۔

When you feed your baby:

- Give your baby the less sore side first.
- Make sure you are holding your baby properly: **1** chest to chest, chin to breast (see **page 5**). If the baby is in the wrong position, your nipples can hurt more.
- If your nipples are still sore, offer shorter more frequent feeds.

After feeding your baby:

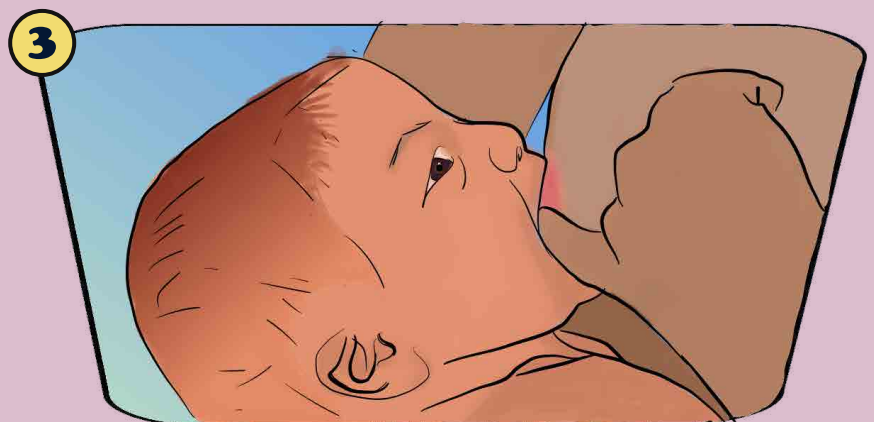
- Express some milk and rub it on your nipple and around the nipple.
- Keep your nipples dry. Let them dry in the air. **2** Change your nursing pads often. Leave your bra off for a while.
- Use nipple protectors. This will stop clothes rubbing on your nipples and let air move around.



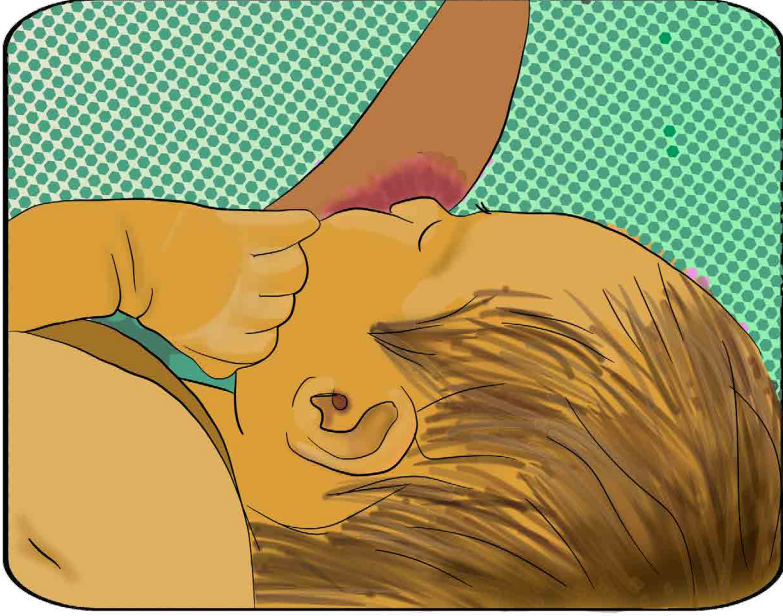
To prevent nipple pain

If you need to take your baby off your breast, **use your finger** to open baby's mouth before you take your nipple out. **3** Make sure your hands are clean.

Don't use anything that will dry your nipples. For example, methylated spirits, shampoo, rough towels or tooth brushes.



سوچ ہوئے اور دراڑ زدہ نپلز



بہت ساری نئی ماؤں کو نپل کا درد ہوتا ہے وہ پستان سے دودھ پلانا شروع کرتی ہیں۔ مدد ملنے پر آپ کے نپل کا درد بہتر ہو سکتا ہے۔

آپ نپل کے درد میں مدد کے لیے کیا کر سکتی ہیں:

اپنے بچے کو اکشر و بیشتر دودھ پلانے کی کوشش کیجئے۔ اس سے آپ کا بچہ پر سکون ہو گا اور زیادہ نرمی سے چوسے گا۔

اپنے بچے کو دودھ پلانے سے پہلے:

- اپنے آپ کو آرام دہ حالت میں رکھیے۔ پُر سکون ہو جائیں اور گہرے سانس لیں۔
- اپنے پستانوں کی نرمی سے مالش کیجئے۔ ①
- گرم پانی سے غسل کیجئے یا اپنے پستانوں پر گرم فیس واش لگائیے۔
- کچھ دودھ نکالیے۔ اس سے آپ کے نپل نرم ہو جائیں گے اور آپ کے دودھ کے بہاؤ میں مدد دیں گے۔ ②
- اگر درد کی وجہ سے آپ پُر سکون نہیں ہو سکتیں تو اپنی ڈاکٹر سے مدد لیجئے۔

Sore and cracked nipples

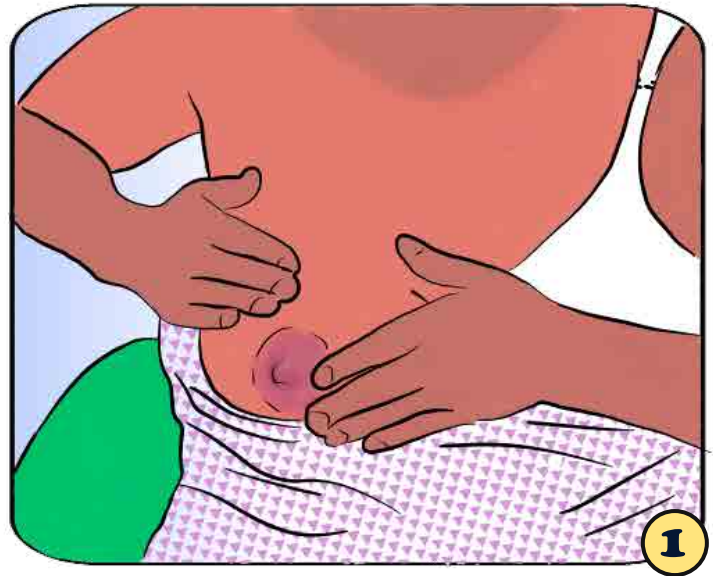
Many new mothers get nipple pain when they start to breastfeed. With help, your nipple pain can get better.

What you can do to help nipple pain:

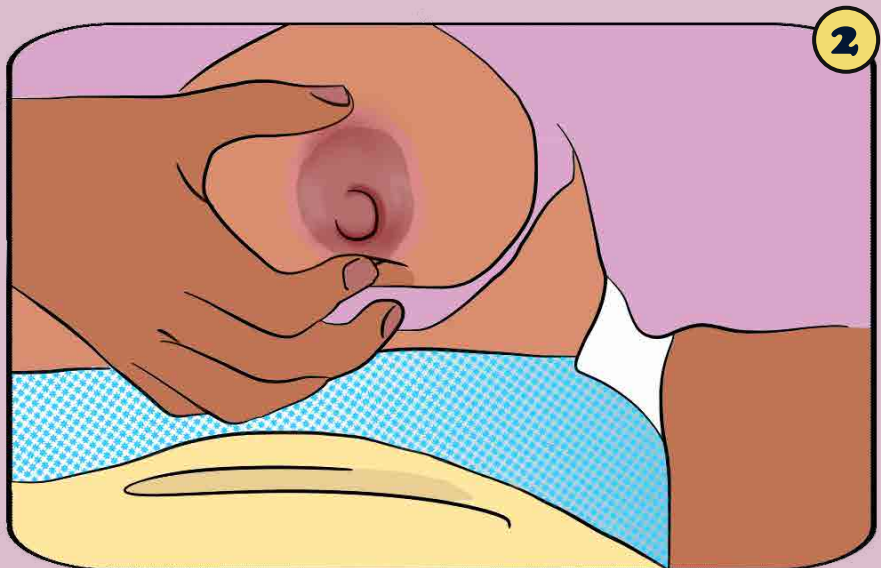
Try to feed your baby often. It will help your baby relax and suck more gently.

Before feeding your baby:

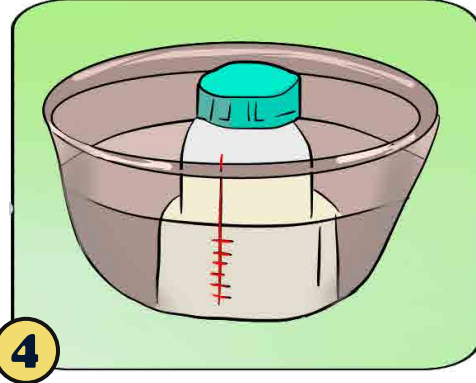
- Make yourself comfortable. Relax and breathe deeply.
- **Massage** your breasts gently. **1**
- Have a warm shower or use a warm face washer on your breasts.



- **Express** some milk. **2**
This will make your nipple softer and help your milk flow.
- Ask your doctor for help if you can't relax because of pain.



اپنے پستان کا دودھ منجمد کرنا



کنٹینر پر تاریخ لکھے۔

ایک مرتبہ جب پستان کا دودھ ٹھنڈا ہو جائے، تو اس کو فریژر کے ٹھنڈے ترین حصے میں رکھ دیجیے۔ ①

اگر اپنا تازہ ٹکڑا ہوا دودھ اپنے منجمد دودھ میں شامل کرنا چاہتی ہیں، تو پہلے نکلے ہوئے دودھ کو فریج میں ٹھنڈا کریں۔ ②

آپ کے پستان کا دودھ منجمد ہونے پر پھیلے گا۔ کنٹینر کو اوپر تک مت بھریں۔

دودھ کو ڈی فراسٹ اور گرم کرنا

آپ اپنے پستان کا غیر منجمد دودھ فریج میں 24 گھنٹوں کے لیے رکھ کر ڈی فراسٹ کر سکتے ہیں۔ آپ اس کو فوراً گرم بھی کر سکتی ہیں۔ اپنے پستان کا دودھ کمرے کے درجہ حرارت میں نہ رکھیں۔

منجمد شدہ پستان کے دودھ کا کنٹینر پینے کے ٹھنڈے پانی میں رکھیے۔ آہستہ آہستہ، پانی کو گرم کیجیے جب تک کہ پستان کا دودھ مائع میں تبدیل نہ ہو جائے۔ ③

ٹھنڈے یا ڈی فراسٹڈ دودھ کے کنٹینر کو گرم پانی میں رکھیے ④ جب تک یہ جسم کے درجہ حرارت پر نہ آجائے۔

پستان کے دودھ کو گرم یا ڈی فراسٹ کرنے کے لیے مائیکرو ویو استعمال نہ کریں۔ وہ اس کے لیے مضر ہو سکتا ہے۔ بعض بچے جھل چکے ہیں کیونکہ مائیکرو ویو نے دودھ کے حصوں کو انتہائی گرم کر دیا تھا۔

اہم: ڈی فراسٹ کرنے کے بعد آپ اپنے پستان کا دودھ فریج میں 24 گھنٹوں کے لیے ذخیرہ کر سکتی ہیں۔ آپ یہ اسی صورت میں کر سکتی ہیں اگر آپ نے دودھ کو پہلے گرم نہ کیا ہو۔

اگر آپ نے ڈی فراسٹ کیا گیا پستان کا دودھ فریج میں واپس نہیں رکھا، تو آپ کو اسے 4 گھنٹوں کے اندر استعمال کر لینا چاہیے۔ اگر پستان کا دودھ پہلے ہی فریج میں رکھا گیا ہو تو اسے دوبارہ فریج میں مت کریں۔

اگر آپ کے بچے نے پستان کا دودھ ختم نہیں کیا ہے تو اسے دوبارہ گرم نہ کریں۔ ایک وقت میں صرف کم مقدار گرم کریں۔

Freezing your breastmilk

- Write the **date** on the container.
- Once the breastmilk is cold, put it in the **coldest part** of the freezer. ❶
- If you want to add your fresh expressed milk to your frozen milk, cool your expressed milk in the **fridge first**. ❷
- Your breastmilk will **expand** when it freezes. Don't fill the container all the way to the top.



- **Important:** You can store your breastmilk after defrosting it in the fridge for 24 hours. You can only do this if you didn't warm the milk up before.
- If you do not put the breastmilk that you defrosted back in the fridge, you must use it in 4 hours. Do not freeze your breastmilk if it has already been frozen before.

Defrosting and warming up milk:

You can **defrost** your frozen breastmilk in the fridge for 24 hours. You can also warm it up straight away. Do NOT keep your breastmilk at room temperature.

- Put the container of frozen breastmilk under cold water from the tap. Slowly, make the water warmer until the breastmilk turns into liquid. ❸
- Put the container of chilled or defrosted milk in warm water until it is body temperature. ❹
- Do not use a microwave to heat or defrost breastmilk. This can damage it. Some babies have been burnt because the microwave made parts of the milk extremely hot.



- Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it. Only warm up small amounts at a time.

پستان کا دودھ ذخیرہ کرنا

4

اپنے پستان کا دودھ صافرتوں میں ذخیرہ کریں۔ انہیں گرم پانی اور ڈیٹرجنٹ سے اچھی طرح دھوئیں۔ ان پر صاف پانی بہائیں اور ان کو کاغذ کے تولیے سے خشک کریں یا ہوا میں خشک ہونے کے لیے چھوڑ دیں۔

یہ کنٹینرز پستان کا دودھ ذخیرہ کرنے کے لیے اچھے ہیں:

- پلاسٹک بے بی بوتلیں ①
 - قابل انجماد پلاسٹک کپس یا ڈھکنے کے ساتھ کنٹینرز ②
 - شیشے کے بنے ہوئے چھوٹے بے بی کھانے کے مرتبان
 - خصوصی پستان کے دودھ کے فریژر بیگز ③ - آپ انہیں فریژر میں، بے بی اسٹورز اور آن لائن حاصل کر سکتے ہیں۔
- اپنے پستان کے دودھ کے کنٹینرز کے بارے میں اپنے ہسپتال سے رابطہ کریں۔ بعض ہسپتال ماؤں کو پستان کے دودھ کے لیے کنٹینرز فراہم کرتے ہیں اگر سچے کی پیدائش قبل از وقت ہے۔



اگر آپ دن میں کئی مرتبہ پستان کا دودھ نکال رہی ہیں اور آپ کا بچہ صحت مند ہے، تو ہر مرتبہ اس وقت پمپ دھونے کی ضرورت نہیں اگر آپ بریسٹ پمپ کے حصے پلاسٹک بیگ یا فرنٹ میں بند کنٹینرز میں رکھتی ہیں۔ اگر آپ کے پاس فرنٹ نہیں ہے، تو بریسٹ پمپ کے حصے ٹھنڈے پانی سے دھویئے اور ان کو صاف، اور بند کنٹینرز میں رکھیے۔ اگر آپ کا بچہ بیمار ہے، تو اپنی ڈاکٹر یا نرس سے پوچھیے کہ آیا پمپ کے حصوں کی صفائی اور محفوظ رکھنے کے لیے اضافی اقدامات کی ضرورت ہے۔

دن میں کم از کم ایک مرتبہ اپنے بریسٹ پمپ کے حصوں کو اچھی طرح دھوئیں۔ پہلے تمام حصے ٹھنڈے پانی سے دھوئیں اور پھر گرم پانی اور ڈیٹرجنٹ سے دھوئیں۔ صاف پانی اچھی طرح بہائیں۔ کپڑے کے تولیے سے خشک کریں یا خشک ہونے کے لیے چھوڑ دیں۔ ④ اگر آپ اپنا بریسٹ پمپ صرف بعض اوقات استعمال کرتی ہیں، تو ہر استعمال کے بعد دھوئیں۔

مدد کے لیے اپنی ہیلتھ زس یا اسٹریلین بریسٹ فیڈنگ

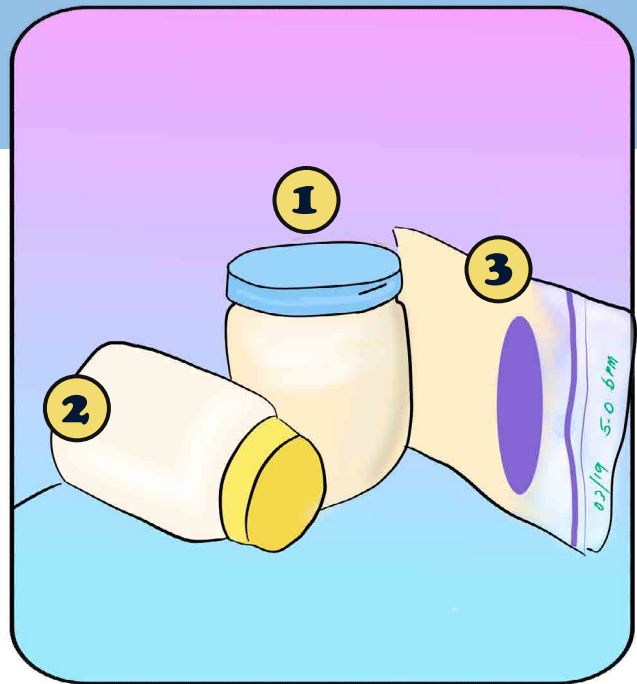
لنوس ایجن کاؤنسلر سے رابطہ کریں۔

Instructions for storing breastmilk

Store your breastmilk in clean containers. Wash them properly with hot water and detergent. Rinse them well with clean water and dry them with paper towel or leave them to air dry.

These **containers** are good for storing breastmilk:

- plastic baby bottles **1**
- freezable plastic cups or containers with lids **2**
- small baby food jars made of glass
- special breastmilk freezer bags. **3**
You can get these from pharmacies, baby stores and online.



Check with your hospital about containers for your breastmilk. Some hospitals will give mothers containers for breastmilk if their baby is premature.

If you are **expressing** breastmilk many times a day and your baby is healthy, it is ok to not wash the pump every time if you store your breast pump parts in a plastic bag or closed container in the fridge. If you do not have a fridge, rinse parts of your breast pump with cold water and store them in a clean, closed container. If your baby is sick, ask your doctor or nurse if extra steps are needed to clean and store your pump parts.

At least once a day wash the parts of your breast pump well. Rinse all the parts with cold water first and then wash with hot water and detergent. Rinse well with clean water. Dry with paper towel or leave out to dry. **4** If you only use your breast pump sometimes, wash after each use. **Contact your child health nurse or [Australian Breastfeeding Association](#) counsellor for help.**

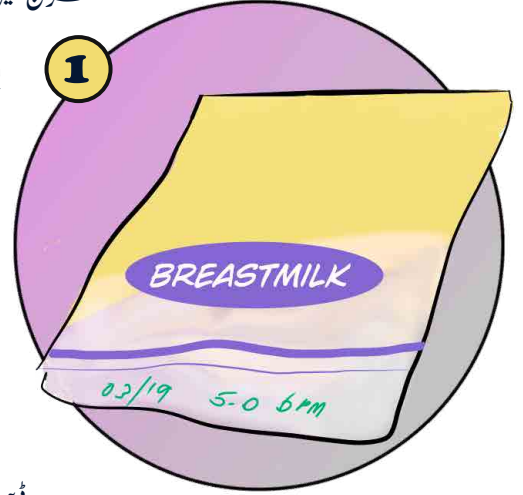
پستان کا دودھ ذخیرہ کیسے کیا جائے

فسرئج میں دودھ ٹھنڈا کریں، منجمد کریں اور پستان کا دودھ بافتاعسءگی سے ذخیرہ کریں۔

پستان کا دودھ ذخیرہ کرنے کے دو طسریقے ہیں:

ٹھنڈا دودھ: آپ اپنے پستان کا دودھ فسرئج میں 4°C پر استعمال سے پہلے 3 دن کے لیے ذخیرہ کر سکتی ہیں۔

منجمد دودھ: آپ اپنے پستان کا دودھ اپنے فسرئج کے فسرئزر حسانے میں 2 ہفتوں کے لیے رکھ سکتے ہیں۔ فسرئزر میں آپ اپنے پستان کا دودھ 3 مہینوں کے لیے رکھ سکتی ہیں۔



ڈیپ فسرئزر میں آپ اپنے پستان کا دودھ (-20°C سے نیچے) 6-12 مہینوں کے لیے رکھ سکتی ہیں۔

آپ اپنے پستان کا دودھ آنس بلاک ٹرے میں فسرئزر کر سکتی ہیں۔ ایک دفعہ منجمد ہو جائے، تو اپنے پستان کے دودھ کو اچھے معیار کے فسرئزر بیگز میں ذخیرہ کریں۔ بیگز پر تاریخ لکھیں **1**۔ صرف اتنا ہی فسرئزر کریں جتنی آپ کی ضرورت ہے۔ اگر آپ تمام ڈی فسرئزر پستان کا دودھ گرم نہیں کرتی ہیں، تو آپ اس کو اپنے فسرئج میں 24 گھنٹوں کے لیے رکھ سکتی ہیں۔



ایک مسرتب ڈی فسرئزر ہو جائے، تو آپ اپنا پستان کا دودھ فسرئج میں رکھ سکتی ہیں۔ اگر آپ اس کو فسرئج میں نہیں رکھتی ہیں تو آپ کو لازمی طور پر اس کو 4 گھنٹوں کے اندر استعمال کرنا چاہیے۔

ڈی فسرئزر پستان کا دودھ واپس فسرئزر میں نہیں رکھیں۔

ایک وقت میں صرف کم مقدار گرم کریں۔ پستان کے اس دودھ کو دوبارہ گرم نہ کریں اگر آپ کے بچے نے

How to store breastmilk

Cool the milk in the fridge, freeze and store breastmilk properly.


There are two ways to store breastmilk:

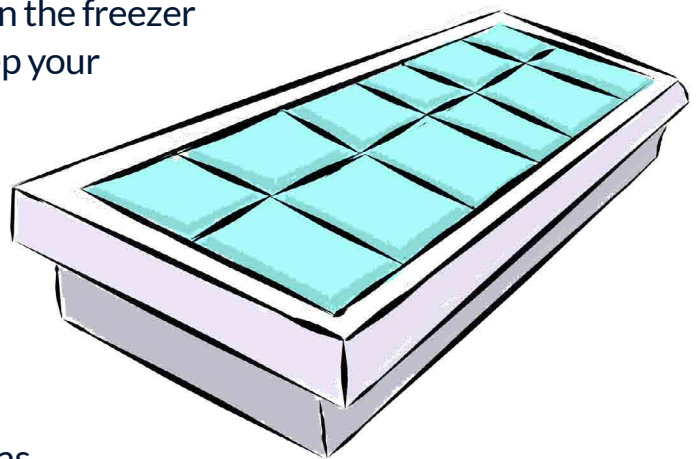
Chilled milk: You can keep your breastmilk in the fridge at 4°C for 3 days before use.

Frozen milk: You can keep your breastmilk in the freezer section of your fridge for 2 weeks. You can keep your breastmilk in a freezer for 3 months.

You can keep your breastmilk in a deep freezer (below -20°C) for 6–12 months.

You can freeze your breastmilk in an **ice block tray**. Once frozen, store your breastmilk in good quality freezer bags.

Write the date on the bags.  Defrost only as much as you need. If you don't heat up all of the defrosted breastmilk, you can keep it in your fridge for 24 hours.



Once defrosted, you can keep your breastmilk in the fridge. If you don't keep it in the fridge, you must use it in **4 hours**.

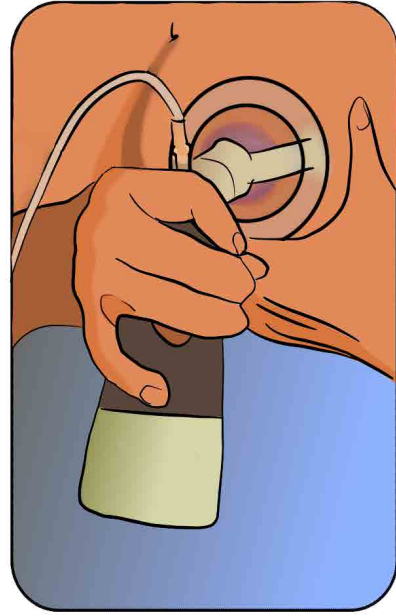
Do not put defrosted breastmilk back in the freezer.

Only **warm up small amounts at a time**. Do not warm up breastmilk again if your baby doesn't finish it.

صاف ستھرا ہنا بہت اہم ہے

تسمبرتوں کو صاف کیجئے اور دھوئیے۔ ہدایت کے لیے اس کتاب کا زمرہ 'پستان کا دودھ ذخیرہ کرنا' دیکھیے۔

- یقینی بنائیں کہ آپ نے صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئے ہیں۔
- بڑے پیالے میں دودھ نکالیں۔
- اپنے پستان کا دودھ ایک صاف ترن میں بھر لیجئے۔ ڈھکن لگا کر بند کر دیجئے اور اس پر تاریخ لکھ لیں۔



پستان کا دودھ ہاتھ سے نکالنا اس طرح ہے جیسے آپ کا بچہ چوس رہا ہے۔ مشق کرنے سے آپ بہت زیادہ تیز رفتار ہو جائیں گی۔ صرف نکالے گئے دودھ کی مقدار سے یہ پیمائش نہیں کریں کہ آپ نے پستان کا کتنا دودھ بنایا ہے۔ آپ کا بچہ آپ کے دودھ نکالنے سے زیادہ دودھ آپ کے پستانوں سے حاصل کر سکتا ہے۔

دائیوں سے پوچھئے کہ وہ بتائیں کہ کس طرح آپ دودھ نکالیں یا آسٹریلیا بریسٹ فیڈنگ ایسوسی ایشن کاؤنسلر سے پوچھئے۔

بریسٹ پمپس

- اگر آپ صرف بعض اوقات پستان کا دودھ نکالتی ہیں، تو آپ ایک غیر خود کار بریسٹ پمپ استعمال کر سکتی ہیں۔ آپ ان کو فارمیسی سے، آن لائن یا آسٹریلیا بریسٹ فیڈنگ ایسوسی ایشن سے حاصل کر سکتی ہیں۔
- آپ مختلف اقسام کے الیکٹریک بریسٹ پمپس خرید یا کرایے پر حاصل کر سکتی ہیں۔ صرف کبھی کبھار کے لیے پستان کا دودھ نکالنے کے لیے الگ، یا زیادہ استعمال کے لیے الگ بھی آپ کو مل سکتے ہیں۔ ایسے پمپس ہیں جو ہسپتالوں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ اس استعمال کے لیے اچھے ہیں اگر آپ کو بچے کے زیادہ اوقات کی غذا کے لیے روزانہ پمپ کرنے کی ضرورت ہو۔

Being clean is very important

Properly wash and rinse all containers. See **page 29**

for instructions.

- Make sure to **wash your hands** well with soap and water.
- Express into big bowl.
- Pour your breastmilk into a clean container. Put the lid on and write the date on it.



Expressing your breastmilk by hand is like your baby sucking. With practice you will become very fast. Don't measure how much breastmilk you make just by what you express. Your baby can get more milk from your breasts than you can get by expressing.

Ask the midwives to show you how to express or ask an [Australian Breastfeeding Association](#) counsellor.

Breast pumps

- If you only express your breastmilk sometimes, you can use a manual breast pump. You can get them from pharmacies, online or from the [Australian Breastfeeding Association](#).
- You can buy or rent different types of electric breast pumps. You can get ones for expressing breastmilk only sometimes, or ones you can use more often. There are also pumps that are used in hospitals. These are good to use if you need to pump many of your baby's feeds each day.

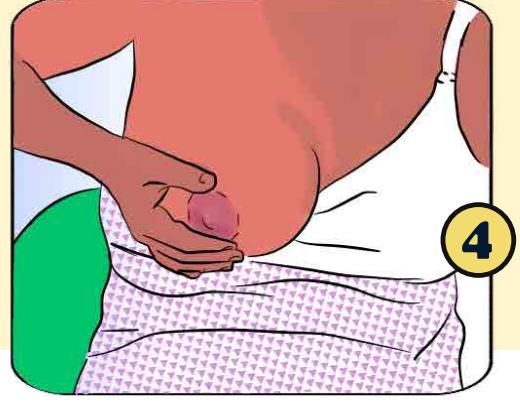
مرحلہ وار: اپنے ہاتھ کو استعمال کرتے ہوئے دودھ کیسے نکالیں

اپنا پستان سکیرے۔ پستان کا دودھ باہر نکل سکتا ہے۔ پستان کو سکیرے کر رکھیے جیسے بچہ چوس رہا ہو جب تک کہ پستان کے دودھ کا بہاؤ رک نہ جائے۔



Squeeze your breast. Breastmilk may squirt out. Keep squeezing the breast like a baby sucking until the flow of breastmilk stops.

اپنا ہاتھ اپنے پستان کے گرد گھمائیے۔ یہ اس وقت تک کرتے رہیے جب تک کہ بہاؤ سست نہ ہو جائے۔ پھر اس کے بعد دوسرے پستان پر شروع کیجئے۔



Move your hand around your breast. Keep doing this until the flow slows down. Then start on the other breast.

• آرام سے بیٹھیے۔

• گہرے سانس لیں اور اپنے جسم کو پُر سکون کریں۔

• اپنے پستانوں کو گرم کپڑے کے ذریعے گرمائی دیں۔

• دودھ نکالنے سے پہلے اور دوران اپنے پستانوں کی نپسل کی جانب لے ہوئے مالش کریں۔

• اپنی انگلیوں کے درمیان نپسل کو لاکر اپنے نپسل کو گھمائیں۔

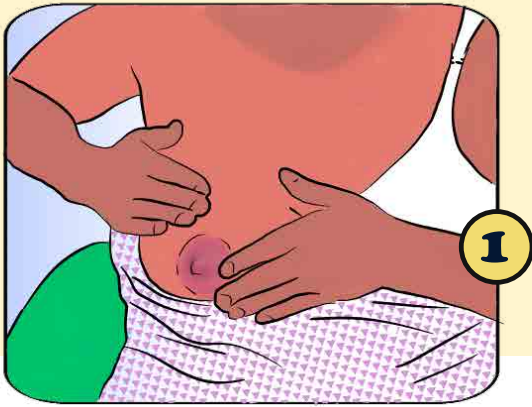
• شروع میں آپ کے ہاتھ تھک سکتے ہیں۔ آرام دینے کے لیے ہاتھ اور پستان باری باری مسلسل بدلیے۔ مشق سے آپ کے ہاتھ مضبوط ہو جائیں گے۔

• اپنے پستان کا دودھ جمع کرنے کے لیے ایک بڑا صاف ستھرا برتن استعمال کیجئے۔

• گرتے قطروں کے لیے اپنے گھٹنوں پر صاف تولیہ ڈال لیں۔ اپنے ہاتھ دھوئیں اور خشک کر لیں۔

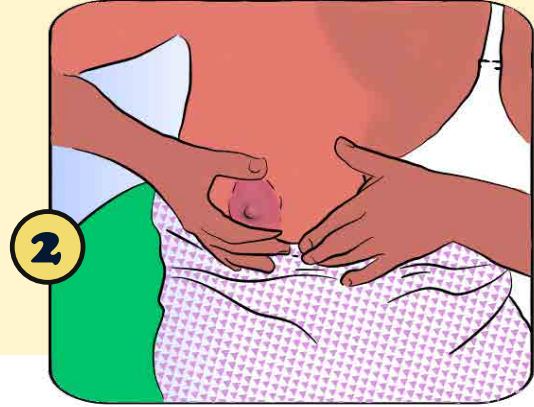
Step by step: how to express using your hand

دودھ کے بہاؤ کے لیے پستان کو گرم کرنے کے لیے گرم پیک استعمال کریں اور گرم ہاتھ سے پستان کی مالش کریں۔



To help the milk to flow use a warm pack to warm the breast and massage the breast with warm hand.

اپنی انگلیاں اپنے پستان کے نیچے رکھیے۔ اپنا انگوٹھا اپنے پستان کے اوپر رکھیے، اپنے نپل سے چند سینٹی میٹر دور۔ اپنے انگوٹھا آہستگی سے پیچھے کی جانب دبائیں، اپنے سینے کی طرف۔ اپنے پستان کو تھوڑا سا دبائیے جس میں انگوٹھا پستان کے نیچے دوسری جانب انگلیوں کی جانب دباؤ بڑھائے۔



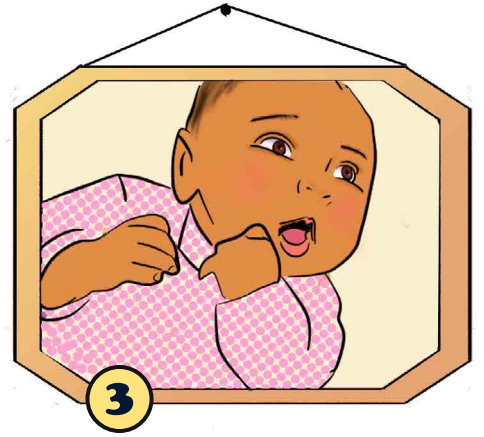
Put four fingers under your breast. Put your thumb on top of your breast, a few centimetres from your nipple. Press your thumb back slightly, towards your chest. Squash your breast a little bit by pushing your thumb towards the fingers under your breast on the other side.

- Sit comfortably.
- Breathe deeply and relax your body.
- Warm your breasts with a warm cloth.
- Massage your breast towards the nipple before and while expressing.
- Gently roll your nipple between your fingers.
- Your hands may get tired at the start. Change hands and breasts often to rest them. Your hands will become stronger with practice.
- Use a big, clean bowl to catch your breastmilk.
- Put a clean towel over your knees to catch drips. Wash and dry your hands.

پستان کا دودھ کیسے نکالا جائے

کالنے کا عمل اس وقت ہوتا ہے جب ماں نرمی سے پستان سے دودھ باہر نکالتی ہے۔ آپ اس کو بریسٹ پمپ **1** یا ہاتھ سے **2** نکال سکتی ہیں۔ آپ کو اپنے پستانوں کا دودھ نکالنے کی ضرورت کیوں پیش آئے گی؟

- اگر آپ کو باہر جانے کی ضرورت پیش آئے اور بچے کو چھوڑنا پڑ جائے۔
- اگر آپ کام پر واپس لوٹ رہی ہوں۔
- اگر آپ کا بچہ پستان کا دودھ نہیں پی سکتا یا نہیں پیے۔
- اگر آپ کے بچے کی قبل از وقت پیدائش ہو۔
- اگر آپ یا آپ کا بچہ ہسپتال میں ہوں۔
- اگر آپ کو پستان کا زیادہ دودھ بنانے کی ضرورت ہو۔
- اگر آپ کے پستان بہت زیادہ بھرے ہوئے ہوں اور غیر آرام دہ ہوں۔
- اگر آپ کی نالیاں بند ہوں یا ماسٹائٹس ہو۔



عمومی مشورے: پستان سے دودھ نکالنا

اپنا دودھ نکالنے کے لیے آپ کو 'ہلکا ہونے' کی ضرورت ہے۔ یہ اس وقت ہوتا ہے جب آپ کے پستان جلدی میں بہت زیادہ دودھ کا احسراج کرتے ہیں۔ آپ اپنے نیپل میں بہت ساری چھوٹی چھوٹی احسراجی جگہوں سے دودھ کا اسپرے دیکھ سکتی ہیں۔ یہ اشارے مدد دیں گے:

- پنے بچے کے بارے میں سوچے۔ آپ اپنے بچے کی تصویروں کو دیکھ سکتی ہیں۔ **3**

- اپنا دودھ نکالنے کا معمول بنائیں۔ کوئی مشروب بنائیں اور ایک ہی کرسی پر مخصوص اوقات میں بیٹھا کریں۔ آپ موسیقی سن سکتی ہیں یا ٹی وی دیکھ سکتی ہیں۔ **4**

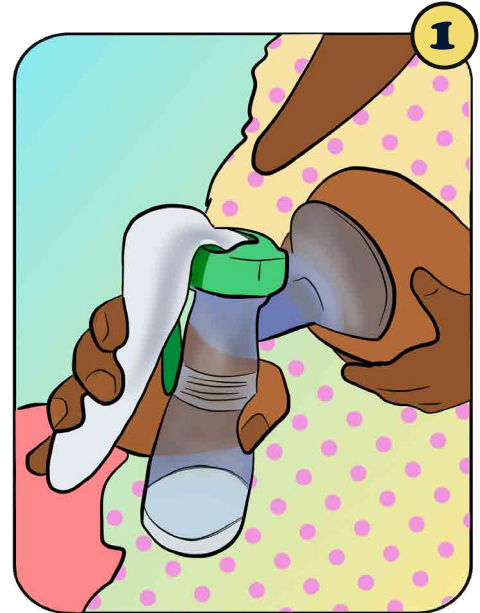


How to express breastmilk

Expressing is when a mother gently milks her breasts to get breastmilk out. You can do this with a **breast pump** ¹ or with your **hand**. ²

Why would you need to **express** your breastmilk?

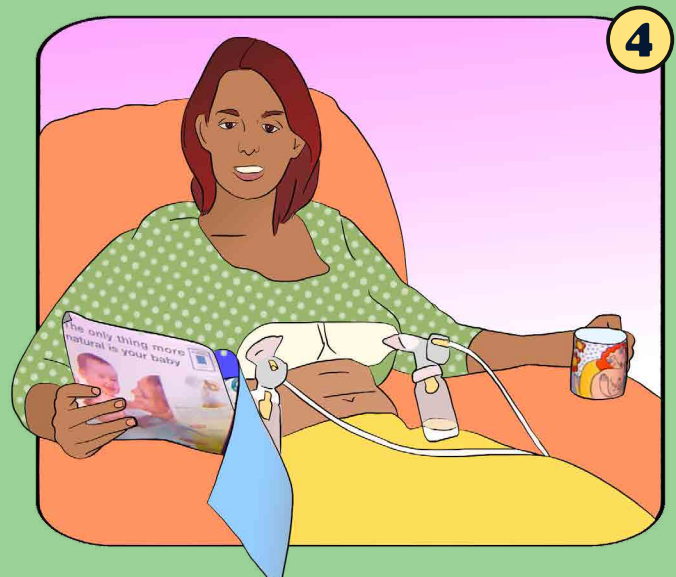
- if you need to go out and leave your baby
- if you are going back to work
- if your baby can't or won't breastfeed
- if your baby is premature
- if you or your baby are in hospital
- if you need to make more breastmilk
- if your breasts are too full and uncomfortable
- if you have a blocked duct or mastitis.



Expressing breastmilk

To express your milk you need to get a 'let down'. This is when your breasts release the milk in a big rush. You may see milk spray from many small openings on your nipple. These tips will help:

- Think about your baby. You can look at photos of your baby. ³
- Have a routine when you express your milk. Try making a drink and sitting in the same chair each time. You can listen to music or watch TV. ⁴



میں کیسے بتا سکتی ہوں اگر میرا جسم زیادہ دودھ بنا رہا ہو؟

ان میں سے سے چند چیزیں ہو سکتی ہیں:

- آپ کے پستان بھرے ہوئے ہو سکتے ہیں۔
- آپ کا دودھ پہلے سے زیادہ تیزی سے بہنا شروع ہو گا۔
- آپ سے دودھ کا رساؤ ہو سکتا ہے۔ **1**
- آپ کے بچے کی نیپیاں زیادہ مرتب گیلی ہوں گی۔ **2**
- کم ٹاپ-اپ دودھ پلائی سے آپ کے بچے کا وزن بڑھ سکتا ہے۔



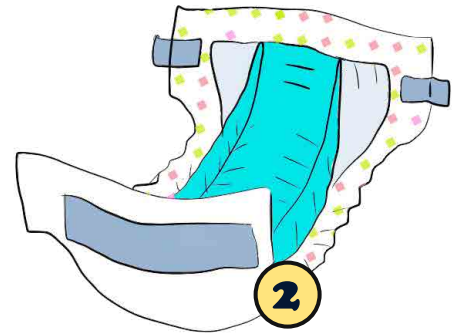
میں کیسے ٹاپ-اپ دودھ پلائی روکوں اور واپس مکمل طور پر پستان سے دودھ پلائی کی حساب کتابوں؟

- چند ٹاپ-اپ دودھ پلائی دینے کی کوشش کیجئے۔ اگر آپ کا بچہ صرف پستان کے دودھ سے خوش ہے تو آپ ٹاپ-اپ چھوڑ سکتی ہیں۔ آپ کا بچہ دوبارہ پہلے سے جلدی دودھ پینا چاہے گا۔ پستان کا دودھ پلائیے اگر آپ کا بچہ بھوک کی علامات ظاہر کرے، تو پھر ٹاپ-اپ دودھ پلائی آزمائیے اگر آپ کا بچہ پھر بھی بھوکا دکھائیے **3** دے۔
- سخت ترین دودھ پلائی کے وقفے عموماً دوپہر یا شام کے اوقات ہوتے ہیں۔
- بعض ماؤں کو طویل عرصے کے لیے ٹاپ-اپ دودھ پلائی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

How can I tell if my body is making more breastmilk?

Some of these things may happen:

- your breasts may **feel fuller**
- your milk will start flowing more quickly than before
- you may **leak** milk¹
- your baby will have more **wet nappies**²
- your baby puts on weight with fewer top-up feeds.



How do I stop top-up feeds and go back to full breastfeeding?

- Try giving fewer top-up feeds. If your baby seems happy with just breastmilk you can skip the top-up. Your baby may want to feed again sooner than before. Breastfeed when your baby shows **hunger signs**,³ then try a top-up feed if your baby still seems hungry.
- The hardest top-up feeds to stop are usually in the afternoon or evening.
- Some mothers may need to give top-up feeds for a long time.



ٹاپ-اپ دودھ پلائی

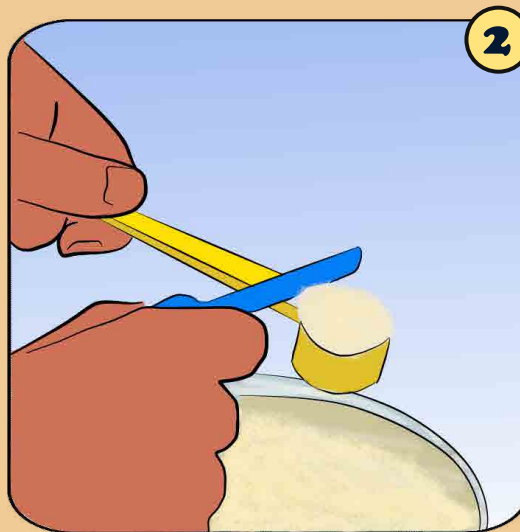
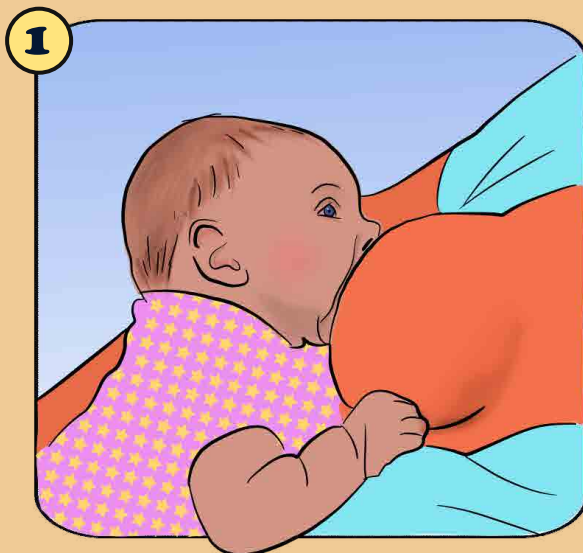
- آپ کی ڈاکٹر یا نرس آپ کو بتا سکتے ہیں کہ صحت کے مسائل کی وجہ سے ٹاپ-اپ دودھ پلائی کریں۔ آپ کا بچہ دودھ اچھی طرح دودھ نہیں پی رہا ہے یا آپ حسبِ ضرورت دودھ نہیں بنا پا رہی ہیں۔ ذہل میں دیے گئے مشورے آپ کو اپنے بچے کی ٹاپ-اپ دودھ پلائی کے حوالے سے مدد فراہم کریں گے۔
- ٹاپ-اپ دودھ پلائی کا مطلب ہے آپ کے بچے کو پستانوں سے نکلا ہوا دودھ یا فارمولا دینا۔ فارمولا دینے سے پہلے **(2)** ہمیشہ اپنے بچے کو پستان کا دودھ پلائیے **(1)**۔ فارمولا دینے سے آپ کا بچہ پستان کے دودھ کے لیے کم بھوکا ہوگا۔ یہ آپکے پستان کا دودھ بنانے کی مقدار بھی کم کر سکتا ہے۔
- اپنے بچے کو دونوں پستانوں سے دودھ پلانے کی کوشش کیجیے اور دودھ پلانے کے لیے پستان تبدیل کرتی رہیے۔ 20-30 منٹ بعد پستان سے دوبارہ دودھ پلانے کی کوشش کیجیے۔ ٹاپ-اپ کے لیے محفوظ کیجیے
- اپنی صحت کی معالج سے پوچھیے کہ آپ کو کتنا اضافی دودھ اپنے بچے کو دینا چاہیے۔
- اپنے بچے کو دودھ پلانے کے دوران جتنی زیادہ مرتبہ ہو سکے اپنے پستانوں کا دودھ باہر نکالیے۔ اسے بعد میں ٹاپ-اپ کے لیے محفوظ کیجیے



The top-up feed

Your doctor or nurse may tell you to give a top-up feed for health reasons. Your baby may not be feeding well or you may not be making enough breastmilk. The tips below will help you give your baby a top-up feed.

- A top-up feed means giving your baby expressed breastmilk or formula. **Always breastfeed¹ before giving your baby formula.**
² Giving your baby formula will make your baby less hungry for breastmilk. It may also reduce how much breastmilk you make.
- Try giving your baby both breasts and change sides often. Try breastfeeding your baby again 20–30 minutes later.
- Use a small cup instead of a bottle to give your baby a top-up feed. This way, your baby is not getting used to drinking from a bottle.
- You could use a breastfeeding supplementer.³ This means you can give your baby extra milk through a fine tube at your breast. This is good to use if you need to give extra milk for a long time.
- Ask your health professional how much extra milk you should give your baby.
- Express your breastmilk as many times as you can between feeding your baby. Save it to use as a top-up later.



- جتنا ہو سکے آرام کریں۔ کھانا اچھی طرح کھائیں اور اس وقت پانی مشروب پئیں جب آپ کو پیاس لگے۔ جب آپ پُر سکون ہوں گی تو زیادہ دودھ بنائیں گی۔
- دودھ پلانے کے دوران پستانوں کی مالش آپ کے لیے مددگار ہو سکتی ہے۔
- جلد سے جلد ملا کر گدگدانے سے آپ کا جسم زیادہ دودھ بناتا ہے۔ **2**
- تمباکو نوشی آپ کے دودھ بنانے کے عمل کو متاثر کرتی ہے۔ اگر آپ تمباکو نوشی کرتی ہیں، تو اسے چھوڑنے کی کوشش کیجئے یا کم تمباکو نوشی کریں۔
- اگر آپ کے بچے کو اضافی دودھ نہیں چاہیے تو دودھ پلائی کے دوران اور بعد میں پستان سے دودھ باہر نکالیے۔
- اگر بچے کو دودھ پلانے کے لیے آپ کو بوتل کی ضرورت پڑے، تو صرف پستان کا دودھ استعمال کیجئے۔ بچے کو دودھ دینے کے آپ چھوٹا کپ بھی استعمال کر سکتی ہیں **1**۔ یہاں تک کہ چھوٹے بچے بھی اس سے پی سکتے ہیں۔ اگر آپ نے دوسری اقسام کے دودھ اپنے بچے کو دیے تو آپ کم دودھ بنائیں گی۔



مجھے کیسے پتا چلے کہ میرے بچے کو حسبِ ضرورت دودھ مل رہا ہے؟

تجربہ بیز کے لی دودھ نہیں ہے، تو اپنی ڈاکٹر یا چائلڈ ہیلتھ نرس یا لیکٹیشن کنسلٹنٹ سے بات کیجئے۔ اگر آپ کو اچھی طرح انگریزی نہیں آتی ہے، تو ترجمے اور مترجم کی خدمت کو (ٹی آئی بلس) 450 131 131 پر فون کیجئے اور ان سے کہیے کہ بریسٹ فیڈنگ ہیپ لائن کے نمبر 268 686 1800 پر فون کریں۔ بعض خواتین کو صحت سے متعلق مسائل ہوتے ہیں جس باعث ان کے لیے بچے کی ضرورت کے مطابق دودھ بنانا مشکل ہوتا ہے۔ لیکن عمومی طور پر وہ اپنے بچے کے لیے کچھ دودھ بنا سکتی ہیں۔

- Every time you feed your baby, give your baby each breast two or more times.
- It's easier to feed your baby when your baby is in a good position and the baby's mouth is wide open. See **page 5**
- Give a 'top-up' breastfeed. This means feeding your baby again 20–30 minutes after the last time. This will help you make more milk. Your breasts are never empty because your body is always making milk. Your body makes more milk when your breasts are soft.
- If your baby doesn't want extra milk, express milk between and after breastfeeding.
- If you need to use a bottle to feed your baby, try to only use breastmilk. You can also use a **small cup** **1** to give your baby milk. Even very young



babies can do this. You will make less milk if you give other types of milk to your baby.

- Rest as much as you can. Eat well and drink when you are thirsty. You will make more milk when you are relaxed.
- Massaging your breasts when you breastfeed may also help you.
- Cuddle your baby **skin-to-skin** to help your body make more milk. **2**
- Smoking affects how much milk you make. If you smoke, try to give up or smoke less.

How do I know if my baby is getting enough milk?

See [page 5](#) for tips. If you have tried all these tips and there is still not enough milk for your baby, talk to your doctor or child health nurse or lactation consultant. If you don't speak English well, call Translating and Interpreting

Service (TIS) on 131450 and ask them to call the Breastfeeding Helpline 1800 686 268. Some women have health issues that make it hard for them to make all the milk their baby needs. But they can usually make some milk for their baby.

زیادہ دودھ بنانا

مائیں اس وقت زیادہ دودھ بناتی ہیں جب ان کا بچہ پستان چوستا ہے۔ جتنا زیادہ آپ پستان سے دودھ پلائیں گی، اتنا ہی زیادہ آپ پستان کا دودھ بنائیں گی۔ ہر 1، 2 یا 3 گھنٹے بعد اپنے بچے کو دودھ پلائیں، یا جب بچہ بے چین یا بھوکا ہو۔

آپ کو بڑھتا ہوا بچہ عدم استحکام کا شکار ہو سکتا ہے اور زیادہ سے زیادہ پستان کا دودھ پینا چاہ سکتا ہے۔ لوگ سوچا کرتے تھے کہ بچہ بڑھوتری کے عمل سے گزر رہا ہے اور اسے زیادہ دودھ کی ضرورت ہے۔ لیکن اب ہم جانتے ہیں کہ یہ بات درست نہیں ہے۔

1-6 ماہ کی عمر کے دوران ایک بچہ ہر روز ایک ہی مقدار میں دودھ پیتا ہے۔

اپنے بچے کی کھاریاں سنیں۔ اپنے بچے کو زیادہ سے زیادہ پستان کا دودھ پلائیے اور چند دنوں کے لیے اپنے بچے کو زیادہ گڈائیے۔

بہت ساری ماؤں نے یہ مشاہدہ کیا ہے کہ پستان سے دودھ پلانے کے بعد ان کے پستان چند ہفتوں کے لیے چھوٹے اور نرم پڑ جاتے ہیں۔¹ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ کا دودھ کم ہو رہا ہے۔ آپ کے پستان دودھ بنانے کے لیے مزید بہتر ہوتے جا رہے ہیں۔



زیادہ دودھ بنانے کے لیے میں کیا کر سکتی ہوں؟

- زیادہ مرتبہ دودھ پلائیے۔ دن میں 12 مرتبہ یا اس سے زیادہ اچھا ہے۔
- بچے کو آرام دینے کی عرض سے ڈٹی کے بجائے پستان استعمال کیجیے۔
- پستان سے دودھ پلانے کے اوقات کے درمیان زیادہ انتظار کا وقفہ دینے کی کوشش نہ کیجیے۔
- اپنے بچے کو اس وقت دودھ پلائیے جب وہ جگا ہوا اور پُر سکون ہو۔² بچے کے رونے کا انتظار مت کیجیے۔
- اپنے بچے کو جگائیے سونے سے پہلے اپنے بچے کو دودھ پلائیے۔

Making more milk

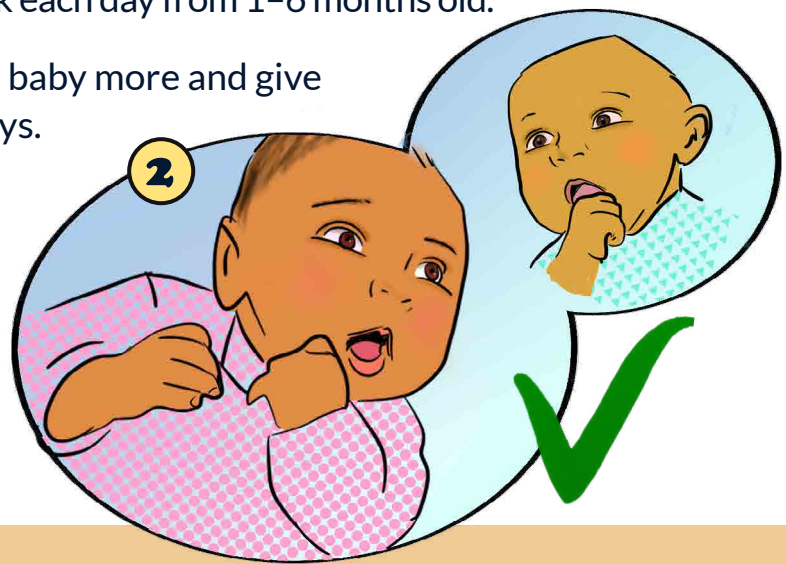
Mothers make more milk when their baby sucks at the breast. The **more often** you **breastfeed**, the **more breastmilk** you will **make**. Feed your baby every 1, 2 or 3 hours, or when the baby seems upset or hungry.

Your growing baby may get unsettled and want to breastfeed more often. People used to think that the baby was going through a growth spurt and needed more milk. But now, we know that this is not true.

A baby drinks the same amount of milk each day from 1–6 months old.

Listen to your baby. Breastfeed your baby more and give your baby more cuddles for a few days.

Many mothers notice their breasts get smaller and softer after breastfeeding for a few weeks **1**. This doesn't mean that your milk is disappearing. Your breasts are just getting better at making milk.



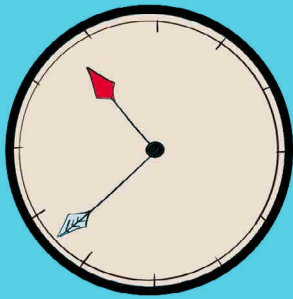
What can I do to make more milk?

- **Feed more** often. 12 times a day or more is good.
- Use your **breast** instead of a dummy to help your baby relax.
- Try not to wait too long in between the times you breastfeed.
- Feed your baby when your baby is **awake and relaxed**. **2** **Don't** wait for the baby to **cry**.
- Wake your baby up and feed your baby before you go to bed.

چند دنوں کے لیے ان تجاویز پر عمل کیجئے۔ اگر آپ کو ابھی بھی مسائل ہیں تو آپ ایک ہی جانب سے، یا دوسری جانب سے 2-3 گھنٹے بعد پستان سے دودھ پلا سکتی ہیں، اس پر فتا بو پانے میں مدد کے لیے کہ آپ کا جسم پستانوں میں کتنا دودھ بناتا ہے۔

پستانوں سے دودھ پلائی کے بغیر اپنے پیچے کو آرام دینے کے لیے، آپ پیچے کو گڈا سکتی ہیں۔

اگر آپ کا بچہ ابھی بھی بھوکا ہے، تو چند گھنٹوں کے لیے آپ صرف ایک ہی پستان سے دودھ پلانے کی کوشش کر سکتی ہیں اور پھر چند گھنٹوں کے لیے دوسری چھاتی پر منتقل کر سکتی ہیں پر۔ ایک دفعہ جب پستان کے دودھ کی مقدار کم ہو جائے، تو آپ دونوں پستانوں سے دودھ پلا سکتی ہیں۔



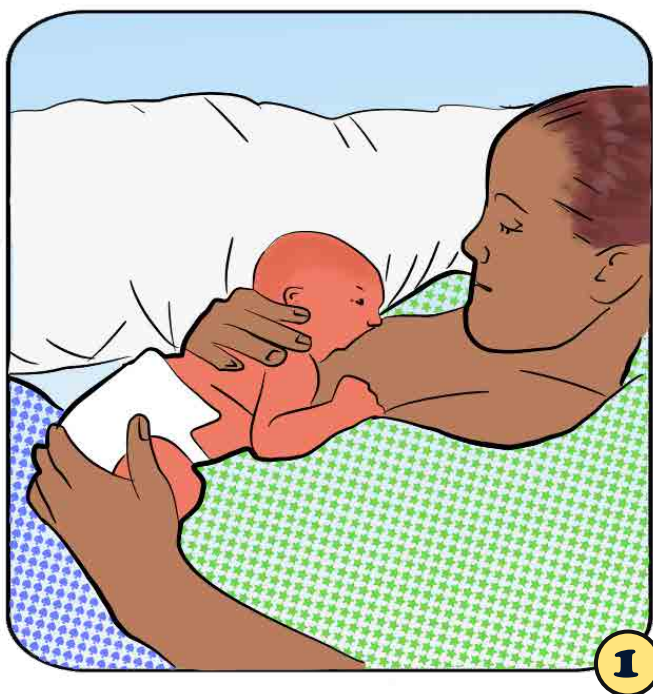
اگر آپ کے پیچے کو دودھ کا تیز بہاؤ پینے میں دشواری ہو

- پستان سے دودھ پلانے کے لیے پیچھے ٹیک لگائیے۔ **1** آپ کو یہ صرف صبح میں کرنے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔
- پستان کے دودھ کا پہلا تیز بہاؤ باہر نکالیے۔
- اپنے پیچے کو اپنے پستان سے دور رکھیے جب تک کہ بہاؤ سست نہ ہو جائے۔ **2**
- اگر آپ کے پستان سرخ یا زخمی ہوں، یا آپ سوجن دیکھیں، تو آپ کی نالیاں بند ہو سکتی ہیں اور ماسٹائٹس ہو سکتا ہے۔

Try these tips for a few days. If you still have problems you can try to breastfeed only every 2–3 hours, swapping sides each time, to help control how much breastmilk your body makes.

To **comfort** your baby without breastfeeding, you can **rock** and **cuddle** your baby.

If your baby is still **hungry**, you could try feeding from only **one breast** for a few hours and then switch to the **other breast** for a few hours. Once the amount of breastmilk is less, you can then breastfeed from both breasts.



If your baby has trouble drinking a fast flow of milk

- **Lie back** to breastfeed. **1** You may only need to do this in the morning.
- **Express** the first fast flow of breastmilk.
- Take your **baby off your breast** until the flow slows down. **2**
- If your breasts are **red** or **sore**, or you see **lumps**, you may have **blocked ducts** or **mastitis**.

- اپنے بچے کو صرف پستان کا دودھ پلائیں۔¹ پینے کے لیے کچھ اور دینے کا مطلب یہ ہو گا کہ آپ کا بچہ پستان کا دودھ زیادہ پینا نہیں چاہے گا۔ پستان سے اس طرح کی زیادہ دودھ پلائی سے اینگورجنٹ کے زائل ہونے میں مدد ملے گی۔
- اگر آپ کے پستان بہت زیادہ بھرے ہوئے اور غیر آرام دہ ہیں، تو دودھ پلانے کے لیے اپنے بچے کو جگائے۔



- اگر آپ کے پستان سرخ یا زخمی ہوں، یا آپ سوجن دیکھیں، تو آپ کی نالیاں بند ہو سکتی ہیں اور ماسٹائٹس ہو سکتا ہے۔ زمرہ دیکھیے 'ماسٹائٹس اور بند نالیاں'۔ پستان سے دودھ پلانے سے قبل اپنا برائتاریے۔
- اگر آپ کے پستان بہت زیادہ بھرے ہوئے ہوں، تو صرف ایک دفعہ بریسٹ پمپ سے اپنے پستان خالی کیجیے۔ عام طور پر آپ کے پستان ایک ہفتے کی دودھ پلائی کے بعد کم بھرے ہوئے ہوتے ہیں۔
- بعض اوقات اگر آپ کے بچے کے دودھ پینے کے عمل میں تبدیلی آئے، تو آپ کے پستان بھر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کا بچہ رات بھر سوتا ہے، آپ بہت جلد دودھ پلانے سے الگ کر دیتی ہیں، یا آپ کا بچہ بیمار ہے۔ آپ کے پستانوں کو نرم کرنے کی حالتیں:

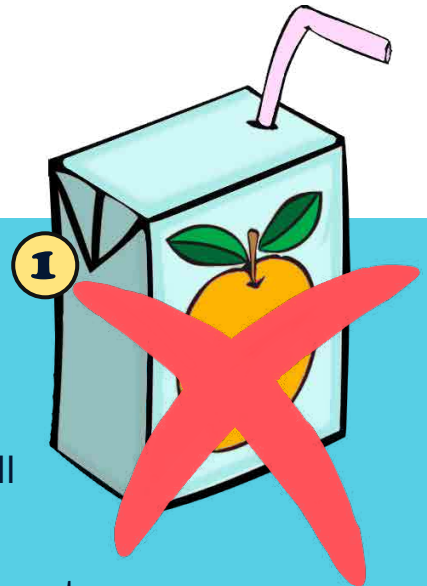
بہت زیادہ پستان کے دودھ کے بارے میں کیا کیا جائے

پستان سے دودھ پلائی کے ابتدائی ہفتوں کے بعد بعض مائیں پھر بھی بہت زیادہ دودھ بنا سکتی ہیں۔

- پہلے ایک پستان خالی کریں۔ اپنے بچے کو انتخاب کرنے دیجیے کہ وہ کتنی دیر تک پستان کا دودھ پینا چاہتا ہے۔
- آپ کا بچہ ہر مرتبہ دونوں پستانوں کا دودھ نہیں پینا چاہ سکتا ہے۔ یعنی بنائے کہ آپ کا بچہ باقاعدہ طریقے سے جڑا ہوا ہے۔ اس کتاب کا زمرہ دیکھیے 'بچے کو پستان سے لگانا'۔
- صرف اپنی آسانی کے لیے اپنے پستان کا دودھ نکالے یا باقاعدگی سے جڑنے کے لیے اپنے بچے کی مدد کیجیے۔

- **Only give your baby breastmilk.** ❶ Giving your baby anything else to drink will mean that your baby won't want as many breastfeeds. Breastfeed often as this will help the engorgement go away.
- Wake your baby up for a feed if your breasts are too full and uncomfortable.
- If your breasts are red or sore, or you see lumps, you may have blocked ducts and mastitis. See **page 41**
- Take your bra off before breastfeeding.
- If your breasts are very full, empty your breasts just once with a breast pump. Your breasts usually become less full after the first week of breastfeeding.

Sometimes your breasts can get full if your baby's feeding pattern changes. For example, if your baby sleeps through the night, you wean your baby too quickly, or your baby is sick.



What to do about too much breastmilk

After the first weeks of breastfeeding, some mothers still have too much milk.

- Empty one breast first. Let your baby choose how long to breastfeed. Your baby may not want both breasts every time.
- Make sure your baby is attached properly. See **page 5**
- Only express your breastmilk for your comfort or to help your baby to attach properly.

بہت زیادہ دودھ

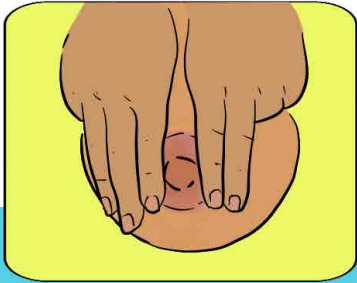
آپ کے بچے کی پیدائش کے دو یا تین دن بعد، آپ کا دودھ تبدیل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ گاڑھے اور زرد دودھ جسے کولو سٹرم کہا جاتا ہے **1**، سے تبدیل ہو کر پتلے نیلا بھٹ لیے سفید دودھ **2** میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات جب یہ تبدیلی واقع ہوتی ہے، تو بہت زیادہ دودھ اور خون آپ کے پستانوں کی جانب بہتا ہے۔ آپ کے پستان کسے ہوئے، سخت اور غیر آرام دہ محسوس ہوں گے۔

اس کو اینگور جمنٹ (سخت چھاتی) کہا جاتا ہے۔ جب آپ اپنے بچے کو اس وقت دودھ پینے دیں جب وہ چاہتا ہے، تو بھرا بھرا پن تیزی سے چلا جاتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کے بچے کے لیے دودھ کی درست مقدار دستیاب ہے۔ اگر آپ کے پستان بہت زیادہ بھرے ہوئے ہوں یا غیر آرام دہ ہوں تو نرسوں کو بتائیں۔ کسی لیکٹیشن کنسلٹنٹ یا دائی کی مدد لیجیے تاکہ یقینی بنایا جاسکے کہ آپ کے بچے کو اچھی طرح غذا مل رہی ہے۔

آپ کے پستانوں کو نرم کرنے کی حالتیں:

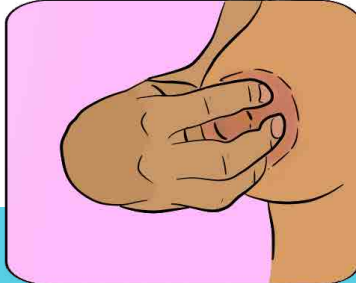
Positions for softening your breasts

افقی انگلیاں



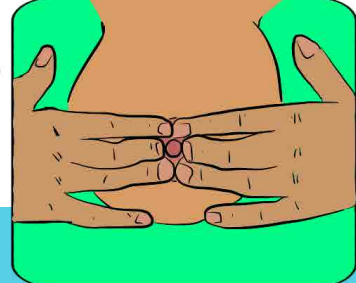
horizontal fingers

پھول کی طرح پکڑنا



'flower' hold

عمودی انگلیاں



vertical fingers

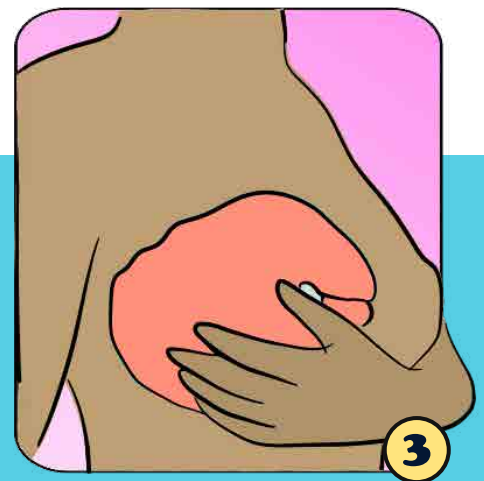
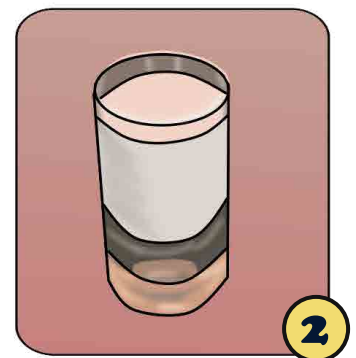
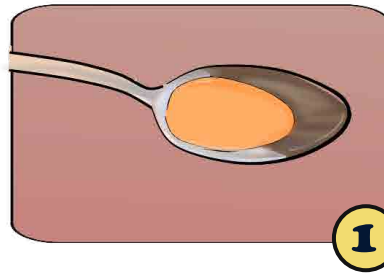
مدد کے لیے کیا ہو سکتا ہے

- آپ کے بچے کے لیے بھرے ہوئے پستان سے حبڑنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اپنے بچے کو پستان سے دودھ پلانے سے قبل اپنے ہاتھوں سے تھوڑا سا دودھ نکال لے۔ نپل کے ارد گرد پستان دبانے کے لیے آپ اپنی انگلیاں بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ اپنی انگلیوں سے 2-3 منٹ کے لیے دبائیں یا جب تک آپ کے پستان نرم نہ ہو جائیں (نرم کرنے کے طریقوں کے لیے اوپر دیکھیے)۔
- دودھ پلانے سے قبل اپنے پستانوں کو گرمائی **3** دیجیے۔ اس سے آپ کے پستانوں کے دودھ کے بہاؤ میں مدد ملے گی۔
- دودھ پلانے کے بعد، درد اور سوجن کو آرام دینے کے لیے آپ اپنے پستانوں کو ٹھنڈا کر سکتی ہیں۔ اپنے پستانوں پر پانی سے نم ٹھنڈے فیس واشرز، کولڈ پیک یا ٹھنڈا میخ استعمال کے بعد پھینک دی جانے والی نپٹی اپنے پستانوں پر لگائیں۔

Too much milk

Two or three days after your baby's birth, your milk starts changing. It goes from **thick** and **yellow** milk called **colostrum**¹ to **thin** and **blush-white breastmilk**.² Sometimes when this change happens, there can be lots of milk and more blood flow to the breasts. Your breasts may feel tight, hard and uncomfortable.

This is called **engorgement**. If you let your baby breastfeed when baby wants to, the fullness quickly goes away. This means that the right amount of milk is there for your baby. Tell the nurses if your breasts become too full or uncomfortable. Get a lactation consultant or midwife to make sure your baby is feeding well.



What can be done to help

- It may be hard for your baby to attach onto a full breast. Express some milk with your hand before breastfeeding your baby. You can also use your fingers to press your breast around the nipple. Press with **your fingers** for 2–3 minutes or until your breast gets softer (see next page for softening techniques).
- **Warm up** your breasts for a few minutes before breastfeeding. This can help your breastmilk flow.³
- After breastfeeding, you can **cool down** your breasts to help with pain and swelling. Place cold face washers wet with water, a cold pack or a frozen disposable nappy on your breasts.

دودھ پلائی کی حالتیں:

ہسپتال کا عملہ پستان سے دودھ پلانے کا مختلف طریقہ سکھا سکتا ہے:

- ایک آرام دہ پلنگ یا کرسی کا انتخاب کیجئے۔ سہارے کے لیے آپ اپنی کمر کے پیچھے تکیے لگا سکتی ہیں۔
- بچے کو پکڑ کے اپنے متریب کیجئے جس میں بچے کا جسم آپ کے سامنے ہو۔ بچے کے کندھوں اور کمر کو سہارا دیکھئے۔
- بچے کے سر کو تھوڑا پیچھے ہونے دیجئے۔ بچے کے نچلے بازو کو باہر نکالیے یا اس کو اپنی کمر کے گرد لپیٹ لیجئے۔
- آپ کے بچے کا جسم آپ کے جسم سے لپٹا ہوا ہونا چاہیے، جس میں گردن تھوڑی باہر نکلی ہوئی ہو۔
- آپ کے بچے کی ناک آپ کے نپل کی سطح پر ہونی چاہیے۔ بچے کو اپنے پستان کے پاس لائیے۔
- تھوڑا پیچھے کی جانب جھکیں تاکہ بچہ آپ کے پستان کے متریب آئے۔ بچے کی ٹھوڑی کو پہلے آپ کے پستان کو چھونا چاہیے۔ اس سے آپ کا بچہ منہ کھولنا اور حبٹنا سیکھے گا۔



- اپنا پستان پکڑیے اور نپل کا رخ بچے کے منہ کے اوپری حصے کی جانب کیجئے۔ جب آپ کے بچے کا منہ پوری طرح کھل جائے اس کو جوڑ لیجئے۔ آپ کے بچے کا منہ آپ کے پستان سے، سینہ آپ کے سینے سے اور ٹھوڑی آپ کے پستان سے حبٹنی چاہیے۔
- اگر یہ صحیح محسوس نہ ہو تو بچے کے مسوڑھوں میں انگلیاں ڈالیں اور نرمی سے کھینچیں تاکہ چوسنے کا عمل رک جائے۔ بچے کو اپنے پستان سے ہٹائیے۔ ایسا کرنے سے پہلے یقینی بنائیے کہ آپ کے ہاتھ صاف ستھرے ہیں۔

بہت سی مائیں جب پستان سے دودھ پلائی شروع کرتی ہیں تو ان کے نپل میں درد ہوتا ہے۔ اگر 10 سیکنڈز سے زیادہ درد رہے یا آپ کے نپل کو نقصان پہنچے تو مدد کے لیے پکارئیے۔

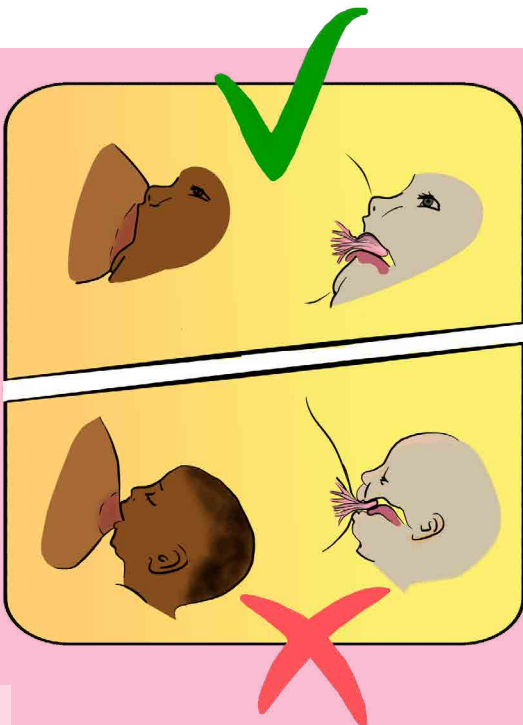
آپ اور آپ کا بچہ وقت گزرنے کے ساتھ پستان سے دودھ پلائی کا عمل سیکھیں گے۔ غیر یقینی کیفیت معمول کا عمل ہے جب آپ کچھ نیا سیکھ رہی ہوں۔ مشق کرنے سے پستان سے دودھ پلائی آسان ہو جائے گی۔ دایاں آپ کی مدد کے لیے موجود ہیں۔ مدد کے لیے پکارنے سے بالکل مت گھبرائیں۔



Breastfeeding positions

The staff at the hospital may teach you a different way to breastfeed:

- Find a comfortable bed or chair. You can put pillows behind your back for support.
 - Hold your baby close with baby's body facing you. Support the baby's shoulders and neck.
 - Let the baby's head tip back a little bit. Move your baby's lower arm out the way or put it around your waist.
 - Your baby's body should curl around yours with their neck stretched out slightly.
 - Your baby's **nose** should be at the **same level** as your **nipple**. Bring your **baby** to your **breast**.
- Lean backwards a bit to help your baby come closer to your breast. The baby's **chin** should touch your breast first. This teaches your baby to open wide and then attach.
 - Hold your breast and point your nipple to the roof of the baby's mouth. When your baby's mouth is wide open, attach your baby. Your baby should have a **large mouthful** of breast and have their chest against your chest and chin to breast.
 - If it doesn't feel right, put your finger between the baby's gums and pull down gently to break the suction. Take the baby off your breast. Make sure your hands are clean before you do this.



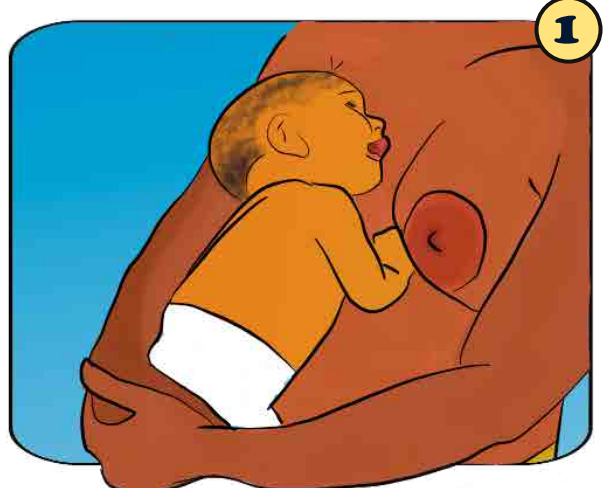
Many mothers get nipple pain when they start learning to breastfeed. Ask for help if the pain lasts for more than 10 seconds or your nipple is damaged.

You and your baby will **learn** to breastfeed **over time**. It is normal to **feel unsure** when you are **learning something new**. Breastfeeding will become **easier with practice**. The midwives are there to help you. Do not be afraid to **ask for help**.

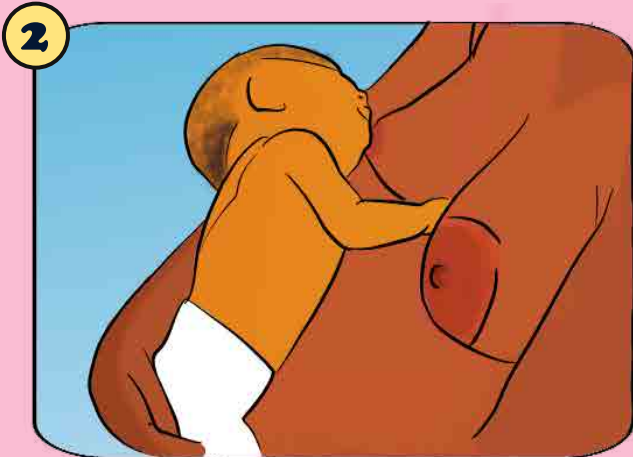
بچے کو پستان سے لگانا

بچے کو اپنی فطری جبلتوں پر عمل کرنے دیں۔ اس کو بچے سے حبڑی وابستگی کہا جاتا ہے۔ آپ اس کا آغاز بچے کی پیدائش سے یا بعد میں کسی بھی وقت کر سکتے ہیں۔ آرام سے بیٹھیں۔ اپنی کمر کو سہارا دیں اور پیچھے ٹیک لگالیں۔

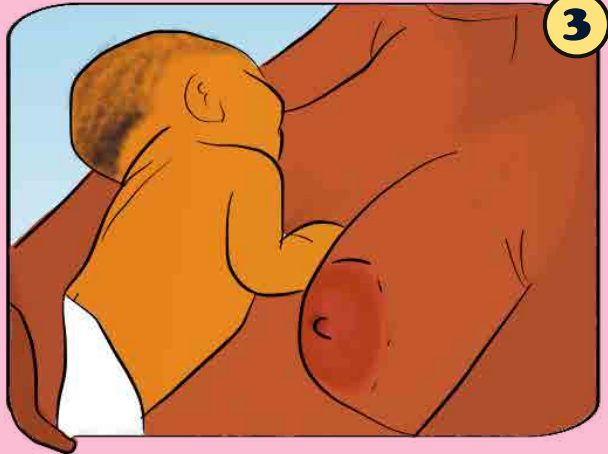
شروع اس وقت کریں جب آپ کا بچہ جاگا ہو اور پُر سکون ہو۔ اپنے بچے کا لباس اتاریے لیکن نیپی بندھی رہنے دیجئے۔ اپنا اوپری لباس اور بلاؤز اتاریے۔ اگر سردی لگے یا نجی حالت برقرار رکھنی ہو تو اپنے کندھے کسی کپڑے سے ڈھک لیجئے۔



بچے کو سیدھا اپنے دونوں پستانوں کے درمیان میں لگائیے۔ اپنے بچے سے بات کیجئے۔ اپنے بچے کی آنکھوں میں دیکھیے۔ بچے کو نرمی سے چھوئیے۔



اپنے بچے کے کندھوں اور غپلے حصے کو نرمی سے سہارا دیجئے۔ آپ کا بچہ آپ کے پستان کے پاس جانے سے پہلے آپکی چھاتی پر ادھر ادھر حرکت کر سکتا ہے۔



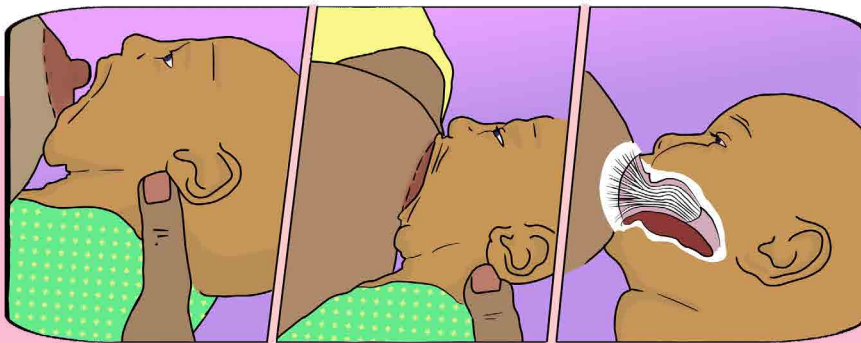
جب آپ کے بچے کی ٹھوڑی آپ کے پستان کو چھوئے، تو آپ کا بچہ بغیر کسی مدد کے بڑھ سکتا ہے۔ جلد بازی سے گریز کریں۔ اپنے بچے سے خوش ہوئیے۔

Putting baby to your breast

Let your baby follow its natural instincts. This is called 'baby-led attachment'. You can start this as soon as your baby is born or any time afterwards. Sit comfortably. Support your back and lean backwards.

Start when your baby is awake and calm. Take off your baby's clothes but leave the nappy on. Take off your top and bra. You can wear something on your shoulders if you are cold or need privacy.

- 1 Put your baby upright between your breasts. Talk to your baby. Look into the baby's eyes. Gently touch the baby.
- 2 Gently support your baby's shoulders and bottom. Your baby may bob around on your chest before moving to your breast.
- 3 When your baby's chin touches your breast, your baby may attach without help. Don't rush things. Enjoy your baby.



آپ کے محسوس کرنے کا انداز آپ کے دودھ کے بہاؤ کے انداز کو تبدیل کر سکتا ہے



مشال کے طور پر، اگر آپ تھکاوٹ، تھناؤ یا جھجک محسوس کرتی ہیں تو آپ کے دودھ کا بہاؤ سست ہو سکتا ہے۔ پُرسکون رہنا آپ کے دودھ کے بہتر بہاؤ میں مدد کرے گا۔

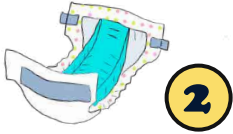
اپنے آپ کو آرام دہ حالت میں رکھیے۔ مشروب اور صحت بخش اسٹیک اپنے نزدیک رکھیے۔

بچے کو اپنے پستان سے لگانے سے قبل دودھ کے چند قطرے نکالیں۔ **1**

بچے کو دودھ پلانے کے دوران اپنے پستان کی نرمی سے مالش کیجیے۔

اس بات کو یقینی بنائیے کہ آپ کے بچے کا رُخ درست حالت میں زمرہ اپنے کو پستان سے لگانا۔

ہے۔ دیکھیے



میں کیسے بتا سکتی ہوں کہ میرے بچے کو حسبِ ضرورت پستان کا دودھ مل رہا ہے؟

آپ کے بچے کو حسبِ ضرورت پستان کا دودھ مل رہا ہے اگر:

- آپ کا بچہ جب چاہتا ہے، دودھ پیتا ہے، دن ہو یا رات۔ بعض اوقات، آپ کا بچہ 24 گھنٹوں کے دوران 10-12 یا اس سے زیادہ مرتبہ دودھ پیے گا۔
- 24 گھنٹوں کے اندر بچوں کو اپنا پوتڑا 5 یا زائد مرتبہ گھلانا چاہیے اور 3 یا زائد مرتبہ پشلا پھانٹ کرنا چاہیے۔ جب بچے بڑے ہوتے ہیں تو ان کے پھانٹ کرنے تعداد میں کمی آ سکتی ہے۔ **2**
- آپ کا بچہ جگا ہوا ہے، بل جھل رہا ہے اور خوش ہے۔
- ہر 2 یا 3 ہفتے بعد اپنے بچے کا وزن کریں۔ اس عرصے کے دوران آپ کے بچے کا وزن بڑھنا چاہیے۔
- آپ کے بچے کا سر اور جسم بڑھے گا۔

The way you feel can change how your breastmilk flows.

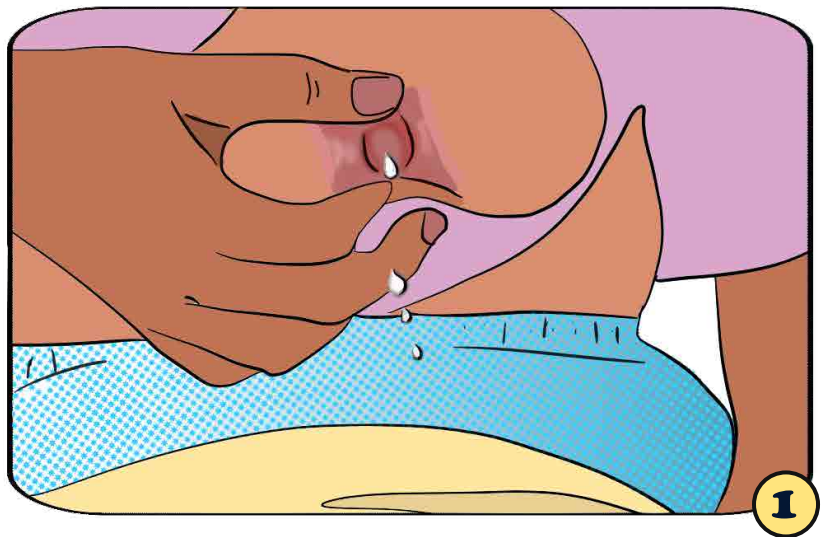
For example, if you feel tired, tense or shy your milk may flow slowly. Being relaxed will help your milk flow better.

Make yourself comfortable. Have a drink and healthy snack near you.

Express a few drops of milk before putting your baby to your breast. ❶

Gently massage your breast while feeding your baby.

Make sure your baby is positioned correctly. See [page 5](#)



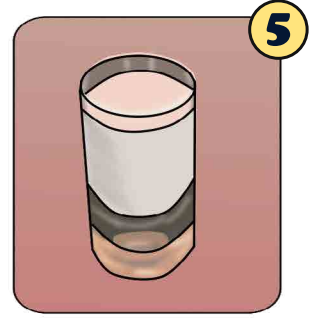
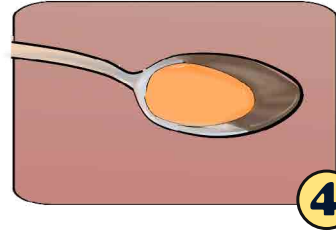
How can I tell that my baby is getting enough breastmilk?

Your baby is getting enough breastmilk if:

- Your baby is feeding whenever they want, day or night. Sometimes your baby will feed 10–12 or more times in 24 hours.
- In 24 hours, babies should wet their nappy 5 or more times and also have 3 or more soft poos. As babies get older, they may poo less often. ❷
- Your baby is awake, moving around and happy.
- Weigh your baby every 2 or 3 weeks. Your baby should put on weight over this time.
- Your baby's head and body will grow.

پستان سے دودھ پلانی کیسے کام کرتی ہے

آپ کا بچہ جتنا زیادہ پستان کا دودھ پیے گا، آپ کے پستان اتنا ہی زیادہ دودھ بنائیں گے۔ جب آپ کا بچہ آپ کے پستان چوسے (2) گا، تو آپ کا جسم ایک پیغام بھیجے گا (1) کہ یہ آپ کے جسم سے کہے گا کہ وہ پستان کا (3) دودھ بنائے اور اس کو بننے دے۔



آپ کے پستانوں میں پہلے مرتبہ بننے والا دودھ گاڑھا اور زرد رنگ کا ہوگا۔ اسے کولوسٹرم کہا جاتا (4) ہے۔

یہ اہم ہے کہ آپ کا بچہ اس دودھ کو پیے، کیونکہ یہ آپ کے بچے کو پیار ہونے سے روکے گا۔

آپ کے پستانوں کا دودھ آہستہ آہستہ پتلا ہوتا جائے گا اور نیلاہٹ لیے سفید (5) رنگ میں تبدیل ہو جائے گا (صفحہ 2)۔ آپ کے پستانوں کے دودھ میں اس وقت بھی ہر وہ چیز موجود ہوگی، جس کی آپ کے بچے کو نشوونما حاصل کرنے اور سیر شدہ محسوس کرنے کے لیے ضرورت ہے۔

یہاں جانئے کہ کیسے پتا چلے کہ آپ کو دودھ ہوزوں طور پر بہ رہا ہے:

- دودھ پلانے کے آغاز پر، آپ کا بچہ تیزی سے چوسے گا۔ جب ایک دفعہ دودھ بہنا شروع ہو جائے تو آپ کے بچے کے چوسنے اور نکلنے کا عمل سست ہو جائے گا۔ بچہ وقتاً فوقتاً وقفہ لے گا اور پھر دوبارہ سے چوسنا اور نکلنا شروع کر دے گا۔
- آپ اپنے پستان میں سناہٹ یا سونیاں چھتی ہوئی محسوس کر سکتی ہیں۔
- بعض اوقات آپ کو اپنے پستان بھرے ہوئے محسوس ہوں گے اور دوسرے پستان سے دودھ کا رسا ہو سکتا ہے۔
- آپ کو پیاس محسوس ہو سکتی ہے۔

How Breastfeeding Works

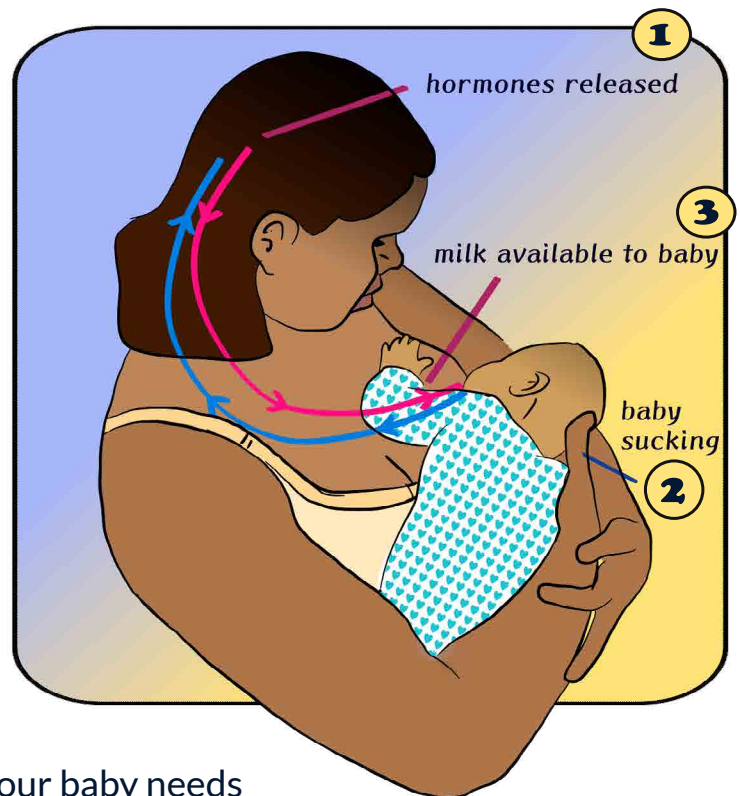
The more breastmilk your baby drinks, the more milk your breasts will make. Your body will send out a **message**¹ when your **baby sucks**² on your **breast**. This will tell your body to **make breastmilk** and let it flow.³

The first breastmilk you make will be thick and yellow. It's called **colostrum**⁴.

It is important to feed your baby this milk as it will protect your baby from getting sick.

Your breastmilk will slowly become thinner and turn a **bluish-white colour**.⁵

Your breastmilk will still have everything your baby needs to grow and feel full.



Here is how to tell if your milk is flowing properly:

- At the start of a feed, your baby will suck quickly. Once the milk is flowing your baby will suck and swallow more slowly. The baby will pause from time to time and then start to suck and swallow again.
- You may feel tingling or 'pins and needles' in your breast.
- Sometimes your breasts may feel full and the other breast may leak milk.
- You may feel thirsty.

Contents

Please click on a picture to go to that section

پستان سے دودھ پلائی کیسے کام کرتی ہے

p1

How breastfeeding works

بچے کو پستان سے لگانا

p5

Putting baby to breast

بہت زیادہ دودھ

p9

Too much milk

زیادہ دودھ بنانا

p15

Making more milk

پستان کے دودھ نکالنا

p23

Expressing breastmilk

پستان کا دودھ ذخیرہ کرنا

p29

Storing breastmilk

سوچے ہوئے نیپلز

p35

Sore nipples

ماسٹائٹس اور بند نالیوں

p41

Mastitis & blocked ducts

کام کرنا اور پستان سے دودھ پلانا

p45

Working & breastfeeding

فہرست عنوانات

براہ کرم اس سیکشن پر جانے کے لیے تصویر پر کلک کریں۔

آسٹریلیا بریسٹ فیڈنگ ایسوسی ایشن 2021

©Australian Breastfeeding Association 2021
ABN 64 005 081 523

www.breastfeeding.asn.au
actnswoffice@breastfeeding.asn.au

How Breastfeeding Works



Australian
Breastfeeding
Association



an
illustrated
guide



ایک تمثیلی راہنمائی

پستان سے دودھ پلانی کیسے کام کرتی ہے

Urdu