

دودھ پلانے کا طریقہ:



Cradle

(دونوں بازوؤں سے جھولا بنا کر بچے کو اٹھانا)



Cross-cradle

(بازو سے ایک طرف جھولا بنانا)



Side-lying

(ایک طرف لیٹ کر بچے کو ساتھ لیٹانا)



Football

(بچے کو گیند کی مانند اٹھانا)



Laidback

(سیدھا لیٹ کر بچے کو اوپر اوندھے منہ لیٹانا)

نوٹ: دودھ پلانے کے بعد بچے کو ڈکار دلانا لازمی ہے۔

ماں کا دودھ پلانا بمقابلہ ڈبے کا دودھ پلانا



- مہنگا اور زیادہ قیمت
- دست اور انفیکشن کا خطرہ
- موٹاپے اور ذیابیطس کا خطرہ
- گیس اور ہاضمے کے مسائل۔



- ماں اور بچے کے لگاؤ کو اور مضبوط ہونے میں فروغ ملتا ہے۔
- قوت مدافعت بڑھتی ہے۔
- بچے کو جسمانی اور اعصابی اعتبار سے بڑھنے میں مدد ملتی ہے۔
- دانت اور مسوڑوں کی بہتر نگہداشت۔
- خرچہ نہ ہونے کے برابر۔

یہ پوسٹر آغا خان فاؤنڈیشن اور گلوبل انفیر زکینیڈا کی مالی امداد سے بنایا گیا ہے اور اس کا اصل مواد آغا خان یونیورسٹی کی کتاب سے منتخب کیا گیا ہے۔

ماں کا دودھ پینے والے بچوں کی ہائیڈریشن

بچے کو دودھ پلانے سے پہلے ماں پانی کا ایک بڑا گلاس ضرور پیئیں۔



استعمال شدہ ڈائپیر یا کیڑے ضرور گنیں۔ ان کی تعداد ۵ یا اس سے زیادہ ہونی چاہیے۔

نو مولود کے ڈائپیر کا گیلاپن
اہم معلومات:



پہلا دن



دوسرا دن



تیسرا دن



چوتھا دن



پانچواں دن

دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے خوراک



متوازن غذا



زیرہ



پھول مکھانا



دلنیا



دودھ



پاپ کارن



2-4 لیٹر پانی

مزید معلومات اور سوالات کی صورت میں اپنے نزدیکی آغا خان ہیلتھ سروس سینٹر سے رابطہ کریں۔