

# چھاتی سے دودھ پلانے کی حالتیں:

## دیکھیں کہ آپ کے لیے کونسی حالت سب سے بہتر طور پر موزوں ہے



### گود یا ہاتھوں میں پکڑنا

یہ حالت دوسرے لوگوں کی نگاہ پڑے بغیر دودھ پلانے کو آسان بناتی ہے۔ ہو سکتا ہے آپ اپنی ہاتھوں کے نیچے دودھ پلانے کے لیے کوئی تکیہ رکھنے کی خواہش کریں تاکہ آپ کا بچہ آپ کی چھاتی سے قریب رہے۔

- 1 کسی آرام دہ کرسی پر سیدھی بیٹھ جائیں۔
- 2 اپنے بچے کو ان کی سائیڈ پر لٹا دیں اس طرح کہ ان کا پیٹ آپ کے پیٹ کو چھو رہا ہو اور ان کا سر آپ کی ہاتھ کے حصار میں ہو۔
- 3 اپنا بازو اور ہاتھ ان کی گردن کو سہارا دینے کے لیے ان کی گردن، پشت اور جسم کے نچلے حصہ پر رکھیں۔
- 4 اپنے بچے کو اپنی چھاتی تک لائیں۔ آگے کی طرف نہ جھکیں کیوں کہ اس سے پیٹھ میں درد ہو سکتا ہے۔



### فٹ بال کی طرح پکڑنا

اگر آپ کا سیزیرین (سی-سیکشن) ہوا ہے، اگر آپ کی چھاتیاں بڑی ہیں یا اگر آپ کا بچہ نیند میں ہے تو استعمال کے لیے یہ ایک اچھی کیفیت ہے۔ آپ آسانی کے لیے اپنی گود میں دودھ پلانے والا تکیہ رکھ سکتی ہیں۔

- 1 اپنی کہنیوں کو موڑ کر اپنی ہاتھ کے نیچے اپنے بچے کو اپنے پہلو میں ٹکا لیں۔
- 2 اپنے کھلے ہاتھ کی مدد سے ان کے سر کو سہارا دیں اور ان کا چہرہ آگے کی طرف اپنی پستان تک لے آئیں اس طرح کہ ان کی ناک آپ کے حلمہ (نیبل) پر اور ان کا پیر آپ کی پیٹھ کی طرف ہو۔
- 3 چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران، ان کی گردن، پیٹھ اور کندھوں کو نیچے سے سہارا دینے کے لیے اپنے بازو کا استعمال جاری رکھیں۔
- 4 اگر ضروری ہو تو اپنی چھاتی کو پکڑنے کے لیے اپنے دوسرے ہاتھ کا استعمال کریں۔



### پہلو میں لٹائے کی طرح پکڑنا

اگر آپ نے سی-سیکشن کرایا ہے، اگر سیدھا بیٹھنا غیر آرام دہ ہو یا اگر آپ دودھ پلانے کے دوران آرام کرنا چاہتی ہیں تو یہ بھی پکڑنے کی ایک اچھی کیفیت ہے۔ دودھ پلانے کے بعد اپنے بچے کے ساتھ نہ سونا یاد رکھیں — سونے کے لیے انہیں کسی کھٹولے یا پنگوڑے میں رکھیں۔

- 1 اپنی پہلو پر لیٹ جائیں اس طرح کہ بچے کا چہرہ آپ کی طرف ہو۔
- 2 ان کے جسم کو اپنے خالی بازو اور ان کے سر کو اپنے ہاتھ سے سہارا دیں۔
- 3 اپنے بچے کو قریب کھینچیں اور ان کا منہ اپنی چھاتی کی طرف لے جائیں۔
- 4 جب آپ کا بچہ پستان منہ میں رکھ لے تب آپ اپنے بازو کا نچلا حصہ اپنے خود کے سر کو سہارا دینے کے لیے استعمال کر سکتی ہیں۔



### کراس کریڈل کی طرح پکڑنا

پکڑنے کی یہ کیفیت اس صورت میں اچھا کام کرتی ہے جبکہ آپ کے بچے کو پستان منہ میں لینے میں پریشانی ہو یا اگر آپ کا بچہ چھوٹا ہے، قبل از وقت پیدا ہوا ہے یا اس کی وظائفی ضروریات ہوں۔

- 1 کسی آرام دہ کرسی پر سیدھی بیٹھ جائیں۔
- 2 اپنے بچے کو اس چھاتی سے مخالف والے بازو سے تھامیں جس سے آپ دودھ پلانا چاہتی ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ اپنی بائیں چھاتی سے دودھ پلانا چاہ رہی ہیں تو انہیں تھامنے کے لیے اپنا دایاں ہاتھ اور بازو استعمال کریں۔
- 3 آپ کے بچے کا سینہ اور پیٹھ بالکل آپ کے سامنے ہونا چاہیے۔
- 4 اپنی ہتھیلی اپنے بچے کی گردن پر رکھیں اس طرح کہ ان کے سر کو کان کے پیچھے سے اپنے انگوٹھے سے اور دوسری انگلیوں سے ان کے رخسار کو سہارا دے رہی ہوں۔ اپنے بچے کو اپنی چھاتی تک لائیں۔ یاد رکھیں، ان کے سر کو اپنی چھاتی میں نہ دھکیلیں۔

چھاتی سے دودھ پلانے سے متعلق مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) پر جائیں اور "breastfeeding" (چھاتی سے دودھ پلانا) تلاش کریں، اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کریں یا 311 پر کال کریں۔ خواتین کی صحت سے متعلق دفتر کی چھاتی سے دودھ پلانے کی ہیلپ لائن سے رابطہ کریں، 800-994-9662 پر کال کریں۔

# Breastfeeding Positions: See What Works Best for You

## The Cradle or Cuddle Hold

This position makes it easy to nurse without other people noticing. You may want to put a nursing pillow under your arm so your baby is closer to your breast.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Lay your baby on their side, with their stomach touching your stomach and their head in the curve of your arm.
- 3 Put your arm and hand on their back to support their neck, back and bottom.
- 4 Bring your baby to your breast. Do not lean forward, as this may cause back pain.



## The Football Hold

This is a good hold to use if you have had a cesarean section (C-section), if your breasts are large or if your baby is sleepy. You may want to put a nursing pillow on your lap for comfort.

- 1 Tuck your baby at your side, under your arm with your elbow bent.
- 2 With your open hand, support their head and bring their face toward your breast with their nose to your nipple and their feet toward your back.
- 3 While breastfeeding, continue to use your arm to support their back, neck and shoulders from underneath.
- 4 Use your other hand to hold your breast if necessary.



## The Side-lying Position

This is another good hold if you have had a C-section, if sitting up is uncomfortable or if you wish to rest while you nurse. Remember not to sleep with your baby after feeding — put them in a crib or bassinet to sleep.

- 1 Lie on your side with your baby facing you.
- 2 Support their body with your free arm and their head with your hand.
- 3 Pull your baby close and guide their mouth to your breast.
- 4 Once your baby latches on, you can use your bottom arm to support your own head.



## The Cross-cradle Hold

This hold works well if your baby has trouble latching on or if your baby is small, is premature or has functional needs.

- 1 Sit up straight in a comfortable chair.
- 2 Hold your baby with the arm opposite the breast you want to nurse from. For example, if you are nursing from your left breast, use your right hand and arm to hold them.
- 3 Your baby's chest and stomach should be directly facing you.
- 4 Put the palm of your hand on your baby's neck, supporting their head with your thumb behind the ear and other fingers supporting their cheek. Bring your baby to your breast. Remember, do not push their head into your breast.



For more information about breastfeeding, visit [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) and search for **breastfeeding**, talk to your health care provider or call **311**. To contact the Office on Women's Health breastfeeding help line, call 800-994-9662.