

اپنے بچہ کو ڈکار دلانے کے لئے دو بنیادی حالتیں ہیں۔ پہلی آپ کے کندھے پر، ایک ہاتھ آپ کے بچے کی چوڑے نیچے، اور دوسرا آپ کے بچے کے سر کو سہارا دینے کے لئے تیار۔



1

دوسری آپ کے بچے کا آپ کی گود میں بیٹھنا، جس میں ایک ہاتھ ان کی پیٹھ کو سہارا دینے رہتا ہے، جب کہ دوسرا ان کی ٹھوڑی کے نیچے سے ان کے سر کو سہارا دینے کے لئے ہوتا ہے۔



2

جب آپ ان کو ڈکار دلاتے ہیں تو ممکن ہے آپ کا بچہ کچھ دودھ قے کر دے، لہذا اپنے کپڑوں کو بچانے اور کسی طرح کی گندگی کو پونچھنے کے لئے کوئی کپڑا اپنے نزدیک رکھنے کو یقینی بنائیں۔



3

جب آپ نے اپنے بچے کو درست پوزیشن پر رکھ لیں تو کافی مضبوطی سے ان کی پیٹھ کی مالش کریں اس وقت تک جب تک کہ وہ ڈکار نہ لے لیں۔ اپنا وقت صرف کریں۔ اس میں تھوڑا وقت لگ سکتا ہے۔



4

ایک بار جب آپ کا بچہ ڈکار لے لیتا ہے تو ان کو مزید دودھ کی خواہش ہو سکتی ہے کیونکہ اب ان کے پیٹ میں زیادہ جگہ ہے۔



5

اس طرح کے مزید مفت مفید رسالوں کو ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے، براہ مہربانی ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں