

بابر دودھ پلانے کے لیے اہم ترین تجاویز

بچے کو اپنا دودھ پلانا آپ اور آپ کے بچے دونوں کے لیے بہت سے صحت کے فوائد لاتا ہے۔ اس کا یہ مطلب بھی ہے کہ آپ بچے کی خوراک تیار کرنے کی فکر کیے بغیر جہاں کہیں بھی جا رہی ہوں، اپنے بچے کو دودھ پلا سکتی ہیں۔ ممکن ہے کہ آپ شروع میں عوامی مقامات پر دودھ پلانے کے حوالے سے تھوڑی گھبراہٹ محسوس کریں، لیکن بہت جلد آپ اس میں ماہر ہو جائیں گی!



اچھی خبر یہ ہے کہ آپ کو قانون کا تحفظ حاصل ہے:

اسکاٹ لینڈ میں قانون کہتا ہے کہ جب آپ بابر گھوم پھر رہی ہوں تو آپ اپنے بچے کو دودھ پلا سکتی ہیں۔ کسی کو اپنے بچے کو دودھ پلانے سے روکنا، یا انہیں خود کو ڈھانپنے یا وہاں سے جانے کا کہنا غیر قانونی ہے۔

یہاں چند ایسی تجاویز دی جا رہی ہیں جو مددگار ثابت ہو سکتی ہیں:

- پہلے سے منصوبہ بندی کریں۔ یاد رکھیں، آپ اپنے بچے کو کسی بھی جگہ دودھ پلا سکتی ہیں، لیکن اضافی اطمینان کے لیے ایسی جگہیں تلاش کریں جہاں 'بریسٹ فیڈنگ فرینڈلی اسکاٹ لینڈ' کا اسٹکر لگا ہو یا اپنی سہیلیوں سے ایسی جگہوں کی سفارشات مانگیں۔
- مددگاروں کو ساتھ شامل کریں۔ اگر آپ پہلی بار بابر جا رہی ہیں اور دودھ پلانا ہے، تو تعاون کے لیے اپنے ساتھی، خاندان کے کسی رکن، یا سہیلی کو ساتھ لے جائیں! یا پھر ایسی دیگر ماؤں کے ساتھ جائیں جو خود بھی بچوں کو دودھ پلاتی ہوں۔
- مقامی فیڈنگ گروپ میں جائیں۔ ایک محفوظ اور معاون ماحول میں دوسروں کے سامنے بچے کو دودھ پلانے کے حوالے سے اپنے اعتماد کو بحال کریں۔
- بیت الخلا سے پرہیز کریں۔ کبھی بھی یہ محسوس نہ کریں کہ آپ کو بچے کو دودھ پلانے کے لیے کسی عوامی بیت الخلا میں بیٹھنا چاہیے۔ آپ خود بیت الخلا میں بیٹھ کر کھانا نہیں کھائیں گی، تو آپ کا بچہ بھی وہاں کیوں کھائے!
- آپ کو دودھ پلانے والے خصوصی کپڑے خریدنے کی ضرورت نہیں ہے ایک عام میٹرٹھی/نرسنگ برا ہی کافی ہوگی، جس کے اوپر آپ عام کپڑے پہن سکتی ہیں۔ کچھ لوگ 'ایک اوپر ایک نیچے' والا طریقہ پسند کرتے ہیں (جس میں نیچے ایک بنیان/انر اور اس کے اوپر دوسرا ٹاپ پہنا جاتا ہے)۔
- آئینے کے سامنے دودھ پلانے کی مشق کریں۔ آئینے کے سامنے مشق کرنے سے آپ کو خود یہ تسلی ہو جائے گی کہ اس دوران آپ کا جسم نہ ہونے کے برابر نمایا ہوتا ہے۔ اگر آپ چاہیں تو اپنے ساتھ کوئی اسکارف یا ململ کا کپڑا بھی رکھ سکتی ہیں۔

یاد رکھیں، آپ اپنے اور اپنے بچے کے لیے ایک شاندار کام کر رہی ہیں۔

کام، تربیتی کورس یا تعلیم پر واپسی کے دوران دودھ پلانے کے لیے اہم ترین تجاویز

جب آپ کام، تربیتی کورس یا تعلیم پر واپس جا رہی ہوں، تو آپ اپنے بچے کو اپنا دودھ پلانا جاری رکھ سکتی ہیں۔ براہ کرم اپنی ہیلتھ وزٹر یا فیملی نرس سے بات کریں جو آپ کے لیے بہترین اختیارات پر غور کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں۔

مزید معلومات یہاں دستیاب ہیں:

زچگی کی کارروائی

کام پر واپسی کے وقت دودھ پلانا جاری رکھنا۔

🌐 جب آپ کام پر واپس جائیں تو دودھ پلانا جاری رکھنا - میٹرنٹی ایکشن



ریڈی اسٹیڈی بیبی (Ready Steady Baby)

🌐 بچے کو دودھ پلانا | ریڈی اسٹیڈی بیبی!



مزید معلومات کے لیے مفید سائٹس:

والدین کا کلب: باہر دودھ پلانے اور کام پر واپس جانے کے بارے میں معلومات

🌐 اپنے بچے کو دودھ پلانا | والدین کا کلب



اچھی شروعات ہے: دودھ پلانے کے بارے میں جو کچھ جاننا ضروری ہے

🌐 اچھا آغاز: دودھ پلانے کے بارے میں آپ کو سب کچھ جاننا چاہیے - اشاعتیں - بیلک ہیلتھ اسکاٹ لینڈ



نیشنل بریسٹ فیڈنگ ہیلپ لائن

🌐 نیشنل بریسٹ فیڈنگ ہیلپ لائن - ہیلپ لائن



اپنے علاقے میں دودھ پلانے کی مدد (امدادی مراکز) تلاش کرنا

🌐 بیبی ہیلتھی ٹاٹس | صحیح فیصلے

