



BREASTFEEDING PROMOTION NETWORK OF INDIA

(Registered Under Societies Registration Act XXI of 1860, Delhi R. No. S-23144)

BP-33, PITAMPURA, DELHI-110 088 (INDIA)

1- وچھک دود چاؤنگ آغاز

شربیلہ زاو، یہ گوڈھ واپا ٹھکر ووتھراؤن تہ گوڈیکس اڈرہے گاٹس منز
گوڈھ پنے ماجہ حوالہ کزن۔ شُر گوڈھ ماجہ ہنز تہ مٹر تن رلا و تھ روڈن تہ
زہنہ پتہ اکرہے گاٹس منز گوڈھ اُمس وچھک دود چاؤنہ مَن۔ زائرس
گوڈھ پرتھ دوہہ دود شکلہ معمولہ کار پتہ، (مثلاً سزائہ پتہ) ماجہ ہند دود
دہن مَن۔ سران گوڈھ مَن پتہ کزن۔ تھ امہ مٹر اکر سُد درجہ حرارت و سہ۔
سلہ سلہ وچھک دود دَن چھ ضروری؛ تکیاز:

☆ زائرس چھ گوڈیکس منز پتہ شیش مَن تام سبھاہ و تھنل ۱۱

آسان۔

☆ زہنہ گرچھ شُر س ڈہ ساروے کھوتہ زور آسان۔

☆ امہ مٹر چھ بروٹھ کن شُر س وچھک دود زیاد کامیاب

روزان۔

☆ امہ مٹر چھ ماجہ تہ شُر س پانہ وڈی ناٹھدیاؤک فطری رشتہ پاد

گوہان۔

☆ امہ مٹر چھ رتھ مَن (خلاصی پتگ رتھ مَن) دود سپدان۔

☆ امہ مٹر چھ گوڈیک دود چوون یقینی بنان۔ یہ دود چھ موٹ تہ لیدر

رنگ آسان۔ اٹھ چھ کھدر (colostrum) ونان۔ یہ چہنہ مٹر

چھ وارہن بہارن ہند فطری تداؤک سپدان۔ یہ چھ بوڈر تو

شیرس کیت گوڈنیک توڑھ دوا (immunization)۔

2۔ گوڈنیکلین شین رتنن صرف وچھک دود۔

صرف وچھک دود وٹن گوڈنیکلین رتنن وائے صرف ماجہ ہند دود۔ تہ پنیہ نہ
کھنڈتہ۔ آب تام تہ نہ تہ نہ گنہ قسمک علاؤ غذا۔ پنیہ ملاوٹہ رؤس وٹامن یا
مزل قطر تہ دوا۔ زائٹر گوڈھ صرف تہ صرف وچھک دود وٹن تکیاز:
☆ گریٹیم تہ آکرتن، ہریمانہ آب چھہ غیر ضروری نیمہ مٹر شیرس
مومہ چنک مال کم چھہ گوہان تہ پیارڈ چھہ بہارڈ لکنگ نظر تہ
روزان۔

☆ پنیہ گنہ قسمک امدادی غذا تہ اگر دینہ پنیہ، تمہ مٹر تہ چھہ وچھک
دود وچ کامیابی کم سپدان۔

☆ زائٹر چھہ وچھک دود چہینہ ستی نارمل انداز پر تھان۔

☆ امہ مٹر چھہ شیرس بہتر دماغی طاقت میلان۔

☆ شیرس چھہ شائش تہ الرجی مٹر نشہ نجات میلان۔

☆ امہ مٹر چھہ پین دوران۔ یعنی دون شیرن در میان وقفہ۔ امہ مٹر چھہ
زنانہ 98% تحفظ میلان لیس زن ترین حالون ہند مقابلہ چھہ آسان
کزن: ز شیرس میلہ صرف وچھک دود، شیر چھہ شے رہتہ کم و آتسہ ہند،
ماہواری آتسہ نہ پنیہ شروع گہو۔

☆ امہ مٹر چھہ وچھس تہ شیرس بانس کینر گوہنگ نظر کم سپدان۔

بنيہ چھنہ ماجہ خوئچ کمی تہ سپدان۔

3- وچھک دود دینہ بروئیم غذا تہ سنبلان ول:

شُر س گوهہ نہ وچھک دود دینہ بروئیم کنبہ قسمک غذا یا سنبلان دوا
دُن۔ تکیاز:

* وچھک دود دینہ بروئیم مانچھ، آب، یا تھنر بیتر دینہ سترچھ شُر بیمار
ہوان تہ شُر س چھنہ مأل روزان۔

☆ شُر س اگر ژھوپہ کرناونہ مو کھہ کینہہ دینہ بیہ تمہ ستر تہ چھہ
وچھک دود وئچ کامیابی متاڑ سپدان۔ اتھچھ وجہ زہر ٹیونڈ دینہ
سترچھ شُر س پتہ اصلی بہ ٹیونڈ پرناونس منز مغالطہ سپدان۔ رہر
ٹیونڈس ژہ دُن چھہ اصل ٹیونڈس ژہ دینہ نہر مختلف۔

4- وچھک دود ونگ صحی طریقہ

جسمانی حالت: موج گوهہ شُر س آرام سان روز تھ دود چاؤنی مثلاً شوئگتھ یا
بتھہ پائٹھر بہتھ ز شُر روز اچھن تل۔ (صحی صحی تہ غلط حالت چھنہ الف تہ بے
شکلن منز باوتھ۔)

ژہنچ حالت: شُر گوهہ بتھہ پائٹھر رُن ز زتس روز صحی مقدار س منز دود
میلان۔ دود دینہ چن صحی تہ جان حالو چھنہ: شُر س روز ہو نگر بہ ستر: شُر س
روز آس پو پائٹھر مژراونس وار: شُر س سندیونیم ڈٹھ روز ہینر رُن بھر تھ

ہتھ نہ بہہ ٹینڈس دگ کر۔ (شکل: ج تہ د)

امہ رتر چھہ نیہ تہ کینہہ فاید:

ہتا ماجہ ہندس بہہ ٹینڈس مٹھنہ ورم کھسان؛

ہتا قچہ پٹھہ چھہ دودلگاتار نیران روزان۔



(11)

شکل: ج صحیح حالت:

ماجہ ہندس کن نظر تھو تھہ روزن۔

ہٹرس گوہ کلہ تہ گردن سینہ دیا ہنا ہتھ کن ہتھ تھہ آہڑ۔

ہٹرس گوہ جسم ماجہ ہندس جسمس نڈو پک آسن تہ وچھس کن

ہتھ تھہ آسن۔

* ہٹرس ہندس سارکے جسمس گوہ ڈکھ روزن۔

ہٹرس تہ ماجہ گوہ نظر ن رتر نظر آہڑ۔

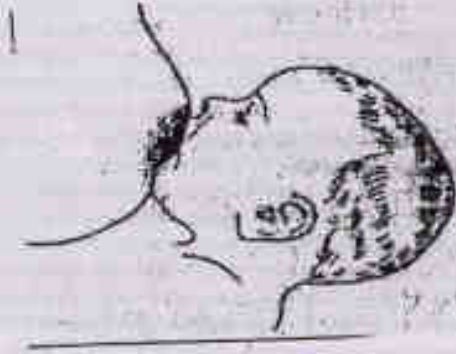


(12)

شکل: ب۔ غلط طریقہ:

- * ماجہ تہ شرس نہ نظران رتہ نظر آہنڈ۔
- * شری سند کلہ تہ گردن نہ سینڈ۔
- یشری سند جسم ماجہ ہند جسمہ دوار۔
- * شری ہندس پوز جسمس نہ ڈکھ۔
- * ماجہ تہ شرس نظر رتہ نظر رلاوتھ آہنڈ۔

دودرنج حالت



- ③ شکل، ج شرس رتہ صحیح تہ رتہ واٹھ۔
- * شرس چھنہ ہو نگر ماجہ ہندس دہتھس رتہ۔
 - * شرس چھنہ اس پوز پاتھک ہور اونس وار۔ تہ یونیم ڈٹھ ہتھس ہیزر کن
 - مکھر تھ۔
 - * بہ ہند ٹینڈی شکل چھ شری ہند اسہ ہیزر کن زیادہ نون۔
 - * دودرنہ وز گڑھ نہ ماجہ بہ ٹینڈس دگ کرنی۔



شکل د: قلعہ طریقتہ

- * شکر چھہ ہبکان صرف ٹیونڈ زنتھ۔
- * شکر س چھہ اُس پو پراٹھگر مور او تھہ تہ دود نالہ چھہ تہ بند آسہ نہر۔
- * شکر س ہنز ہو لکن چھہ قہجہ نشہ دور۔
- * امہ طریقتہ چھہ ٹیونڈ س دگ کران۔

5۔ وقنس پٹھ دود دس تہ دود تمہ وز دس نیلہ شکر منگہ۔

شکر س گوہ دوشوے پوے پو تمہ تمہ وز دود دس نیلہ وز شکر منگان آسہ
(اٹھ پٹھ دہہ لہ ژو و ہن گائٹن منز یا تمہ کھوتہ زیاد)۔ عام پاٹھگر چھہ وچھ
ڈوڈس گائٹس اندر اندر دود دسہ مو کھہ تیار آسان۔ لہذا گوہ دودن گائٹن
منز اکہ بھڑ شکر س دود دس۔ کینہہ شکر چھہ ژور دود منگان تہ کینہہ
شکر گم۔ تہ یمن شکر بن دود ک مال کم پھن چھہ آسان تمن گوہ دود
چاونچ کو، شش بھڑ بھڑ کر پی، مگر جہر تہ کینہہ۔ یس ماجہ دج آسہ
زاہو سو ہیکہ آسانی سان دوشو پی شکر بن دود دتھ۔ موج گوہ شکر س
منز موزی یا شکر بند س منگنس پٹھ دود چاونی تکیاز:

* یوت زیاد موج شکر س دود دسہ تیوت زیاد چھہ وچھس منز دود
بنان۔

* روتلہ اگر دود چاونچ یہ تمہ ستر چھہ ژور فاید، تکیاز دود پاد
کرن وول ہارمون 'پرو لیکٹین' چھہ روتلی بنان۔ امہ علاو چھہ ماجہ

سکون یوان۔

6۔ علاؤ کھن کھن

امیک مطلب گوو سہ غذائیں اورے تیار آسہ کر تھہ یا آسہ گری بناونہ آمت۔ یہ گووہ شری ہند خاطر مناسب آسن۔ یہ چھہ تیلی دن تیلیہ شری شہ موس آسہ تہ شری ہند غذائی ضرورت پوڑ کر نہ خاطر آسہ نہ ماجہ نیش مناسب مقدار س منز دود۔

6a۔ علاؤ کھن دنگ آغاز

شریتیلہ شہ موس واتہ، آتی گووہس علاؤ کھنس ہال کر پی، تکیاز :
* شنیہ رتہ پتہ ہیکن نہ شری ہند ساری غذائی ضرورت ماجہ ہند دود رتی یوت پوڑ سپد تھہ۔
شہ رتہ بروٹھہ اگر علاؤ کھن شریس دمو تمہ رتہ چھہ شری ہند س دوتھہ و اشریس پٹھہ کانہہ رت اشہہ ان، اکھنہ چھس امہ رتہ ماجہ ہند دود چہنگ ما لے مشان۔

* شہ ریوت واتہ بروٹھہ اگر شریس علاؤ غذا دنہ یہ تمہ رتہ چھہ تس بہار پٹھہ امکان تریہ پٹھہ ترواہہ گنہ ہران۔ (امہ رتہ چھہ مثلاً شریس میل لگان۔)

* دود اگر علاؤ کھن دن شری ہند ہمو ہتیلہ شریس طاقت گم

گودھان تہ شریچھ کم وزن روزان۔

6b۔ علاؤ کھن دینچ و آری

ییلہ شری شنیہ پٹھہ نو موس واتہ علاؤ کھن گودھ تس دوہس منز دوہہ
پٹھہ تریہ مہر و آئن۔ تہ نو پٹھہ بہہ موس ولنہہ پتہ گودھس تریہ پٹھہ پانہ
مہر دین۔

6c۔ علاؤ کھن ونگ طرفہ

شرس علاؤ کھن دینہ خاطر گودھ موج کولہ تہ چچہ ورتاؤنی۔ شرس
گودھ منزک منزک پانہ تہ چچہ تلنگ موقعہ دین ییلہ یہ دہہ پٹھہ بہہ ریوت
واتہ۔

7۔ مناسب علاؤ کھن

شرس سس علاؤ کھن دینو نتیجہ منز گودھ ضروری غزائیت آسن، یہ گودھ
صفائی سان تیار کرنہ آمت آسن۔ یہ گودھ تازہ آسن تہ گری تیار کرنہ
آمت آسن۔ تکیازہ:

* شرس چھ گر کھنہ پٹھہ تیار کرنہ آمتس کھنہ ستر بہتر

پاٹھہ عادت بنان۔ تہ

* تو مل یادان بند تون تون رس چھنہ مناسب مقدارس منز

غذائیت تھاوان۔

گوڈ گوڈ گوہن ٹھوس غذا کھ کر صرف اکھ یا بز چیز رلاوتھ دئی۔ پتہ
گوہ واپ واپ کھنسن منزہر بر کزن۔

یم نیم ٹھوس غذائی چیز شرس دئی آسن تم گوہن تیجھی آہنی یم ہضم
کرنی سہل آسن تہ یمن منز واریاہ قوت آسہ۔ سوج، کھیر، کھپور، بتہ بتر
چیز گوہن دودس ستر رلاوتھ شرس دئی۔ واپ واپ گوہ غذاک مقدار تہ
موج ہر راؤن۔ انا جس ستر اگر تیل، دال، ماز، ٹھول تہ گاڈ رلاوتھ آسہ،
اتھ چھ تیلہ دود کھوتہ زیاد طاقت آسان۔ سبزی تہ میون چھ دودس
برابر یا تمہ کھوتہ کبے طاقت۔

اگرے گوڈ گوڈ شرس ماجہ ہندس دودس ستر گر پنہتو خوراک رلاوتھ
دئو، سہ روز واریاہ مفید۔ اکھنئے کر شرامیک مز تہ پسند۔

کھن، گوہ نہ شری ہندس اسس منز زور ژلمن، بلکہ گوہس پانہ
کھن ٹلنگ عادت کزن۔ موج گوہس اتھ منز دیان دتھ مدد کرنی تہ
ہمت دئی۔ امہ ستر چھ شرس پنزی تان ورتاؤنس منز مدد میلان۔ مول موج
یا رجھن واجنیز گوہ شرس کھن دوان دوان تس ستر کتھا کتھا کران
روز دئی۔ یجھ شرس ستر ستر کتھ تہ یمن۔ امہ ستر چھ شرس دماغی نشونما
سپدان۔

8۔ بٹھے دود دسن

دؤہر واتس تام تہ تمہ پتہ تہ کینوس کالس گوہ شرس دہے منزی منزی

قہجک دود میلان روژن۔ آتھ ستر ستر گروہس علاو کھنن تہ ہتھے میلان
روژن۔ تکیاز:

* امہ ستر میلہ شرس مناسب مقدارس منز طاقت؛

* امہ ستر بیہ نہ شرس کموزنی تہ دادک تہ پورنس نہ۔

* امہ ستر چھ شرس جذباتی رشتہ تہ بنان۔

9۔ اگر موج گر مہر کامہ آسہ نیران سو ہیکہ نیمن مشورن پٹھ عمل
کرتھ اگر:

* تس گزک تہ ساجک ڈوکھ آسہ۔ تہ

* زچہ گی رخصت میلہس، قہجک دود دس موقعہ میلہس تہ

بیہ آسنس نزدیکے شری رچھنچہ سو ایو بہم۔

شری ہنز موج ہیکہ کام کرنس دوران قہجک دود کڈتھ بیلیہ نہ شری

ستر آسہس۔ دوان اگر شری ستر اوئس سو ہیکہ تس منزی منزی دود

چاوتھ، خاصکر تھ روتلہ۔

رخصت مو کلتھ بیلیہ موج کامہ نیر:

سو گوہ شرس کامہ نیر نہ بردنہ تہ واپس ہتھ شرس قہجک دود دلی۔

بیلیہ شری ہنز موج کامہ پٹھ آسہ، تس کپوہ چھنہ نیم وتہ:

۱۔ سو گوہ برابر دقس پٹھ قہجک دود دوتز تہ گنہ صاف بانس منز

سومراونی چھ رچھن دوان چنر آتھ گر شرس چاوتھ۔ قہجک دود ہتھنہ

عام درجہ حرارتس پٹھ اٹھن گائٹن تام خراب گوہان۔ تہ اگر فر جس منز تھا دون تیلہ روز یہ ژوہین گائٹن تاز۔ رچھن دول روا چنڑ گوہ پیالہ تہ ہچہ مٹر شرس یہ دود آپراوڑی۔ ہچہ پائٹھر گوہ نہ شرس بہ ٹیڈس بنیہ کنہ چیزس مٹر مغالہ۔

ب۔ اگر گر کامہ جایہ نکھے اوس، سو گوہ شرس وقس پٹھ قہچک دود دینہ واتر۔

ج۔ اگر کامہ جایہ نکھے شری رچھنک مرکز اوس، موج گوہ پنس شرس توڑی سوڑی تہ توڑی گوہتھ تس وقس وقس پٹھ قہچک دود چاڑی۔

د۔ اگر نہ بیو منز بکنڑ تہ ممکن اوس نہ، سو گوہ دود دینڑ تہ تراوتھ ژوہنڑ تاکہ امہ مٹر روز بن دود برابر تہ دود چاڑی نشہ میلپس راحت۔

10۔ اگر موج یا شری بہمار گوو

شرس تہ ماجہ اگر عام قسٹک کانہہ دود آسہ، ہتھ دوران گوہ دچھک دود دین جاری روزن۔ خاصکرتھ چھ تس شرس کیٹھ یہ سبٹھاہ مفید روزان یس میل آسن۔ اگر موج بہمارے آسہ، قہچک دود گوہ توتہ دین، اگر نے اتھ ڈاکٹرن ٹھاک آسہ کورمٹ۔

بیم دوا موج کھوان چھے تمو منز چھ اکثر دوا وچھک دود دس دوران
مخفوط۔

وچھک دود چھ خاص کر تھ تمن شر بن ہند خاطر سبھھے اہم بیم
وقتہ بروٹھے زائتر آسن یا یمن وزن کم آسہ۔ دویمت وچھک دود
گوہ پیالس منز چچہ ستر شر س اپراون اگنے یہ ڈہتھ چتھ ہبکان
آسہ۔

11۔ خصوصی حالون منز

اگرے موج نمو آسہ یا اگرے شر منکتہ اونمت آسہ،
رچھن واکر گوہن ڈاکترس مشورہ ہتھے شر س کھیاونی تہ چاونی۔

چھیکر س وٹو پیہ ز بی پی این آے (BPNI) چھ مشورہ دوان ز شر س
گوہ گوڈنکین شمن رہن صرف تہ صرف وچھک دود ونہین۔ دون
ورکین یا تمہ اپور تہ گوہ شر س وچھک دود ونہین تہ اتھ ستر ستر
گوہس علاو کھین تہ واتاؤن۔

کمپیوٹر کمپوزنگ: ارجمند احمد