

بچے کو اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے عمومی ہدایات

آپ کے بچے کی عمر

3 ہفتے

2 ہفتے

7 دن

6 دن

5 دن

1 ہفتہ

4 دن

3 دن

2 دن

1 دن



آپکو بچے کو کتنی دفعہ اپنا دودھ پلاتا چاہیے؟
فی دن، یعنی قریباً 24 گھنٹے میں

دن میں کم از کم 8 دفعہ، مانگنے پر دودھ پلائیں (ہر 1 سے لے کر 3 گھنٹے تک)۔ آپ کا بچہ اچھا زور لگا کر، آہستہ اور متواتر چوس رہا ہو، اور کافی دفعہ نگل رہا ہو۔



انڈے جتنا بڑا



خوبانی جتنا بڑا



اخروٹ جتنا بڑا



چیری (cherry) جتنا

آپکے بچے کے معدے کا سائز



کم از کم 6

گیلا ڈائپر بھاری ہو اور پیشاب ہلکے پیلے رنگ کا ہو یا بے رنگ ہو۔



کم از کم 4 گیلے



کم از کم 3 گیلے



کم از کم 2 گیلے



کم از کم 1 گیلا

گیلے (پیشاب والے) ڈائپر (diaper):
کتنی دفعہ گیلے ہوں، اور کتنے زیادہ گیلے ہوں
فی دن، یعنی قریباً 24 گھنٹے میں



کم از کم 3 زیادہ، نرم اور دانے دار پیلا



کم از کم 3 بھورا، سبز، یا پیلا



کم از کم 1 یا 2 کالا یا گہرا سبز

پاخاتے والے ڈائپر (diaper):
کتنی دفعہ پاخانہ آئے، اور کس رنگ کا ہو
فی دن، یعنی قریباً 24 گھنٹے میں

چوتھے دن سے، آپکے بچے کا وزن 20 سے 35 گرام (2/3 سے 1 1/3 اونس) فی دن بڑھنا چاہیے، اور 10 (دسویں) سے 14 (چودھویں) دن تک اسے اپنے پیدائشی وزن پر دوبارہ پہنچ جانا چاہیے۔

نو زائیدہ بچوں کا، پیدائشی کے بعد پہلے 3 دن میں، پیدائشی وزن کا اوسطاً 7% حصہ گھٹ جاتا ہے۔

آپکے بچے کا وزن

آپکے بچے کے رونے کی آواز اونچی ہونی چاہیے، وہ پھرتی سے بلتا ہو اور آسانی سے جاگ جاتا ہو۔ دودھ پلانے کے بعد آپکی چھاتی پہلے سے نرم محسوس ہونی چاہیے اور کم بھری ہوئی۔

دوسرے نشان

بچے کو پہلے 6 ماہ صرف ماں کے دودھ کی ضرورت ہوتی ہے -- عمر 6 ماہ ہو جائے پر تھوس غذا دینا شروع کریں، اور اپنا دودھ پلاتا جاری رکھیں۔ یہ تجویز کیا جاتا ہے اور ایک عام بات ہے کہ بچے کو 2 سال تک یا اس سے زیادہ عمر تک ماں کا دودھ پلایا جائے۔ (تیلیو ایچ او /WHO، یونیسف/UNICEF، کنڈین پیڈیاٹرک سوسائٹی/Canadian Pediatric Society)

best start
meilleur départ

اگر آپ کو مدد چاہیے تو اپنے ڈاکٹر، نرس، یا دانی/مڈ وائف سے پوچھیں۔ اپنا نزدیک ترین محکمہ صحت تلاش کرنے کے لیے 'انفو لائن' (INFO line) پر فون کریں: 1-800-268-1154۔ دوسری دودھ پلانے والی ماؤں سے معاونت اور سہارے کے لیے، 'لا لیچے لیگ کینیڈا' (La Leche League Canada) کی رابطہ کرانے والی خدمت/سروس (Referral Service) کو فون کریں: 1-800-665-4324۔