

# پوزیشنز اور بچے کو تھامنا

naître  
ET grandir

## پوزیشنز

اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ آپ کا بچہ دودھ پلانے کے لیے کافی آرام دہ ہے، اس کے جسم کو سہارا دینے اور آپ کے ساتھ چپکنے کی ضرورت ہے۔ اس سے وہ خود کو محفوظ محسوس کریں گے۔



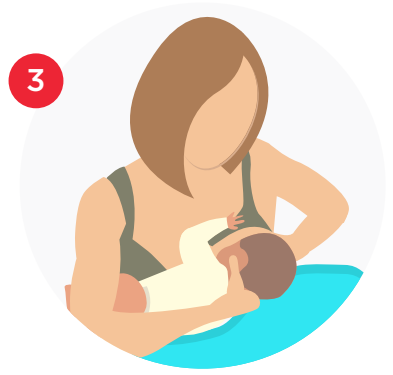
### آرام دہ پوزیشن

یہ ایک بائیولوجیکل طریقہ ہے۔ اس میں ماں لیٹی ہوئی ہے اور بچہ اس پر لیٹا ہے۔ بچہ اپنے ماں کے جسم کے ساتھ جڑا ہوا ہے۔



### جھولا جیسی پوزیشن

بچے کا سر ماں کے بازو پر ٹکا ہوا ہے، اسی طرف جس پستان کو آپ استعمال کرنا چاہتے ہیں۔ بچہ اس کے پہلو میں پڑا ہوا ہے اور اس کا پیٹ ماں کی طرف ہے۔



### ہاتھ کو ہاتھ پر رکھ کر جھولا جیسی پوزیشن

یہ پوزیشن جھولا جیسی پوزیشن کی طرح ہے، لیکن دوسرے بازو کا استعمال کرتی ہے۔ اگر ماں اپنی بائیں پستان سے دودھ پلانے کا ارادہ رکھتی ہے، تو وہ اپنے بچے کی گردن کو اپنے دائیں ہاتھ سے سہارا دیتی ہے، اور اس کے برعکس۔



### فٹ بال پکڑتے جیسی پوزیشن

بچہ ماں کے جسم کے پہلو میں، اس کے بازو کے نیچے لیٹا ہوا ہے۔ ماں کا بازو بچے کے اوپری جسم کو سہارا دیتا ہے۔ بچے کا سر تھوڑا سا پیچھے کی طرف جھکا ہوا ہے۔



### پہلو میں لیٹنے والی پوزیشن

ماں اور بچہ ایک دوسرے کے آمنے سامنے لیٹے ہوئے ہیں۔ رات کو دودھ پلانے کے لیے یا سیزیرین ڈیلیوری کے بعد یہ مثالی پوزیشن ہے۔

### کیا آپ کو پوزیشن تبدیل کرنی چاہیے؟

ضروری نہیں کہ اگر آپ جو پوزیشن استعمال کر رہے ہیں وہ آپ کے لئے آرام دہ ہے اور جب آپ کا بچہ آپ کے ساتھ جڑا ہوا ہوتا ہے یا دودھ پلانے کے دوران آپ کو کوئی درد محسوس نہیں ہوتا ہے، تو آپ اسی پوزیشن کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔

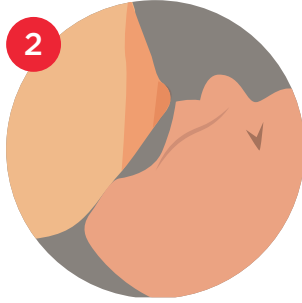
### کیا آپ کے بچے کو دونوں چھاتیوں سے دودھ پینا چاہیے؟

جب تک وہ چاہے اپنے بچے کو پہلے پستان سے پینے دیں۔ پھر اگر وہ بھوکا ہو تو دوسری پستان پیش کریں، لیکن اگر وہ نہیں چاہتا تو اصرار نہ کریں۔

## ماں کا دودھ پلانا



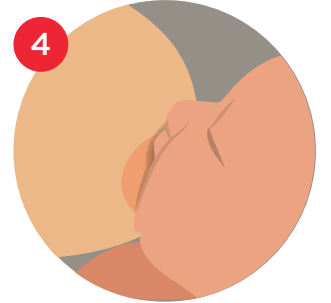
1 اگر آپ اپنی چھاتی کو سہارا دے رہے ہیں، تو یقینی بنائیں کہ آپ کی انگلیاں ایرولا کو نہیں چھو رہی ہیں۔



2 اپنے بچے کی ٹھوڑی کو اپنی چھاتی سے دبائیں۔ اس سے ان کا منہ کھل جائے گا۔



3 جب آپ کا بچہ منہ کھولے، تو اسے اپنے ہاتھ کی ہتھیلی سے کندھے کے بلیڈ کے درمیان دھکیل کر جلدی سے اپنی پستان کے پاس لے آئیں۔ جب آپ کے بچے کا نپل ان کے منہ کی پلیٹ کو چھوتا ہے تو آپ کے بچے کا چوسنے کا اضطراب شروع ہو جاتا ہے۔



4 جب آپ کا بچہ آپ کے ساتھ جڑا ہوتا ہے، تو اس کی ٹھوڑی آپ کے پستان کو چھوئی گی۔ اس کا منہ کھلا ہو گا اور چاہئے کہ ناک پر کوئی کپڑا نہ ہو۔

### درد کے بغیر دودھ پلانے کے لیے مشورہ

آپ کے آرام اور دودھ کی مناسب منتقلی کو یقینی بنانے کے لیے، آپ کے نپل کو آپ کے بچے کے منہ میں گہرائی تک جانے کی ضرورت ہے، اس جگہ تک پہنچنا جہاں ان کے منہ کی پلیٹ نرم محسوس ہونے لگتی ہے۔ اپنی زبان کو اپنے منہ کی پلیٹ کیساتھ، اپنے گلے کی طرف لے جانے سے، آپ اس حصے کو اپنے منہ میں محسوس کر سکتے ہیں۔

وہ علامات جن سے  
ظاہر ہوتا ہے کہ آپ  
اپنے بچے کو اچھی  
طرح دودھ پلا رہے  
ہیں

1

آپ کا بچہ بغیر کسی مسئلے کے  
چوس سکتا ہے، نگل سکتا ہے اور  
سانس لے سکتا ہے۔

آپ اسے دیکھ سکتی ہیں اور سن بھی سکتی  
ہیں کہ وہ ٹھیک طرح سے دودھ پی رہا ہے۔  
جب وہ دودھ نگلتے ہیں، تو آپ انہیں  
سانس روکتے ہوئے بھی دیکھ اور سن سکتے  
ہیں۔

2

آپ ان کے جبڑوں کی حرکت  
دیکھ سکتے ہیں۔

دودھ پلانے کے آغاز میں، وہ ہلکے اور  
تیز ہوتے ہیں۔ تاہم، جب دودھ بہنا  
شروع ہوتا ہے، تو ان کی حرکت آہستہ  
اور گہرا ہو جاتا ہے۔

3

دودھ پلانے کے بعد نپل  
ہمیشہ گول ہوتا ہے۔

اگر یہ درست شکل میں نہیں ہے، تو  
اس کا مطلب ہے کہ یہ آپ کے بچے  
کے منہ میں کافی حد تک نہیں جا  
رہا ہے۔



دودھ پلانا بغیر  
درد کے ضروری ہے

آپ کو ابتدائی چند دنوں میں کچھ تکلیف  
محسوس ہوسکتی ہے، کیونکہ آپ کے نپل  
زیادہ حساس ہوں گے۔ عام طور پر، درد  
چند سیکنڈ کے بعد کم ہو جائے گا اور یہ  
صرف پہلے ہفتے کے دوران ہوتا ہے۔



اگر درد بہت زیادہ ہے، تو اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ آپ اپنے بچے کو  
اپنی چھاتی کے قریب صحیح پوزیشن میں نہیں رکھ رہے ہیں۔ آپ اس کو  
آہستہ سے جدا کرنے کی کوشش کر سکتی ہیں (اپنے بچے کے منہ کے کونے  
میں اپنی انگلی ڈال کر تاکہ وہ اسے کھول سکیں) اور انہیں دوبارہ درست  
پوزیشن پر رکھ سکتے ہیں۔

اگر درد برقرار رہتا ہے، تو بریسٹ فیڈنگ سپورٹ گروپ، اپنے یا دودھ پلانے  
کے مشیر سے مدد لینے میں ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں۔



# ALLAITEMENT: POSITIONS ET PRISE DU SEIN

naître  
ET grandir

## LES POSITIONS

Pour que le bébé soit à l'aise pour téter, son corps doit être bien soutenu et collé sur celui de sa mère. Il se sentira ainsi en sécurité.



### POSITION SEMI-ASSISE

Position dite « biologique ». La mère est détendue et allongée, le bébé couché sur son ventre. Idéalement en peau à peau.



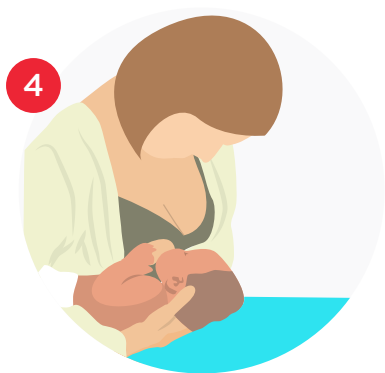
### LA MADONE

La tête du bébé repose sur l'avant-bras de la mère, du même côté que le sein proposé. Le bébé est couché sur le côté, son ventre contre celui de sa mère.



### LA MADONE INVERSÉE

Identique à la madone, sauf pour le bras. Si la mère donne le sein gauche, la nuque du bébé est soutenue par la main droite. Et vice-versa.



### LE FOOTBALL

Le bébé est blotti contre le côté du corps de la mère, sous son bras. Le haut du corps du bébé est soutenu par l'avant-bras de la mère. La tête du bébé est légèrement inclinée vers l'arrière.



### COUCHÉE SUR LE CÔTÉ

La mère et le bébé sont couchés sur le côté, face à face. La position idéale pour les tétées de nuit ou après un accouchement par césarienne.

### FAUT-IL VARIER LES POSITIONS?

Ce n'est pas nécessaire. Si la position que vous utilisez vous permet d'être à l'aise, sans ressentir de douleur au moment de la prise du sein et pendant la tétée, vous pouvez garder la même position.

### LE BÉBÉ DOIT-IL PRENDRE LES DEUX SEINS?

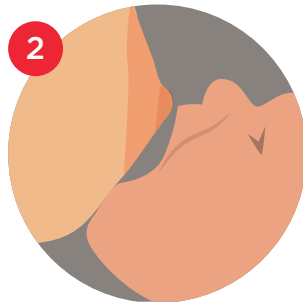
Laissez boire votre bébé au premier sein tant qu'il le souhaite. Offrez-lui ensuite l'autre sein s'il a encore faim, mais n'insistez pas s'il n'en veut pas.

SUITE ↓

## LA PRISE DU SEIN



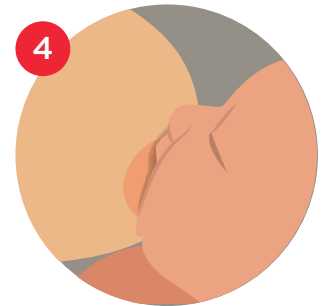
1  
Si vous soutenez votre sein, assurez-vous que vos doigts sont à l'extérieur de l'aréole.



2  
Appuyez le menton de votre bébé contre votre sein. Cela déclenchera l'ouverture de sa bouche.



3  
Quand votre bébé ouvre grand, approchez-le rapidement du sein en poussant sur ses omoplates avec la paume de votre main. Quand le mamelon touchera son palais, le réflexe de téter se déclenchera.



4  
Lorsque la prise du sein est bonne, le menton de votre bébé est enfoncé dans votre sein. Sa bouche est grande ouverte et son nez est dégagé.

### CONSEIL POUR UNE TÉTÉE SANS DOULEUR

Pour votre confort et pour un bon transfert de lait, votre mamelon doit se rendre très loin dans la bouche de votre bébé, c'est-à-dire jusqu'à l'endroit où le palais devient mou. Vous pouvez sentir cet endroit dans votre bouche en passant votre langue sur votre palais, vers votre gorge.

## SIGNES QUE LA TÉTÉE VA BIEN

1

**Votre bébé tète, avale et respire sans problème.**

Vous pouvez le voir et l'entendre avaler. Lorsqu'il avale, vous pouvez aussi observer et entendre une pause dans sa respiration.

2

**Les mouvements de sa mâchoire sont visibles.**

Au début de la tétée, ils sont légers et rapides. Cependant, quand le lait se met à couler, ils deviennent plus lents et plus profonds.

3

**Le mamelon est toujours rond après la tétée.**

S'il est déformé, cela signifie que votre bébé ne le place pas assez loin dans sa bouche.

## LA TÉTÉE DOIT ÊTRE SANS DOULEUR



Vous pouvez ressentir de l'inconfort les premiers jours, car vos mamelons sont alors plus sensibles.

La douleur passe en général après quelques secondes et n'est éprouvée que la première semaine.



Si la douleur est importante, c'est peut-être que la position de votre bébé au sein n'est pas bonne. Vous pouvez retirer votre bébé doucement (en insérant votre doigt au coin de sa bouche pour la lui faire ouvrir) et le replacer.

Si la douleur persiste, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide auprès d'un groupe d'entraide en allaitement, de votre CLSC ou d'une consultante en lactation.