چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق پاکٹ گائیڈ

Health

چھاتی سے دودھ پلانا چھاتی سے دودھ پلانے والی خاتون اور ان کے بچے کو صحتکے منفرد فوائد فراہم کرتا ہے۔ نگہداشت صحت فراہم کنندگان اور اسٹاف صرف چھاتی سے دودھ پلانے اور چھاتی سے دودھ پلانے کی مدت کو بڑھانے میں ایک اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ آپ کی کاؤنسلنگ اور سپورٹ کی کوششیں تبھی شروع ہوجانی چاہیں جبکہ مریضہ حاملہ ہو، اور بعد از ولادت اور اس کے بعد کی مدتوں میں جاری رہنا چاہیے۔

یہ پاکٹ گائیڈ اس کوشش میں آپ کی مدد کے لیے تیار کیا گیا ہے۔

قبل از ولادت نگہداشت کے دوران:

جیسا کہ امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس اور امریکن کانگریس آف آبسٹٹریشینس اینڈ گائناکولوجسٹس کی سفارش ہے، حاملہ خواتین کی چھ ماہ تک صرف چھاتی سے دودھ پلانے کی حوصلہ افزائی کریں۔

آپ حاملہ خواتین اور ان کے کنبوں کو جو کچھ بتاتی ہیں اس سے فرق پڑتا ہے۔ اگر آپ صرف چھاتی سے دودھ پلانے کی سفارش کرتی ہیں تو حاملہ خواتین زیادہ طویل مدت تک چھاتی سے دودہ پلانے کی خواہش کر سکتی ہیں۔

چھاتی سے دودھ پلانے والی خواتین کو بتائیں:

- "چھاتی کا دودھ آپ کے بچے کو امراض کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے جو تحفظ انہیں صرف فارمولا سے حاصل نہیں ہوگا۔"
- "آپ اپنے بچے کو جس قدر طویل مدت تک اپنا دودھ پلاتی ہیں اتنا ہی بہتر رہتا ہے۔ چھاتی کے دودھ کا ہر ایک قطرہ جو آپ کا بچہ حاصل کرتا ہے اہم ہے۔ یہ حمل کے دوران آپ نے جو وزن حاصل کر لیا ہے اس کو کم کرنے اور کچھ کینسر کے لیے آپ کے خطرے کو کم کرنے میں بھی معاون ہے۔"
- "شروع میں یہ تھوڑا مشکل ہو سکتا ہے مگر یہ آسان ہو جاتا ہے۔ اس سے آپ کے بچے کو باقی تمام عمر فائدہ پہنچتا ہے۔"
- "بیشتر حاملہ خواتین چھاتی سے دودھ پلا سکتی ہیں۔ آپ کا جسم عمر کے پہلے چھ ماہ کے لیے ضروری آپ کے بچے کی تمام تر غذا فراہم کرنے کے لیے کافی مقدار میں دودھ تیار کرے گا۔"

خواتین چھاتی سے دودھ پلا سکتی ہیں اگر:

- **سیزیرین (سی-سیکشن) کے ذریعہ انھوں نے بچے کو جنم دیا ہے**
پہلو پر سیمی ریکمبنٹ پوزیشن کا استعمال کر کے یا سیدھی بیٹھ کر فوراً اپنا دودھ پلانا شروع کریں۔
- **وہ دوائیں لیتی ہیں**
چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران بہت ساری دوائیں لی جا سکتی ہیں۔ پروڈکٹ تجویز کرنے والی معلومات اور LactMed ڈیٹا بیس کو مخصوص دواؤں سے متعلق رجوع کریں: **toxnet.nlm.nih.gov**۔
- **انہوں نے چھاتی کی سرجری کرائي ہو (بشمول چھاتی کو بڑا یا چھوٹا کرانا)**
  - آگمنٹیشن مموپلاسٹی: دودھ کی سپلائی جاری رکھنے کے لیے کثرت سے اپنا دودھ پلائیں۔
  - چھاتی کا حجم چھوٹا کرانا: شیر خوار کی نشوونما کی نگرانی کریں کیوں کہ دودھ کی سپلائی ناکافی ہو سکتی ہے۔
  - چھاتی کی بائیوپسی جو نیپل کے گرد سیاہ حصّہ (اریولا) کی قطع و برید پر مشتمل ہو: حاملہ خواتین غیر متاثرہ چھاتی میں پیداوار کو بہتر بنا کر بھرپائی کر سکتی ہیں مگر شیر خوار کی نشو و نما پر نظر رکھیں کیوں کہ دودھ کی سپلائی ناکافی ہو سکتی ہے۔
- **ہیپٹائٹس A کی شکار ہیں**
شیر خوار کے حفاظتی سیرم گلوبلین موصول کرنے کے بعد چھاتی سے دودھ پلانا شروع کریں اور پھر 1 سال کی عمر میں ٹیکہ دلائیں۔
- **ہیپٹائٹس B کی شکار ہیں**
شیر خوار کے ہیپٹائٹس B کا حفاظتی گلوبلین اور ہیپٹائٹس B ٹیکہ کی تین خوراکوں پر مشتمل مجموعے کی پہلی خوراک موصول ہونے کے بعد چھاتی سے دودھ پلانا شروع کریں۔
- **ہیپٹائٹس C کی شکار ہیں**
ہیپٹائٹس C چھاتی سے دودھ پلانے کے لیے کوئی عکسی علامت نہیں ہے لیکن پھر سے غور کریں کہ آیا نیپلز پھٹے ہوئے ہیں یا ان سے خون آ رہا ہے۔
- **نیپلز میں سوراخ کروا رکھا ہے**
شیر خوار کی گھٹن کے خطرے سے اجتناب کے لیے دودھ پلانے سے پہلے نیپل کی ایکسسریز ہٹا دیں۔
- **کبھی کبھار شراب پر مشتمل مشروب لیتی ہیں**
پینے کے بعد دو گھنٹوں تک چھاتی سے دودھ پلانے سے اجتناب کریں۔
- **تمباکو نوشی**
والدین کی سگریٹ نوشی ترک کرنے اور شیر خوار بچے کو کسی دوسرے کے سگریٹ کے دھوائیں سے متاثر کرنے سے اجتناب کرنے کی ترغیب دیں۔

خواتین دودھ نہیں پلا سکتی ہیں اگر وہ:

- **ہومن یمیونوڈیفیکیینکی وائریس (human immunodeficiency virus, HIV) سے متاثر ہیں**
- **ہیومن ٹی-سیل لمفوٹروپک وائرس (Human T-cell Lymphotropic Virus, HTLV)، ٹائپ I یا II سے متاثر ہیں**
- **منشیات کا استعمال کرتی ہیں، جیسے چرس (ماریجوانا)، کوکائین، میتھمفیٹامین وغیرہ۔**
- **کینسر کیموتھراپی ایجنٹس، ریڈیو ایکٹو آئسوٹوپس یا تھائروٹاکسک ایجنٹس موصول کر رہی ہیں**
- **انہیں چھاتی پر سرگرم ہرپس لیزن (لیزنس) ہیں (شنگلز، چیچک)**
- **انہیں چیچک ہو جس کا علاج نہ کرایا گیا ہو**
- **ان کے پاس گلیکٹوسیمیا میں مبتلا کوئی شیر خوار بچہ ہو**

نوٹ: چھاتی سے دودھ پلانے والی ایسی خواتین جن کے شیر خوار بچے کے یہاں معلوم یا مشتبہ G6PD ڈیفیسئینسی ہو: اگرچہ یہ چھاتی سے دودھ پلانے کی کوئی مطلق معکوس علامت نہیں ہے دودھ پلانے والی خواتین کو چاہیے کہ وہ باکلہ کی پھلیاں یا نٹروفورنٹوائن، پرائماکوئن فوسفیٹ یا فینازوپی ریڈین ہائڈرو کلورائڈ جیسی دوائیں نہ لیں، جن کے بارے میں معلوم ہے کہ وہ نقص کے شکار افراد میں ہیمولیسس پیدا کرتے ہیں۔

ہسپتال میں:

بچے کی ولادت سے ڈسچارج تک چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق تعاون فراہم کرنے میں قیادت فراہم کریں۔

آبسٹیٹرکس فراہم کنندگان:

- **بچہ زچہ شعبہ میں پہنچنے پر:**
  - تصدیق کریں کہ زچگی کے وقت HIV کی حالت معلوم ہو (اگر معلوم نہ ہو تو فوری جانچ کا حکم دیں)۔
  - پروڈکٹ تجویز کرنے والی معلومات اور مخصوص دواؤں سے متعلق LactMed ڈیٹا بیس سے رجوع کر کے جانچ کریں کہ آیا ماں کو دی جانے والی دوائیں چھاتی سے دودھ پلانے کے ساتھ ہم آہنگ ہیں: **ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/**۔
- **بچے کے جلد پستان منہ میں لینے کو سپورٹ کریں:**
  - ولادت کے فوراً بعد اور پہلی کامیاب چھاتی سے دودھ پلانے کی حالت تک بچے کو دودھ پلانے والی خاتون کے ساتھ جلد سے جلد کے رابطہ میں رکھیں۔ ایسے والدین کے لیے جو فارمولا فیڈ کرائیں گے، بچے کو ولادت کے بعد فوراً کم سے کم ایک گھنٹہ کے لیے جلد سے جلد کے رابطہ میں رکھیں۔
  - پیڈیاٹرک ٹیم اور نرسنگ عملہ سے صحت مند بچوں کے لیے فیڈ کرانے کی پہلی کوشش کرنے تک کم سے کم طبی تشخیصات اور مداخلتیں کرنے کو کہیں۔
  - والدین کو چسنیوں اور فارمولا تکملوں سے اجتناب کرنے کی صلاح دیں۔
- **مسلسل آن ڈیمانڈ فیڈز کو سپورٹ کریں:**
  - ایک ساتھ رکھنے کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ آن ڈیمانڈ فیڈز میں آسانی ہو۔ چھاتی سے دودھ پلانے والی خاتون کو بتائیں کہ آن ڈیمانڈ فیڈز سے دودھ کی روانی اور سپلائی میں بہتری آئے گی:

    "پہلے چند ہفتوں میں، آپ دیکھیں گی کہ بچہ جتنا زیادہ چھاتی سے دودھ پیتا ہے دودھ کی روانی اتنی ہی اچھی ہوتی ہے۔"
  - جب ماں سے متعلق کارروائیاں تجویز کی جائیں تو انہیں دودھ پلانے کے بعد شیڈول کریں یا کارروائی سے پہلے ہسپتال کے الیکٹرک پمپ کے استعمال کے لیے انتظامات کریں اگر دودھ پلانے والی خاتون دو گھنٹے سے زیادہ دیر تک وہاں موجود نہیں رہے گی۔

پیڈیاٹرک فراہم کنندگان:

- **بچے کے جلد پستان منہ میں لینے کو سپورٹ کریں:**
  - بچے کو جنم دینے والی عورت کے ساتھ پیدائش کے فورا بعد فوری اور مسلسل جلد سے جلد کے رابطہ کو سپورٹ کریں۔
  - وٹامن K پیدائش کے چھ گھنٹے کے اندر بہ حفاظت دیا جا سکتا ہے اور چھاتی سے دودھ پلانے کا پہلا موقع مؤخر نہیں کیا جانا چاہیے۔
- **نرسری میں چھاتی سے دودھ پلانے کے عمل کو بہتر سے بہتر بنائیں:**
  - جب تک حقیقی بر عکس حالات نہ ہوں "وٹامن D کے علاوہ کسی بھی تکملوں کے بغیر صرف چھاتی سے دودھ پلانے" کا حکم کریں۔
  - وٹامن D کی 400 انٹرنیشنل یونٹس (international units, IU) روزانہ منہ سے قطرات کی صورت میں لینے کو تجویز کریں۔
  - نرس یا لیکٹیشن کنسلٹنٹ سے سپورٹ کے لیے جلد از جلد چھاتی سے دودھ پلانے والی خاتون کا معائنہ کرنے کو کہیں۔
  - کولسٹرم اور اس کے فوائد کی وضاحت کریں:

    یہ دودھ جیسا نہیں دکھتا ہے مگر بچہ آسودہ ہو جاتا ہے، خصوصی تحفظ دیں، اور وہ تمام تغذیات اور سیال اپنے بچے کو فراہم کریں جس کی اس کو پیدائش کے بعد پہلے کچھ دنوں میں ضرورت ہے۔
  - ایک ساتھ رہنے کو سپورٹ کریں تاکہ آن ڈیمانڈ فیڈ کرانا زیادہ آسان ہو۔ چھاتی سے دودھ پلانے والی خاتون کو بتا دیں کہ آن ڈیمانڈ فیڈز سے روانی اور سپلائی میں بہتری آئے گی:

    "پہلے چند ہفتوں میں، آپ دیکھیں گی کہ بچہ جتنا زیادہ چھاتی سے دودھ پیتا ہے دودھ کی روانی اتنی ہی اچھی ہوتی ہے۔"
  - والدین کو صلاح دیں کہ وہ چسنیوں اور فارمولا کے تکملے سے بچیں سوائے اس کے کہ طبی طور پر تجویز کیے گئے ہوں۔
- **ڈسچارج کی منصوبہ بندی:**
  - اس بات کو یقینی بنائیں کہ تین تا چار دن بعد بیرونی مریض کی ملاقات جلد چھاتی سے دودھ پلانے کے فالو اپ کے لیے مقرر ہیں۔
  - ڈسچارج کے وقت چھاتی سے دودھ پلانے میں مدد کے لیے رابطہ کی معلومات فراہم کریں۔
  - اگر والدین فارمولا کے نمونے لیتے ہیں تو وہ سوالوں کے ساتھ اس بروشر کی پشت پر درج وسائل سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

میٹرنٹی یا نومولود کی نرسری سے ڈسچارج کے بعد

بعد از ولادت یا مادرانہ نگہداشت کی ملاقات:
حوصلہ افزائی اور تعاون جاری رکھیں۔

- چھاتی سے دودھ پلانے کی مدت اور کامیابی کے بارے میں دریافت کریں۔
- پہلے چھ ماہ تک خالص چھاتی کا دودھ پلانے کی وکالت کریں۔
- رضاعت سے متعلق مخصوص ماہرین یا ضروری ہونے کی صورت میں معاشرتی وسائل کا حوالہ دینے کے لیے تیار رہیں۔

تین تا پانچ دن بعد کی پیڈیاٹرک ملاقات کے دوران:
تشخیصات انجام دیں، وٹامن D تجویز کریں اور آگے کی منصوبہ بندی کریں۔

- مریضہ کے ساتھ ایک بات چیت شروع کرنے کو یقینی بنائیں۔ مجوزہ بات چیت کی تمہید کچھ یوں ہو سکتی ہے:
  - "آپ کے دودھ کی روانی کیسی ہے؟"
  - "کیا بچہ پستان اچھی طرح منہ میں لے رہا ہے؟"
  - "کیا آپ کے پاس اپنی چھاتیوں یا چھاتی سے دودھ پلانے کا عمل جس طرح جاری ہے اس کے بارے میں کوئی تشویشات ہیں؟"

وہ دوائیں جو دودھ پلانے والی خواتین کے لیے محفوظ ہیں

اینٹی ہائپر ٹینسوز	اینٹی انفیکٹیوز	ذیابیطس کی دوائیں	سکون آور دوائیں
میتھائیل ڈوپا (Aldomet)	کلنڈامائیسن	انسولین	مورفین اور مشتقات
لیبٹالول	ایمپسلن-سلبکٹم (Unasyn)	گلائی بیو رائڈ (شیر خوار کے گلوکوز کی نگرانی کی جا سکتی ہے، لیکن ناموافق اثرات شاذ ہیں)	ایسیٹامینوفین
نیفیڈی پائین (Procardia)	فلوکونازول	مورفین	ایبو پروفین
	جنٹامائسن		

مخصوص دواؤں سے متعلق پروڈکٹ تجویز کرنے والی معلومات اور LactMed ڈیٹا بیس سے رجوع کریں: /ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK501922۔

- بہتر ہوگا کہ آپ چھاتی سے دودھ پلانے کا مشاہدہ کریں اور چھاتی سے دودھ پلانے کا عمل کیسے چل رہا ہے اس کی نشانیوں پر نگاہ ڈالیں۔

اس بات کی نشانیاں کہ چھاتی سے دودھ پلانے کا عمل اچھی طرح جاری ہے

- بچہ نہ صرف نیپل کو بلکہ اس کے گرد سیاہ حصّہ (اریولا) کو بھی منہ میں لے لیتا ہے
- بچہ نہ صرف ہونٹوں بلکہ جبڑوں کی مدد سے بھی چوستا ہے
- بچہ نگلنے کی آواز پیدا کرتا ہے
- بچہ دونوں چھاتیوں کو منہ میں لے لیتا ہے

اس بات کی نشانیاں کہ چھاتی سے دودھ پلانے کا عمل اچھی طرح جاری نہیں ہے

- 10% سے زیادہ یا اس کے برابر شیر خوار کا وزن تین تا پانچ دن کے پیڈریاٹک ملاقات پر پیدائش کے وزن سے کم ہوتا ہے
- کم گیلے یا گندے ڈائپرز (ہر 24 گھنٹوں میں تین چار بار سے کم، ہر 24 گھنٹوں میں تین چار بار سے کم پاخانہ)
- دودھ پلانے والی خاتون کے نپلز سرخ، پھٹے ہوئے (شاید بچے کے منہ میں لینے کے مسئلہ کی وجہ سے) ہوتے ہیں

اگر اس بات کے شواہد ہیں کہ چھاتی سے دودھ پلانے کا عمل اچھی طرح نہیں چل رہا ہے تو حسب ضرورت مداخلت کریں (مثال کے طور پر، ٹیلی فون پر اور دفتر کے اندر سپورٹ فراہم کریں، چھاتی سے دودھ پلانے والی خاتون کو کسی لیکٹیشن کنسلٹنٹ یا سپورٹ گروپ کو ریفر کریں)۔ اس کے علاوہ:

- آن ڈیمانڈ فیڈز کی اہمیت اجاگر کریں اور دودھ کی سپلائی بڑھانے کے لیے کوئی اضافی چیز نہ دیں۔
- جو خاتون چھاتی سے دودھ پلا رہی ہے انہیں بچے کو وہ جب بھی دودھ پلائیں ہائیڈریٹڈ رہنے کو کہیں۔
- پہلے چھ ماہ تک چھاتی سے دودھ پلانے کے فوائد پر بات کریں، اور رکاوٹوں اور حلوں پر بات کریں۔

کسی بھی ملاقات میں:
کامیابی کی تصدیق کریں، چیلنجوں کا اندازہ لگائیں اور طویل مدت تک چھاتی سے دودھ پلانے کی تائید کریں۔

- والدین کو روزانہ بچے کو منہ کے راستے لیے جانے والے وٹامن D کے قطرات کا 400 IU دینے کی یاد دہانی کرائیں جب تک کہ روزانہ فارمولا یا کامل دودھ کا ایک لیٹر یا 1 کوارٹ نہ دیا جانے لگے۔
- اس خاتون کو کسی لیکٹیشن کنسلٹنٹ کا یا ضروری ہونے کی صورت میں سپورٹ گروپ کا حوالہ دیں جو چھاتی سے دودھ پلا رہی ہے۔ معائنہ کے ہر ایک کمرے میں ریفرل کی معلومات رکھیں۔
- کام پر واپسی کے منصوبوں اور چھاتی کو پمپ کرنے کے اختیارات پر بات چیت کریں۔ ہسپتال کے درجہ کے ذاتی الیکٹرک پمپس کچھ مخصوص تکملاتی غذائیت کا پروگرام برائے خواتین، شیر خوار اور بچے (Women, Infants, and Children, WIC) کے پروگرام کے ذریعہ اور چنیدہ حالات میں بیمہ کے تحت دستیاب ہیں۔
- نیویارک سٹی میں فلورائیڈ تکملوں کی تجویز نہیں کی جاتی ہے۔

چھاتی سے دودھ پلانے کے مسائل کے لیے کوڈنگ آپشنز منتخب کریں

دھیمی فیڈنگ، نو مولود	P92.2
چھاتی سے دودھ پلانے میں پریشانی، نوزائیدہ	P92.5
فیڈنگ کا مسئلہ، نومولود، غیر واضح	P92.9
نوزائیدہ کا یرقان، غیر واضح	P59.9
خلاف معمول وزن میں کمی	R63.4
بہت زیادہ چلانا، شیر خوار	R68.11
نیپل کا انفیکشن، رضاعت	O91.03
نان پرولینٹ مسٹائٹس، رضاعت	O91.23
پھٹے ہوئے نیپل، رضاعت	O92.13
نگہداشت/ معائنہ، وہ عورت جو دودھ پلا رہی ہے	Z39.1
میلگننٹ نیوپلازم کے علاوہ کسی حالت کے علاج کے بعد فالو اپ معائنہ	Z09

ماخذ: **aap.org/breastfeeding/files/pdf/coding.pdf**

چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق – اہم نقاط

- بچوں کو آن ڈیمانڈ فیڈ کرایا جانا چاہیے جس کا مطلب ہے کہ جب کبھی وہ بھوک کی ابتدائی علامات کا مظاہرہ کر رہا ہو، جیسے زیادہ چوکسی، جسمانی سرگرمی، منہ لگانا یا پینے کے لیے تلاش کرنا، یا ہر 24 گھنٹے میں کم از کم 10 تا 12 بار چھاتی سے دودھ پینا۔
- پیدائش کے بعد ابتدائی ہفتوں میں، ایسے شیر خوار بچے جو ضدی ہوتے ہیں انہیں جگا کر فیڈ کرایا جانا چاہیے اگر گزشتہ فیڈنگ کی شروعات سے چار گھنٹے ہو چکے ہیں۔

چھاتی سے دودھ پلانے کی تکنیک:

- ہر ایک فیڈنگ میں دونوں چھاتیوں کو پیش کیا جانا چاہیے جب تک کہ شیر خوار چھاتی پر برقرار رہے۔ آفر کی گئی پہلی چھاتی کو ہر ایک فیڈنگ کے ساتھ تبدیل کیا جاتا رہنا چاہیے تاکہ دونوں چھاتیوں کو برابر ترغیب اور نکاسی حاصل ہو۔

غذائیت سے متعلق ہدایات:

- پانی اور رس ایسے شیر خوار بچوں کے لیے غیر ضروری ہیں جو ماں کا دودھ پیتے ہیں کیوں کہ ان میں آلودگی اور الرجی پیدا کرنے والی چیزیں ہو سکتی ہیں۔
- تکملے (پانی، گلوکوز پانی، فارمولا اور دیگر سیال مواد) ایسے نو مولود بچوں کو نہیں دیا جانا چاہیے جو ماں کا دودھ پی رہے ہیں سوائے اس کے کہ طبی طور پر تجویز کیے گئے ہوں۔
- ایسے تمام شیر خوار بچوں کو جو اپنی ماں کا دودھ پیتے ہیں روزانہ منہ کے راستے وٹامن D کے قطرات کا 400 IU لینا چاہیے جس کی شروعات پیدائش کے بعد پہلے چند دنوں میں ہونی چاہیے اور اسے جب تک روزانہ وٹامن D فورٹیفائڈ فارمولا دودھ روازانہ کم از کم 1 لیٹر یا 1 کوارٹ نہ لینے لگے جاری رہنا چاہیے۔
- آئرن سے بھرپور تکملاتی غذائیں تقریباً 6 ماہ کی عمر میں بتدریج دینا شروع کرنا چاہیے۔

وسائل

نیو یورک سٹی محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت

- خواتین کی ہیلتھ لائن سے رابطہ کرنے کے لیے، **311** پر کال کریں۔
- نرس-فیملی پارٹنرشپ حاملہ خواتین کو چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق بیداری اور سپورٹ فراہم کرتی ہے۔ خواتین کا اپنے حمل کے 28 ویں ہفتے سے پہلے اندراج کرانا لازمی ہے۔ مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں **nyc.gov/health/nfp یا 311 پر کال کریں۔**
- نوزائیدہ سے گھر پر ملاقات کی مہم پیدائش کے بعد پہلے چند دنوں تا ہفتوں میں چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق مدد فراہم کرتی ہے۔ مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں **nyc.gov/health** اور **"newborn home visiting" (نوزائیدہ گھر کا دورہ)** تلاش کریں، یا **311** پر کال کریں یا اپنے علاقائی دفتر کو:

North یا Central Brooklyn: 646-253-5700
South Bronx: 718-579-2878
East یا Central Harlem: 212-360-5942

ویمن، انفینٹس اینڈ چلڈرن (WIC)
صحت مند طریقے سے نشونما پانا ہاٹ لائن: 800-522-5006
health.state.ny.us/prevention/nutrition/wic/

امریکی محکمہ صحت اور انسانی خدمات
خواتین کی صحت کو دودھ پلانے کی ہیلپ لائن:
800-994-9662
womenshealth.gov/breastfeeding

نیویارک لیکٹیشن کنسلٹینٹ ایسوسی ایشن
(New York Lactation Consultant Association, NYLCA)
nylca.org

La Leche League
800-525-3243
llli.org

ہمیشہ اپنے دفتر میں چھاتی سے دودھ پلانے کے غیر تجارتی مواد استعمال کریں۔