



گھر سے باہر بریسٹ فیڈنگ (اپنا دودھ پلانے) کے بارے میں اہم تجاویز



بریسٹ فیڈنگ آپ کی اور آپ کے بچے کی صحت کے لیے بہت سے فوائد کا موجب بنتا ہے۔ آپ کے لیے اچھی خبر یہ ہے کہ آپ بچے کے لیے فیڈز بنانے کی پرواہ کیے بغیر انہیں کہیں بھی اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔ آپ کو اپنے گھر سے باہر کسی عوامی جگہ پر بریسٹ فیڈنگ کرنے کے بارے میں سوچ کر تھوڑی گھبراہٹ ہو سکتی ہے لیکن کچھ ہی وقت میں آپ اس میں ماہر بن جائیں گی!

آپ کے لیے اچھی خبر یہ ہے کہ آپ تحفظ یافتہ ہیں:

اسکاٹ لینڈ کا قانون کہتا ہے کہ جب آپ گھر سے باہر ہوں تو آپ اپنے بچے کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔ کسی خاتون کو اپنے بچے کو دودھ پلانے سے روکنا یا ان سے پردہ کرنے یا کسی جگہ سے چلے جانے کے لیے کہنا غیر قانونی ہے۔

آپ کو درج ذیل ٹپس سے مدد مل سکتی ہے:

- پہلے سے پلاننگ کریں۔ یاد رکھیں کہ آپ اپنے بچے کو کہیں بھی دودھ پلا سکتی ہیں، لیکن اضافی یقین دہانی کے لیے، 'بریسٹ فیڈنگ فرینڈلی اسکاٹ لینڈ' اسٹیکر والی جگہیں تلاش کریں یا دوستوں سے ایسے مقامات کے ضمن میں مشورے طلب کریں۔
- بھروسہ مند لوگوں کی مدد حاصل کریں۔ اگر آپ پہلی بار گھر سے باہر کہیں بریسٹ فیڈنگ کر رہی ہیں تو، اپنے ساتھ اپنے پارٹنر، خاندان کے کسی فرد یا دوست کو مدد کے لیے لے جائیں! یا دوسرے بریسٹ فیڈنگ کرنے والے والدین کے ساتھ جائیں۔
- کسی مقامی فیڈنگ گروپ کے ساتھ جائیں۔ ایک محفوظ اور مددگار ماحول میں دوسروں کے سامنے پُر اعتماد بنیں۔
- بیت الخلاء سے اجتناب کریں! کبھی بھی ایسا محسوس نہ کریں کہ آپ کو بریسٹ فیڈ کرنے کے لیے عوامی بیت الخلاء میں بیٹھنا چاہئے۔ آپ تو کبھی بھی بیت الخلاء میں کھانا نہیں کھائیں گی تو پرہ آپ کے بچے کو بھی نہیں کھانا چاہئے!
- آپ کو بریسٹ فیڈنگ والے کپڑے خریدنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اوپر عام کپڑوں کے ساتھ ایک بریسٹ فیڈنگ والی برا (نرسنگ) کافی ہوگی۔ تاہم کچھ لوگ اوپر سے نیچے والا طریقہ استعمال کرنا پسند کرتے ہیں (یعنی ایک ٹاپ کے اوپر ایک اور ٹاپ والی ویسٹ پہننا)۔
- آئینے کے سامنے دودھ پلانے کی مشق کریں تاکہ آپ یہ یقینی بنا سکیں کہ آپ کی چھاتی بہت کم دکھائی دیتی ہے۔ اگر آپ چاہیں تو آپ اپنے ساتھ اسکارف یا ململ کا کپڑا ساتھ رکھ سکتے ہیں۔

یاد رکھیں، آپ اپنے اور اپنے بچے کی بھلائی کے لیے بہت اچھا کام کر رہی ہیں

اگر آپ کام کی جگہ، ٹریننگ یا تعلیمی ادارے میں واپس لوٹ رہے ہیں تو بریسٹ فیڈنگ کے بارے میں اہم ٹپس

اپنے کام کی جگہ، ٹریننگ یا تعلیمی ادارے میں واپس جانے کے بعد آپ اپنے بچے کو دودھ پلانا جاری رکھ سکتے ہیں۔ براہ کرم اپنے ہیلتھ وزیٹر یا فیملی نرس سے بات کریں جو اس بات پر غور کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں کہ آپ کے لئے کون سے آپشن بہترین ہیں۔

مزید معلومات یہاں دیکھی جا سکتی ہیں:

Maternity Action

کام پر واپس لوٹنے کے بعد بریسٹ فیڈنگ کرنا جاری رکھنا -

کام پر واپس لوٹنے کے بعد بریسٹ فیڈنگ جاری رکھنا میٹرنٹی ایکشن

Ready Steady Baby

scot.nhsinform | Ready Steady Baby

مزید معلومات کے لیے مفید سائٹس:



Parent Club: گھر سے باہر بریسٹ فیڈنگ اور اپنے کام پر واپس

جانے کے بارے میں معلومات

[Keeping going](#) | والدین کا کلب



Off to a Good Start: بریسٹ فیڈنگ کے بارے میں تمام معلومات

[Off to a good start](#): بریسٹ فیڈنگ کے بارے میں تمام معلومات

پبلیکیشن - بیلک ہیلتھ اسکاٹ لینڈ



نیشنل بریسٹ فیڈنگ ہیپل لائن

[نیشنل بریسٹ فیڈنگ ہیپل لائن](#) - ہیپل لائن



اپنے علاقے میں بریسٹ فیڈنگ سے متعلق سپورٹ تلاش کرنا

[بریسٹ فیڈنگ سپورٹ](#) | والدین کا کلب

