the women's
the royal women's hospital

ماں کا دودھ (بریسٹ مِلک) نکالنا

ماں کا دودھ (بریسٹ مِلک) نکالنے سے مراد یہ ہے کہ بحیثیت زچہ آپ اپنے ہاتھ یا بریسٹ پمپ (چھاتی کا پمپ) کی مدد سے اپنی چھاتیوں سے دودھ نکالیں یا حاصل کریں۔

ماں کا دودھ نکالنے کی وجوہات

آپ کو اپنے چھاتی کا دودھ نکالنے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے کیونکہ:

- آپ کی چھاتیاں (بریسٹس) بھری ہوئی ہیں، اور دودھ نکالنے سے وہ نرم ہو سکتی ہیں تاکہ آپ کا بچہ زیادہ آسانی سے دودھ پی سکے – یہ خاص طور پر پہلے چند دنوں میں درحقیقت مددگار ثابت ہوتا ہے
- آپ کے نپلز میں درد ہوتا ہے اور دودھ پلانا تکلیف دہ ہوتا ہے
- آپ کی چھاتیوں میں گانٹھیں محسوس ہوتی ہیں یا آپ کو مسٹائٹس (چھاتی کی سوزش) کا عارضہ ہے
- آپ یا آپ کے بچے کو دودھ پلانے میں دشواری ہو رہی ہے اور آپ کے بچے کو مزید ماں کے دودھ کی ضرورت ہے
- آپ کی دودھ کی فراہمی کم ہے اور آپ اسے بڑھانا چاہتی ہیں
- آپ کا بچہ قبل از وقت پیدا ہواہے یا بیمار ہے، یا آپ خود بیمار ہیں
- آپ کا بچہ آپ کے ساتھ نہیں ہے، اور آپ کو ان کے کھانے کے لیے ماں کا دودھ نکالنے کی ضرورت ہے۔

اگر آپ کا بچہ بیمار یا قبل از وقت پیدا ہوا ہے

ماں کا دودھ خاص طور پر اہم ہے اگر آپ کا بچہ بیمار یا قبل از وقت پیدا ہوا ہے۔ ہسپتال میں، ہم آپ کو ماں کا دودھ نکالنے کی ترغیب دیں گے کیونکہ یہ:

- آپ کے بچے کے لیے ہضم کرنا آسان ہے
- آپ کے بچے کی نشوونما اور بڑھوتری میں مدد کرتا ہے
- آپ کے بچے کو انفیکشن سے بچاتا ہے۔

آپ کو کتنی بار ماں کا دودھ نکالنا چاہیے؟

ماں کا دودھ نکالنا درحقیقت دودھ پلانے کی طرح کام کرتا ہے – جتنی بار آپ یہ کرتی ہیں، آپ کا جسم اتنا ہی زیادہ دودھ بناتا ہے۔

آپ کتنی بار دودھ نکالتی ہیں یہ آپ کی صورتحال پر منحصر ہے۔

- اگر آپ کا بچہ دودھ پی رہا ہے، لیکن اسے مزید ماں کے دودھ کی ضرورت ہے، تو آپ کو ہر 24 گھنٹوں میں صرف چند بار دودھ نکالنے کی ضرورت ہو سکتی ہے
- اگر آپ کا بچہ ابھی دودھ نہیں پی رہا ہے:
  - پیدائش کے فوراً بعد جتنی جلدی ممکن ہو ماں کا دودھ نکالنا شروع کریں، مثالی طور پر ایک گھنٹے کے اندر
  - دودھ نکالنے سے پہلے یا اس کے دوران اپنے بچے کو جلد سےملا کر پکڑیں تاکہ آپ کی دودھ کی فراہمی بڑھانے میں مدد ملے
  - بار بار ماں کا دودھ نکالیں، کم از کم 24 گھنٹوں میں 8 بار، رات سمیت (جیسے بچہ دودھ پیتا ہے)، تاکہ آپ کی دودھ کی فراہمی قائم ہو۔

آپ اور آپ کے بچے کی دیکھ بھال کرنے والی مڈوائف (دائی) اور نرسیں آپ کو ماں کا دودھ نکالنے میں مدد کریں گی۔

ماں کا دودھ کیسے نکالا جائے

آپ ہاتھ سے یا بریسٹ پمپ (چھاتی کا پمپ) کے ذریعے ماں کا دودھ نکال سکتی ہیں۔

اگر آپ کو باقاعدگی سے ماں کا دودھ نکالنے کی ضرورت ہے، تو ہاتھ سے نکالنے اور بریسٹ پمپ کے امتزاج کا استعمال درحقیقت بہترین کام کرتا ہے۔

شروع کرنے کے لیے کچھ تجاویز یہ ہیں:

- شروع کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں
- دودھ نکالنے سے پہلے اپنے بچے کو جلد سے ملا کر پکڑنا مددگار ثابت ہو سکتا ہے
- اپنی چھاتی کو آہستہ سے سہلائیں اور اپنے نپل کو متحرک کریں تاکہ دودھ بہنے میں مدد ملے - اسے 'لیٹ ڈاؤن ریفلیکس' کہا جاتا ہے
- ریلیکسیشن تکنیک آزمائیں یا دودھ نکالتے وقت اپنے بچے کے بارے میں سوچیں - آپ اپنے بچے کے ساتھ بیٹھ کر یا اپنے بچے کی تصویر اپنے پاس رکھ کر ماں کا دودھ نکال سکتی ہیں
- دودھ نکالتے وقت نرمی برتیں تاکہ آپ کی چھاتیوں کو نقصان نہ ہو۔

ہاتھ سے دودھ نکالنا

ہاتھ سے دودھ نکالنا آپ کی چھاتیوں سے ماں کا دودھ حاصل کرنے کا ایک آسان طریقہ ہے۔

ماں کا دودھ نکالنے کے لیے:

- اپنا ہاتھ اپنی چھاتی کے نیچے رکھیں
- اپنا انگوٹھا اور اشاریہ انگلی اپنے نپل سے تقریباً 2 سے 3 سینٹی میٹر دور، آپ کے ایریولا (نپل کے ارد گرد کا گہرا حصہ) کے دونوں طرف رکھیں
- اپنا انگوٹھا اور انگلی آہستہ سے اپنی چھاتی میں واپس دبائیں، پھر انہیں نپل کے پیچھے ایک دوسرے کی طرف دبائیں؛ تقریباً 2 سیکنڈ تک دبائیں، پھر چھوڑ دیں
- دبانا اور چھوڑنا جاری رکھیں، اور آپ کا ماں کا دودھ بہنا شروع ہو جائے گا
- جب دودھ بند ہو جائے، اپنی انگلیوں کو ایریولا کے کنارے پر دوسری پوزیشن پر لے جائیں اور دوبارہ شروع کریں
- جب یہ صرف دودھ کی بوندوں تک سست ہو جائے، تو اپنی دوسری چھاتی سے ماں کا دودھ نکالنا شروع کریں۔

دودھ نکالنا مضبوط ہونا چاہیے، لیکن **تکلیف دہ نہیں۔**

ہاتھ سے دودھ نکالنے کے بارے میں آسٹریلین بریسٹ فیڈنگ ایسوسی ایشن (بریسٹ فیڈنگ کی تنظیم) کی ویڈیو دیکھنے کے لیے کیو آر کوڈ اسکین کریں یا ملاحظہ کریں

vimeo.com/423863333

بریسٹ پمپ (چھاتی کے پمپ)

ہر ایک کو بریسٹ پمپ کی ضرورت نہیں ہوتی، لیکن اگر آپ کو ضرورت ہے، تو آپ جو پمپ منتخب کرتی ہیں وہ اس بات پر منحصر ہوگا کہ آپ ماں کا دودھ کیوں نکال رہی ہیں۔ بہت سے لوگ بریسٹ پمپ اور ہاتھ سے دودھ نکالنے دونوں کا استعمال کرتے ہیں۔

بریسٹ پمپ کی مختلف اقسام ہیں:

- ہینڈ پمپ - کبھی کبھار استعمال کے لیے ہیں اور انہیں بیٹری یا بجلی کی ضرورت نہیں ہوتی
- چھوٹے الیکٹرک یا بیٹری سے چلنے والے پمپ - اچھا کام کرتے ہیں اگر آپ کی دودھ کی فراہمی قائم ہو اور آپ کو دن میں 2 سے 3 بار دودھ نکالنے کی ضرورت ہو، جیسے کہ کام یا دیگر وجوہات کے لیے
- ہسپتال کی قسم کے الیکٹرک بریسٹ پمپ - مکمل دودھ کی فراہمی قائم کرنے اور برقرار رکھنے کے لیے تجویز کیے جاتے ہیں، مثال کے طور پر اگر آپ کا بچہ دودھ نہیں پی رہا یا نیو بورن انٹینسو کیئر یونٹ (این آئی سی یو) میں ہے۔

آپ کو ماں کا دودھ نکالنے میں کتنا وقت صرف کرنا چاہیے؟

اگر آپ آرام کے لیے یا اپنی دودھ کی فراہمی بڑھانے کے لیے ماں کا دودھ نکال رہی ہیں، تو آپ کو ہر بار صرف 5 سے 10 منٹ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اگر آپ اپنے بچے کے لیے مکمل فیڈ نکال رہی ہیں، تو اس میں عام طور پر 20 سے 30 منٹ لگتے ہیں - تقریباً اتنا ہی جتنا زیادہ تر بچے دودھ پیتے ہیں۔

اگر آپ اس لیے ماں کا دودھ نکال رہی ہیں کہ آپ کا بچہ دودھ نہیں پی سکتا، تو یہ تجاویز آزمائیں:

- اگر ایک چھاتی سے دودھ نکال رہی ہیں، تو دودھ سست ہونے تک نکالیں، پھر دوسری چھاتی پر جائیں؛ دونوں چھاتیوں سے دوبارہ نکالنے کے لیے دہرائیں
- چھاتیوں کے درمیان 2 یا 3 بار تبدیل کرنا، جسے 'سوئچ پمپنگ یا ایکسپریسنگ' کہا جاتا ہے، آپ کی دودھ کی فراہمی کو بڑھانے یا برقرار رکھنے میں مدد کر سکتا ہے
- ڈبل ایکسپریسنگ کیٹ کا استعمال کرتے ہوئے دونوں چھاتیوں سے بیک وقت دودھ نکالنا وقت بچاتا ہے، اور آپ کے جسم کو دودھ پیدا کرنے کے لیے محرک کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے
- آپ کو یہ مددگار ثابت ہو سکتا ہے کہ ایک مضبوط برا میں سوراخ کھول کر بریسٹ پمپ شیلڈز کو جگہ پر رکھیں اور 'ہینڈز فری' دودھ نکالیں - ہم آپ کو اس کی کوشش کرنے میں مدد کر سکتے ہیں
- بریسٹ پمپ استعمال کرتے وقت اپنی چھاتیوں کو آہستہ سے دبانا، جسے 'بریسٹ کمپریشن' کہا جاتا ہے، درحقیقت دودھ کے بہاؤ میں مدد کر سکتا ہے، آپ کی فراہمی بڑھا سکتا ہے، اور دودھ نکالنا تیز کر سکتا ہے۔

آپ کو کتنا ماں کا دودھ ملنا چاہیے؟

پیدائش کے پہلے چند دنوں میں، آپ کو ہر بار صرف چند بوندیں یا چند ملی لیٹر (ایم ایل) ماں کا دودھ مل سکتا ہے۔

جیسے جیسے آپ کا ابتدائی ماں کا دودھ (کولوسٹرم) پختہ دودھ میں بدلتا ہے، مقدار آہستہ آہستہ بڑھتی ہے۔ پہلے ہفتے کے آخر تک، آپ کو شاید ہر بار دودھ نکالنے سے 50 سے 70 ملی لیٹر ماں کا دودھ ملے گا۔ اگر آپ کا بچہ فیڈ کے ساتھ کچھ ماں کا دودھ لے رہا ہے، تو آپ کو اتنا زیادہ دودھ نظر نہیں آئے گا۔

ماں کے دودھ کی مقدار مختلف ہوتی ہے، لیکن زیادہ تر لوگ اپنے بچے کے لیے کافی دودھ فراہم کر سکتے ہیں۔

مدت پوری ہونے پر پیدا ہونے والے بچوں کو پہلے ہفتے کے آخر تک ہر 24 گھنٹوں میں تقریباً 500 سے 600 ملی لیٹر ماں کے دودھ کی ضرورت ہوتی ہے۔

جڑواں بچوں والے افراد عام طور پر دوسرے ہفتے تک ہر 24 گھنٹوں میں تقریباً 1100 سے 1400 ملی لیٹر ماں کا دودھ بناتے ہیں۔

اگر آپ کا بچہ قبل از وقت پیدا ہوا ہے، تو پہلے ہفتے کے آخر تک 500 سے 600 ملی لیٹر اور دوسرے ہفتے کے آخر تک تقریباً 700 سے 800 ملی لیٹر ماں کا دودھ حاصل کرنے کا ہدف رکھیں۔ یہ آپ کو اس وقت کے لیے کافی ماں کا دودھ بنانے میں مدد کرے گا جب آپ کا بچہ بڑا ہوگا۔

جب آپ بنیادی طور پر دودھ پلا رہی ہیں، تو آپ اس بات کا اندازہ لگا سکیں گی کہ آپ کافی ماں کا دودھ فراہم کر رہی ہیں جیسے کہ آپ کے بچے کے وزن میں اضافہ اور کتنی بار انہیں نیپی تبدیل کرنے کی ضرورت ہے۔

اگر آپ اپنی دودھ کی فراہمی کے بارے میں فکر مند ہیں، تو اپنی مڈوائف (دائی)، اپنی نرس، یا اپنی لییکٹیشن کنسلٹنٹ سے بات کریں۔

اپنے ماں کے دودھ کو ذخیرہ کرنا اور منتقل کرنا

گھر پر بچوں اور این آئی سی یو (NICU) میں بچوں کے لیے ماں کے دودھ کے ذخیرہ کرنے کے رہنما اصول مختلف ہیں۔ تفصیلات کے لیے اگلے صفحے پر جدول دیکھیں۔

عمومی ذخیرہ کی معلومات

- ماں کے دودھ کو ذخیرہ کرنے کے لیے فوڈ گریڈ، بی پی اے فری (BPA-free) کنٹینرز استعمال کریں۔ یقینی بنائیں کہ وہ بہت صاف ہیں۔ ہسپتال اکثر این آئی سی یو میں بچوں کے لیے کنٹینرز فراہم کرتے ہیں۔
- اگر آپ کا بچہ یہ سب نہیں چاہتاہے، تو اسے ضائع ہونے سے بچانے کے لیے دودھ کو تھوڑی مقدار میں ذخیرہ کریں۔
- ماں کا دودھ فریج یا فریزر کے پچھلے حصے میں ذخیرہ کریں جہاں درجہ حرارت زیادہ مستحکم ہوتا ہے۔
- ہمیشہ تازہ نکالے گئے ماں کے دودھ کو ٹھنڈا کریں اس سے پہلے کہ اسے پہلے سے ٹھنڈے ماں کے دودھ میں شامل کریں۔
- اگر آپ اپنا دودھ منجمد کر رہی ہیں، تو اسے پہلے فریج میں ٹھنڈا کریں، پھر منجمد کریں۔
- کبھی بھی اس دودھ کو دوبارہ گرم یا منجمد نہ کریں جو گرم کیا گیا ہو یا پگھلا ہو۔
- اپنے دودھ کو منتقل کرتے وقت، اسے ٹھنڈا یا منجمد رکھیں۔ برف یا منجمد بلاکس کے ساتھ کولر استعمال کریں۔ ماں کے دودھ کو استعمال کرنے یا دوسرے فریزر میں منتقل کرنے سے پہلے چیک کریں، خاص طور پر اگر آپ کا بچہ این آئی سی یو میں ہے۔

اگر آپ کا بچہ این آئی سی یو میں ہے

- اپنے نکالے گئے ماں کے دودھ پر اپنے بچے کی شناخت کا لیبل، اور اسے خود سے نکالنے کی تاریخ اور وقت واضح طور پر نشان زد کریں۔
- اس ہسپتال میں، ہم آپ کے پہلے 30 ماں کے دودھ کے نکالنے کو ترتیب سے (1 سے 30) آپ کے بچے کے لیے استعمال کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس کے بعد، آپ 2 بار نکالے گئے ماں کے دودھ کو ایک کنٹینر میں ڈال سکتی ہیں۔
- این آئی سی یو میں، ہم پہلے آپ کے تازہ نکالے گئے ماں کے دودھ کا استعمال کرتے ہیں، پھر اس کے بعد آپ کے منجمد دودھ کا۔

آپ پمپ کرائے پر لے سکتی ہیں اور خرید سکتی ہیں از:

- آسٹریلین بریسٹ فیڈنگ ایسوسی ایشن (بریسٹ فیڈنگ کی تنظیم) – مزید معلومات کے لیے ان کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں breastfeeding.asn.au/hire-breast-pump
- The Royal Children’s Hospital
ایکویپمنٹ اینڈ ڈسٹری بیوشن سینٹر
5325 9345 (03) یا ملاحظہ کریں rch.org.au/edc
- کچھ فارمیسیز اور نجی کمپنیاں۔

ماں کے دودھ کا ذخیرہ

یہ رہنما اصول گھر پر، زچگی وارڈ میں، اور نیو بورن انٹینسو کیئر یونٹ (این آئی سی یو) میں بچوں کے لیے ماں کے دودھ کے ذخیرہ کرنے کے لیے ہیں۔

***نوٹ:** این آئی سی یو میں بچوں کے لیے ماں کے دودھ کے ذخیرہ کرنے کے مختلف اوقات ہیں

ماں کا دودھ	کمرے کے درجہ حرارت پر ذخیرہ شدہ 26 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے کم	فریج میں ذخیرہ 4 ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے کم	فریزر میں ذخیرہ ذخیرہ کرنے کے اوقات فریزر کی قسم کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں
تازہ نکالا گیا صاف، فوڈ گریڈ کنٹینر میں	گھر یا زچگی وارڈ - ماں کا دودھ 6 گھنٹوں تک ذخیرہ کریں - اگر فریج دستیاب ہو تو اسے استعمال کریں	گھر یا زچگی وارڈ - ماں کا دودھ 72 گھنٹوں (3 دن) سے زیادہ ذخیرہ نہ کریں - فریج کے پچھلے حصے میں ذخیرہ کریں جہاں سب سے زیادہ ٹھنڈک ہو	گھر یا زچگی وارڈ - فریج کے اندر فریزر کمپارٹمنٹ میں (15- ڈگری سینٹی گریڈ): 2 ہفتوں تک ذخیرہ کریں - فریج کے فریزر سیکشن میں جس کا الگ دروازہ ہو 18-ڈگری سینٹی گریڈ : 3 ماہ تک ذخیرہ کریں - ڈیپ فریز میں (چیسٹ یا عمودی دستی ڈیفروسٹ فریزر جو زیادہ تر بند رہتا ہے اور مستحکم درجہ حرارت رکھتا ہے 20-ڈگری سینٹی گریڈ یا اس سے کم: 6سے 12 ماہ تک ذخیرہ کریں
	این آئی سی یو - ماں کا دودھ 4 گھنٹوں تک ذخیرہ کریں	این آئی سی یو - ماں کا دودھ 48 گھنٹوں (2 دن) سے زیادہ ذخیرہ نہ کریں - ماں کا دودھ نکالنے کے 1 گھنٹے کے اندر فریج میں رکھیں - فریج کے پچھلے حصے میں ذخیرہ کریں جہاں سب سے زیادہ ٹھنڈک ہو	این آئی سی یو - ماں کا دودھ نکالنے کے 24 گھنٹوں (1 دن) کے اندر فریزر میں رکھیں - گھر یا زچگی وارڈ میں جیسے ذخیرہ کرنے کے اوقات اور درجہ حرارت استعمال کریں (اوپر دیکھیں)
پہلے سے منجمد (فریج میں پگھلا ہوا لیکن گرم نہیں کیا گیا)	4گھنٹوں کے اندر استعمال کریں	گھر یا میٹرنیٹی (زچگی) کا کمرہ یا وارڈ ماں کا دودھ 24 گھنٹوں (1 دن) سے زیادہ ذخیرہ نہ کریں این آئی سی یو فریزر سے نکالنے کے وقت سے 36 گھنٹوں (1½ دن) سے زیادہ ماں کا دودھ ذخیرہ نہ کریں	دوبارہ منجمد نہ کریں
باہر پگھلا ہوا فریج کے باہر گرم پانی یا وارمنگ ڈیوائس میں	صرف دودھ پلانے (فیڈنگ) کو مکمل کرنے کے لیے استعمال کریں	گھر یا زچگی وارڈ اگر ممکن ہو تو اسے پھینک دیں۔ ورنہ، اسے فریج میں 4 گھنٹوں سے زیادہ ذخیرہ نہ کریں این آئی سی یو فریج میں واپس نہ رکھیں	دوبارہ منجمد نہ کریں
بچے کو دودھ پلانا (فیڈنگ) شروع کر چکا ہے	صرف دودھ پلانے کو مکمل کرنے کے لیے، پھر اسے پھینک دیں	اسے پھینک دیں	اسے پھینک دیں

ماخوذ از: کینبرا: نیشنل ہیلتھ اینڈ میڈیکل ریسرچ کونسل. *Infant Feeding Guidelines*۔ نیشنل ہیلتھ اینڈ میڈیکل ریسرچ کونسل (2012).
.nhmrc.gov.au/about-us/publications/infant-feeding-guidelines-information-health-workers

بریسٹ پمپ (چھاتی کے پمپ) کے آلات کی صفائی

بیمار یا قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے لیے

- اپنے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔
- ہر استعمال کے بعد بریسٹ پمپ کٹ کے تمام حصوں کو الگ کریں۔
- ماں کے دودھ کے ساتھ رابطے میں آنے والے تمام حصوں کو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔
- تمام حصوں کو گرم پانی اور ڈش واشنگ ڈیٹرجنٹ سے دھوئیں۔
- گرم بہتے پانی کے نیچے اچھی طرح دھوئیں۔
- صاف پیپر ٹاول پر ہوا میں خشک ہونے دیں اس سے پہلے کہ اسے صاف، بند کنٹینر یا صاف پلاسٹک بیگ میں ذخیرہ کریں۔
- اگر آپ کا بچہ این آئی سی یو میں ہے، تو ہم آپ کی مڈوائف (دائی) کی تجویز کرتے ہیں کہ بریسٹ پمپ کے آلات کو ہر روز انفیکٹ کریں۔ آپ آلات کو ابال کر، کیمیکل ڈس انفیکٹنٹ استعمال کر کے، یا گھریلو سٹیم سٹرلائزر سے ڈس انفیکٹ کر سکتی ہیں۔ کیمیکل ڈس انفیکشن اور گھریلو سٹیم سٹرلائزرز کے لیے ہمیشہ مینوفیکچرر کی ہدایات پر عمل کریں۔

ابالنے کر ڈیس انفیکشن کرنے کا طریقہ

- اپنے ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔
- اوپر بیان کردہ طریقے سے تمام حصوں کو اچھی طرح صاف کریں۔
- بریسٹ پمپ کیٹ کے تمام حصوں کو پانی کے ایک بڑے برتن میں ڈالیں، یقینی بنائیں کہ وہ مکمل طور پر ڈوبے ہوئے ہیں۔ پانی کو ابال لیں اور اسے 5 منٹ تک تیزی سے ابلتے رکھیں۔ یقینی بنائیں کہ تمام حصے پورے وقت پانی کے اندر مکمل طور پر ڈوبے رہیں۔
- تمام حصوں کو احتیاط سے نکالیں بغیر اندرونی سطحوں کو چھوئے۔ لمبے ہینڈل والے چمٹوں کا استعمال کریں، جو بریسٹ پمپ کٹ کے ساتھ ڈیس انفیکٹ کیے گئے ہوں۔
- صاف پیپر ٹاول پر ہوا میں خشک ہونے دیں اس سے پہلے کہ اسے صاف، بند کنٹینر یا صاف پلاسٹک بیگ میں ذخیرہ کریں۔

صحت مند، مدت پوری ہونے والے بچوں کے لیے

مینوفیکچرر کی ہدایات پر عمل کریں یا صفائی کی معلومات کے لیے آسٹریلین بریسٹ فیڈنگ ایسوسی ایشن کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں: breastfeeding.asn.au/resources/cleaning-expressing-equipment

مزید معلومات اور مشورے کے لیے

اپنی مقامی میٹرنل اینڈ چائلڈ ہیلتھ نرس سے رابطہ کریں۔

Victorian Maternal & Child Health Line

دن یا رات کے کسی بھی وقت میٹرنل اینڈ چائلڈ ہیلتھ نرس سے بات کرنے کے لیے 29 22 13 پر کال کریں۔

آسٹریلین بریسٹ فیڈنگ ایسوسی ایشن
بریسٹ فیڈنگ ہیلپ لائن

دن یا رات کے کسی بھی وقت بریسٹ فیڈنگ کونسلر سے بات کرنے کے لیے 268 686 1800 پر کال کریں۔

ان کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں تاکہ جانیں:

- اپنے قبل از وقت پیدا ہونے والے بچے کی بریسٹ فیڈنگ breastfeeding.asn.au/resources/breastfeeding-your-premature-baby
- ایکسپریسنگ آلات کی صفائی breastfeeding.asn.au/resources/cleaning-expressing-equipment
- انگورجمنٹ breastfeeding.asn.au/resources/engorgement

The Women’s

انگریزی اور دیگر زبانوں میں بریسٹ فیڈنگ فیکٹ شیٹس کے لیے ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

- thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#breastfeeding-all-fact-sheets-in-english
- thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#breastfeeding-all-fact-sheets-in-other-languages

کیا آپ کو ترجمان کی ضرورت ہے؟

Interpreter

اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ ایک ترجمان کی مدد کے لئے طلب کر سکتی ہیں۔

فیملی وائلنس سپورٹ

1800 Respect نیشنل ہیلپ لائن

اگر آپ کو جنسی زیادتی، ڈومیسٹک یا فیملی تشدد اور بدسلوکی کا سامنا ہوا ہے تو آپ مدد حاصل کر سکتی ہیں۔

آپ دن یا رات کے کسی بھی وقت 732 737 1800 پر کال کر سکتی ہیں یا 1800respect.org.au ملاحظہ کریں

ڈیس کلیمر: یہ فیکٹ شیٹ صرف عمومی معلومات فراہم کرتی ہے۔ آپ یا آپ کے بچے کی صحت کی ضروریات کے بارے میں مخصوص مشورے کے لیے، آپ کو اپنی ہیلتھ پروفیشنل سے مشورہ لینا چاہیے۔ The Royal Women’s Hospital ہیلتھ پروفیشنل سے ملاقات کی جائے اس فیکٹ شیٹ پر انحصار کرنے سے ہونے والے کسی نقصان یا نقصان کی ذمہ داری قبول نہیں کرتا۔ اگر آپ یا آپ کے بچے کو فوری طبی توجہ کی ضرورت ہے، تو براہ کرم اپنے قریبی ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ سے رابطہ کریں۔

© The Royal Women’s Hospital 2025