



## دودھ پلان دے لئی اہم تجاویز تے ایس دے بارے وچ

دودھ پلان نال توڑے تے توڑے بچے دے لئی بہت سارے صحت دے فائدے آندے نیں۔ اچھی خبر ایہ ہے کہ تسی فیڈ بنان دے بارے وچ سوچے بغیر انہاں نوں کتھے وی دودھ پلا سکتی او۔ تسی عوامی طور تے دودھ پلان دے بارے وچ تھوڑا جیا گھیراٹ محسوس کرسکتیاں او لیکن تھوڑے ہی وقت وچ تسی اس کم وچ ماہر بو جاؤ گی!



### اچھی خبر ایہ ہے کہ تسی محفوظ او:

سکاٹ لینڈ وچ قانون کہندا اے کہ جدوں تسی باہر بووو تے تسی اپنے بچے نوں دودھ پلا سکتی او۔ کسی نوں اپنے بچے نوں دودھ پلان توں روکنا، یا انہاں نوں چھپان یا چھن دے لئی کہنا غیر قانونی اے۔

### ایتھے کچھ تجاویز بین جو مدد کرسکتیاں نیں:

- اگے دی منصوبہ بندی کرو۔ یاد رکھو، تسی اپنے بچے نوں کتھے وی دودھ پلا سکتیاں او، لیکن اضافی یقین دہانی دے لئی، 'بریسٹ فیڈنگ فرینڈلی اسکاٹ لینڈ' اسٹیکر والی تھواواں دی تلاش کرو یا دوستاں توں تجویزاں طلب کرو۔
- زیادہ حوصلے لئی مدد۔ اگر ایہ توڑا پہلا موقع اے جدوں تسی باہر جا رہیاں او تے دودھ پلا رہیاں او تے، مدد دے لئی اپنے ساتھی، خاندان دے کسی رکن، یا دوست نوں نال لے جاؤ! یا دودھ پلان والیاں دوسریاں ماواں دے نال جاؤ۔
- اک مقامی کھانے والے گروپ دے نال جاؤ۔ اک محفوظ تے معاون ماحول وچ دوسریاں دے سامنے دودھ پلان دے لئی اپنے وچ اعتماد پیدا کرو۔
- لوز تھانواں تو بچو! کدھی وی ایہ نہ سوچنا کہ توانوں دودھ پلان دے لئی عوامی بیت الخلا وچ بیٹھنا چاہی دا اے۔ تسی کدھی وی بیت الخلا وچ نہیں کھاؤ پیو گے، نہ ہی توڑے بچے نوں اداں دی تھان تے کھانا چاہئے!
- توانوں دودھ پلان والے کپڑے خریدن دی ضرورت نہیں اے۔ دودھ پلان والی (نرسنگ) برا کافی اے، جیس دے اوپر عام کپڑے پہنے ہون گے۔ کچھ لوگ اپ ون ڈاؤن طریقہ استعمال کرن نوں ترجیح دیندے نیں (ٹاپ دے اوپر ٹاپ دے نال تے اودے اوپر اک جیکٹ پانا)۔
- اپنے آپ نوں یقین دلان دے لئی آئینے دے سامنے دودھ پلان دی مشق کرو کہ توڑی چھاتی بہت گھٹ ظاہر ہوندی اے۔ اگر تسی چاہو تے اپنے نال اسکارف یا ململ دا کپڑا لے جا سکتے او۔

یاد رکھو، تسی اپنے تے توڑے بچے دے لئی بہت اچھا کم کر رہے او

# اگر کم، تربیت یا تعلیم تے تسی واپس آندے او تے دودھ پلان دے لئی اہم تجاویز

کم، تربیت یا تعلیم تے واپس آندے وقت، تسی اپنے بچے نوں ماں دا دودھ فراہم کرنا جاری رکھ سکدے او۔ براہ کرم اپنے ہیلتھ وزیٹر یا فیملی نرس نال گل کرو جو توانوں ایس گل تے غور کرن وچ مدد کرسکدے نیں کہ توآڈے لئی کیڑے اختیارات بہترین ہون گے۔

مزید معلومات ایتھے حاصل کیتیاں جا سکدیاں نیں:

## زچگی دا عمل

جد تسی کم تے واپس آو تے دودھ پلان دا سلسلہ جاری رکھو -

جدوں تسی کم تے واپس آو تے دودھ پلان دا سلسلہ جاری رکھو

- زچگی دا عمل

تیار مستحکم بچہ

تیار مستحکم بچہ! (nhsinform.scot)

مزید معلومات دے لئی مفید سائٹس:



والدین دا کلب: دودھ پلان تے کم تے واپس جان دے بارے وچ تے دودھ پلان دے بارے وچ معلومات

جاری رکھو | والدین دا کلب



اک اچھی شروعات: توانوں دودھ پلان دے بارے وچ سب کچھ جاننے دی ضرورت اے

ایک اچھا آغاز: دودھ پلان دے بارے وچ توانوں سب کچھ جاننے دی

ضرورت اے - پیلیکیشنز - بیلک ہیلتھ سکاٹ لینڈ

دودھ پلانے دی قومی ہیپ لائن

دودھ پلانے دی قومی ہیپ لائن - ہیپ لائن



اپنے علاقے وچ دودھ پلان دی مدد تلاش کرنا

دودھ پلان وچ مدد | والدین دا کلب

