

اپنے ہاتھوں کو دھوئیں اور آرام سے بیٹھ جائیں۔ اس طرح سے بیٹھیں کہ آپ کی کمر سیدھی ہو اور آپ کی گود سپاٹ ہو۔ اپنی کمر کو سپارا دینے کے لئے گڈا استعمال کریں اور اپنے گھٹنے پر کوئی تکیہ رکھ لیں تاکہ بوقت ضرورت اپنے بچے کو اپنے پستان سے قریب اٹھا سکیں۔ بالخصوص چھاتی سے دودھ پلانے کے ابتدائی ایام میں اس کی انتہائی تاکید کی جاتی ہے، اور اس سے کمر درد سے محفوظ رہنے میں مدد ملے گی۔



1

اپنے بچے کے پیٹ سے پیٹ ملا کر بیٹھیں۔ اپنے بچے کو سپارا دینے کے لئے تکیہ کا استعمال کریں جس سے اسے صحیح جگہ پر رکھنے میں مدد ملے گی۔ ایک ہاتھ اس کے سر اور گردن کو سپارا دینے کے لئے استعمال کریں، جبکہ دوسرے کو اسے اس کی طرف رکھنے میں مدد دینے کے لئے۔ آپ کا بچہ آپ کی چھاتی پر ہونا چاہئے اور اس کی ناک اپنے نپل کی سیدھ میں رکھیں۔ اس کے سر کو ذرا سا پیچھے کی طرف جھکنے دیں۔



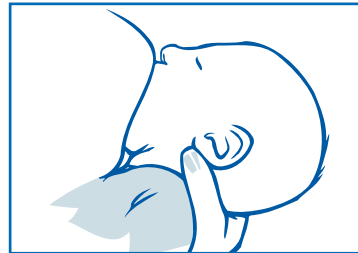
2

اپنے بچے کے ہونٹ کو آرام سے اپنے نپل کے سامنے لے آئیں۔ آپ کے نپل اور گہرے رنگ کے حصے (نپل کے گرد گول پٹی) کو پوری طرح سے منہ میں لینے کے لئے ضروری ہے کہ آپ کا بچہ حسب ضرورت اپنا منہ کھولے۔ اپنے بچے کو آگے کی طرف لے آئیں تاکہ اس کا منہ آپ کے نپل پر 'مضبوط گرفت' رکھے۔ پہلے آپ کے بچے کا نچلا ہونٹ اور ٹھوڑی آپ کی چھاتی سے مس ہونے چاہئیں۔



3

یقینی بنائیں کہ آپ کا پورا نپل، بشمول گہرے رنگ والے حصے کے، آپ کے بچے کے منہ میں ہے، دراز حالیکہ اس کی ٹھوڑی آپ کی چھاتی سے مس ہو رہی ہو۔ آپ کے بچے کے منہ میں آپ کی چھاتی کا کافی حصہ ہونا چاہئے نیز وہ باسانی سانس لے رہا ہو۔ آپ کو اپنی چھاتی میں ایک جھنجھناہٹ کا احساس ہوگا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا دودھ رواں ہے۔ آپ کو اپنے بچے کا جیڑا ہلنا نظر آئے گا اور اس کے نکلنے کی آواز سنائی دے گی۔



4

اپنے بچے کو جتنی دیر تک وہ چاہے دودھ پینے دیں۔ اگر آپ کو محسوس ہو کہ آپ کا بچہ اب بھی بھوکا ہے اور آپ کے خیال میں آپ کی چھاتی دودھ سے خالی ہو گئی ہے، تو اپنی دوسری چھاتی سے پلائیں۔



5