باب 05

ڪولسٽرم

۽

صرف ۽ صرف ماءُ جو کير پيارڻ

ماءُ جي کير جي اهميت

مقصد:

هن سيشن کي مڪمل ڪرڻ کانپوءِ پڑهندڙ ان قابل ٿي ويندا ته:

- ☆ ڪولسٽرم (پهريون کير) جو تفصيل بيان ڪري سگهن.
- ☆ ماءُ جي کير جي اهميت ۽ فائدا بيان ڪري سگهن.
- ☆ دبي جي کير ۽ بوتل جا نقصان ٻڌائي سگهن.
- ☆ ماءُ جي کير شروع ڪرڻ متعلق ماڻهن جي خيالن جي باري ۾ ڄاڻي سگهن.

پهريون کير (ڪولسٽرم) ڇا آهي؟

ٻار جي پيدائش جي پهرين ٽن کان پنجن ڏينهن تائين ماءُ جي ڇاتيءَ کان هيڊو ۽ گهاٽو کير نڪرندو آهي. جنهن کي ماءُ جو پهريون کير ڪولسٽرم چوندا آهن. هي پهريون کير ٻار جي لاءِ گهڻو فائديمند هوندو آهي. هن ۾ اهڙا جزا شامل هوندا آهن جيڪي ٻار جي صحت ۽ واڌ ويجهه جي لاءِ ضروري هوندا آهن. ڪڏهن ته مائرون ان ڳالهه تي پريشان ٿي وينديون آهن هنن جو کير گهڻو ڄڃو ۽ هلڪي رنگ جو هوندو آهي. ماءُ جو کير ڪڏهن ڄڃو ناهي هوندو. ٻار جي لاءِ اهو ضروري هوندو آهي ته هو ٻنهي قسمن جو (پهريون ۽ پوءِ وارو) کير پيئي جيئن هن جي غذا پوري ٿي سگهي جنهن ۾ ٻار جي ضرورت جي مطابق پاڻي به شامل هوندو آهي.

پهرئين کير / ڪولسٽرم جا فائدا:

- ☆ پهرين ٽن ڏينهن جو کير ٻار جي لاءِ پهرين بچاءَ واري ٽڪي جي برابر هوندو آهي.
- ☆ ٻار ۾ قوت مدافعت پيدا ڪندو آهي.
- ☆ ٻار کي سائي (يرقان) کان بچائيندو آهي
- ☆ پهرين کير ۾ قبضي ڪشا جو اثر هوندو آهي. جنهن سان ٻار جو ڪارو پاخانو (ڪاڪوس) صاف ٿي ويندو آهي ۽ پيدائش کانپوءِ ٻار جي ڪمزور آنڊي کي بهتر ٿيڻ ۾ مدد پڻ ملندي آهي.
- ☆ ان سان ٻار جي صحيح نشونما ٿيندي آهي.
- ☆ پهرين کير ۾ موجود وٽامن اي جي وڏيڪ مقدار جي ڪري وچڙندڙ بيماري جي شدت گهٽ ٿيندي آهي.
- ☆ پهرين کير ۾ ٻار ۾ الرجي ۽ انفيڪشن کان بچاءَ جو بهترين علاج آهي.

ياد رکڻ جون ڳالهيون:

١) پيدائش کان فوراً پوءِ ٻار کي ماءُ جو کير پيئاريو وڃي.

٢) ڪنهن به قسم جي شيءِ ايتري تائين جو پاڻي به نه ڏنو وڃي. اهو نه رڳو ماءُ جي کير کي گهٽ ڪندو پر بيماريءَ جو سبب به بڻجي سگهي ٿو.

٣) ماءُ ٻار کي پنهنجو کير بار بار پياري

☆ ٻار جيترو وڌيڪ ماءُ جو کير پيئڻ جي ڪوشش ڪندو ماءُ جو کير اوترو وڌيڪ لهندو.

☆ ٻار کي گهرج مطابق ماءُ جو کير پيئاريو وڃي، گهٽ ۾ گهٽ هر ٻن ڪلاڪن کانپوءِ کير ضرور پيئاريو وڃي. ڏينهن ۽ رات ۾ گهٽ ۾ گهٽ ٻارهن دفعا کير پيئاريو وڃي.

☆ جيڪڏهن ٻار ننڊ ۾ پيو هجي ته ان کي جاڳائي کير پيئاريو، جيڪڏهن رات جي وقت ٻار کي کير نه پيئاريو وڃي ته ماءُ جو کير گهٽ ٿيڻ جو خطرو ٿي سگهي ٿو.

٤) ماءُ هر دفعي ٻنهي ڇاتين مان کير پياري، جيستائين ٻار چاهي ان کي کير پيئاريو.

٥) صرف ماءُ جو کير پيئڻ وارن ٻارن کي صرف ڇهن مهينن جي عمر تائين پاڻي نه ڏنو وڃي، ڇو ته:

☆ ماءُ جي کير ۾ 87 سيڪڙو پاڻي موجود هوندو آهي.

☆ پاڻي ڏيڻ سان ٻار کي دست يا ٻين بيماريءَ جو خطرو وڌي سگهي ٿو.

☆ ٻار جو ڌيان ماءُ تان ختم ٿي ويندو آهي جنهن جي ڪري ماءُ جو کير گهٽ ٿي ويندو آهي.

٦) مٿيون کير (جانور يا ڏٻي جو) نه ڏنو وڃي.

☆ صرف 2 سيڪڙو کان به گهٽ مائرن ۾ کير قدرتي طور گهٽ ٿيندو آهي.

☆ هيلٿ ورڪرز مائرن کي مٿيون کير پيارڻ کان منع ڪن ڇو جو مٿين کير کانپوءِ ٻار ماءُ جو کير گهٽ پيئندو آهي. جنهن جي ڪري ماءُ جو کير وڌيڪ گهٽ ٿي ويندو آهي.

☆ ان کانسواءِ مٿين کير ۾ پاڻيءَ جي ملاوٽ سان انفيڪشن ٿي سگهي ٿو جنهن سان ٻار کي دست ٿي سگهن ٿا ۽ غذائي گهٽتائي ٿي سگهي ٿي.

> ديوان / صحت ڪارڪن عام طور تي مائرن کي دلاسو ڏيڻ لاءِ ڏٻي واري کير جي صلاح ڏينديون آهن.
> ائين هرگز نه ڪرڻ گهرجي ۽ ان رويي جي مخالفت ڪرڻ گهرجي.

٧) ماءُ کي گهرجي ته پنهنجو کير پيارڻ دوران ٻاڻ وڌيڪ خوراڪ استعمال ڪري.

☆ کير پيارڻ لاءِ خوراڪ وڌائڻ ضروري آهي. ان کان علاوه اضافي خوراڪ سان روز مره جي ڪم ڪار ۾ آساني ٿيندي آهي ۽ ماءُ جي غذائي صورتحال نيڪ رهندي آهي.

ماءُ جي کير جا فائدا:

١) ٻار جي پيدائش کانپوءِ فوراً ماءُ جو کير پيارڻ سان ويم کانپوءِ رت جو اخراج گهٽ ٿيندو آهي.

٢) ماءُ جو کير ٻار جي لاءِ هڪ مڪمل ۽ جلد هضم ٿيندڙ غذا آهي. غذا جا سڀئي ضروري جزا ان ۾ ٻار جي ضرورت مطابق موجود آهن.

٣) هن تي ڪوبه خرچ ناهي ٿيندو.

٤) ماءُ جو کير ٻار کي مختلف بيمارين ۽ الرجي کان محفوظ رکي ٿو.

٥) ان سان ماءُ جي ڇاتيءَ جي ڪينسر ٿيڻ جو امڪان گهٽ هوندو آهي.

٦) ماءُ جو کير صاف ۽ جراثيمن کان پاڪ هوندو آهي. هي هر وقت دستياب هوندو آهي ۽ هن جي ناهڻ جي لاءِ ڪنهن تياريءَ جي ضرورت ناهي پوندي.

٧) هڪ تحقيق مان خبر پئي آهي ته ماءُ جو کير پيئڻ وارا ٻار ٻين جي مقابلي ۾ وڌيڪ ذهين ٿيندا آهن.

٨) هي ماءُ ۽ ٻار جي وچ ۾ پيار جي رشتي کي مضبوط ڪري ٿو.

٩) ماءُ جو کير ٻار کي پيارڻ سان ٻار کي سڪون ملندو آهي.

١٠) ٻار گهٽ روئيندو آهي ۽ ان کي وڌيڪ تحفظ ملندو آهي.

ماءُ جو کير پيارڻ جا فائدا

ماءُ جو کير

☆ مڪمل خوراڪ بهترين غذا آهي

☆ واڌ ويجهه ۾ مدد ڪندو آهي.

☆ هاضميدار آهي.

☆ بيماريءَ کان بچائي ٿو.

ماءُ جو کير پيارڻ

☆ ماءُ ۽ ٻار جي رشتي کي مضبوط ڪندو.

☆ ماءُ جي صحت کي بهتر بڻائڻ ۾ مدد ڪندو.

☆ ان تي ڪوبه خرچ ناهي ايندو.

ياد رکو!

تقريباً هر ماءُ پنهنجي ٻار کي کير پياري سگهي ٿي. رڳو ڪجهه مائرن کي قدرتي طور تي ڪجهه ڏکيايون پيش اچي سگهن ٿيون.

مٿيون کير ۽ بوتل جا نقصان:

١) بوتل جي استعمال سان دست ٿيڻ جا امڪان وڌي وڃن ٿا ڇو ته بوتل کي صاف رکڻ مشڪل آهي.

٢) بوتل جي استعمال ۾ وقت ۽ پئسا خرچ ٿيندا آهن.

٣) بوتل ۾ کير پيئڻ وقت ٻار گهڻي هوا پيٽ ۾ ڀري ونندو آهي. جنهن سان هو بدهاضمي جو شڪار ٿي سگهي ٿو ۽ روئڻ لڳندو آهي.

٤) بوتل جو کير پيئڻ واري ٻار کي ماءُ جي نپل جي متعلق ڏکيائي يا پريشاني ٿيندي آهي (نپل ڪنفيوزن) جنهنڪري هو آهستي آهستي ماءُ جو کير پيئڻ ڇڏي ڏيندو آهي. ان ڪري ماءُ جي کير ۾ گهٽتائي اچي ويندي آهي.

٥) جانورن جو کير ٻارن جي صحت مطابق ناهي هوندو، هن جا جزا ماءُ جي کير کان مختلف هوندا آهن. جانور جي کير ۾ جراثيم جلد پيدا ٿيندا آهن.

٦) خرچ گهٽ ڪرڻ جي لاءِ مائرون جانور يا ڏبي جي کير ۾ پاڻي وڌيڪ ملائينديون آهن جنهن سان غذا جي گهٽتائي واقع ٿي پوندي آهي.

٧) مٿين کير پيارڻ سان ماءُ جو کير گهٽ ٿيڻ شروع ٿي ويندو آهي.

٨) مصنوعي خوراڪ سان ماءُ ۽ ٻار جو لڳاءُ خراب ٿيندو آهي، ماءُ ۽ ٻار ٻنهي ۾ ويجهڙائپ ۽ پيار پيدا ناهي ٿيندو.

٩) دست ۽ ساهه جي بيماريءَ جو امڪان وڌي ويندو آهي.

١٠) وٽامنس جي گهٽتائي ٿي ويندي آهي.

١١) ٻار ٿلهو نظر ايندو آهي، جڏهن ته صحتمند ناهي هوندو.

١٢) ماءُ کي رت جي گهٽتائي، ٻچيداني جي ڪينسر ۽ ڇاتيءَ جي ڪينسر جو امڪان وڌي ويندو آهي.

١٣) ٻار ذهين گهٽ هوندا آهن.

جانور جو کير جانور جي ٻچي جي لاءِ
ماءُ جو کير انسان جي ٻار جي لاءِ

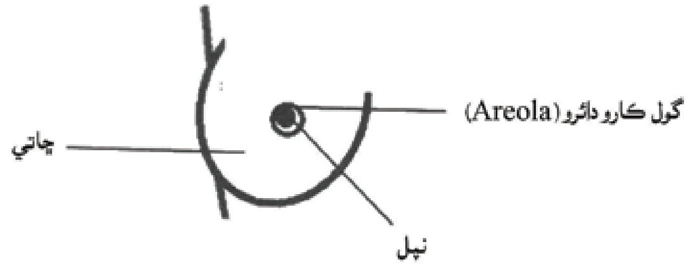
عام طور تي اسان وٽ ڪلاسٽرم جي باري ۾ ماڻهن جا مختلف خيال آهن . مثال:

صحيح خيال	غلط خيال
١) ٻار جي لاءِ ڇاتيءَ ۾ موجود کير جو مقدار ان جي ضرورت جي عين مطابق ٿئي ٿو ۽ ٻار جي روئڻ جا ٻيا سبب ٿي سگهن ٿا.	١) پهريون کير ٻار جي لاءِ ناڪافي هوندو آهي. ڇو ته هي مقدار ۾ گهٽ هوندو آهي. ان ڪري ٻار بکيو رهجي ٿو ۽ روئيندو رهندو آهي.
٢) ڪلاسٽرم کير گهاٽو پيلو ٿئي ٿو، ڇو جو هن ۾ ماءُ کان ٻار کي ملندڙ مدافعتي جزا ٿين ٿا جيڪي ٻار کي بيماريُ کان بچائين ٿا.	٢) پهريون کير گهاٽو ۽ پيلو (ڦڪو) هوندو آهي ان ڪري عام ماڻهن جي خيال ۾ هي زهريلو ٿئي ٿو ۽ اهو ٻار کي پيارڻ بجاءِ ضايع ڪرڻ گهرجي ۽ پهريان ٽي ڏينهن ماءُ جي کير جي بجاءِ مٿيون کير ڏيڻ گهرجي.
٣) ڏٻي جو کير ماءُ جي کير جهڙو ناهي، ڏٻي جي کير ۾ ڪيترائي اهم جزا موجود ناهن هوندا، جيڪي ماءُ جي کير ۾ هوندا آهن.	٣) ڏٻي جو کير ٻار کي وڌيڪ مضبوط ۽ توانو بڻائي ٿو.

باب 06

چاتي جي بيهڪ

چاتيءَ جي ٻاهرين بيهڪ



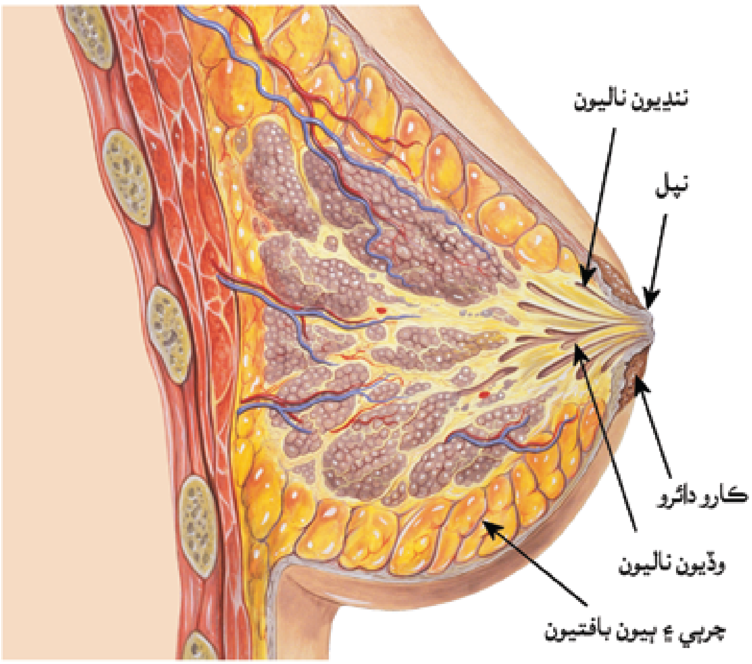
ظاهري طور تي اسان چاتيءَ کي ٽن حصن ۾ ورهائيندا آهيون.

١) چاتي

٢) ڪارو دائرو

٣) نپل

چاتيءَ جي بيهڪ:



تصوير ۾ نپل ۽ ان سان گڏ ڪارو دائرو آهي جنهن کي هالہ چون ٿا. ڇاتيءَ جي اندروني حصي ۾ ٿيلهين جي شڪل جا کير ڏيڻ وارا غدود موجود آهن. هنن ٿيلهين جي مدد سان کير ننڍين ننڍين نالين جي ذريعي ٻاهر نڪرندو آهي ان کان علاوه ڇاتين جي شڪل چربي ۽ ٻين بافتن جي ڪري ٺهندي آهي جيڪو ڪنهن ڇاتيءَ جي سائيز جو وڏو يا ننڍو هجڻ جو فرق پيدا ڪندو آهي. کير ڏيڻ وارن غدودن جو تعداد ننڍين ۽ وڏين ڇاتين ۾ هڪ جهڙو ٿيندو آهن. تنهنڪري ٻنهي ۾ هڪ ئي مقدار ۾ کير نڪرندو آهي.

ٻار ڄمڻ ئي ڇاتي کي چوسيندو آهي تہ کير ڏيڻ وارن غدودن مان کير نڪرڻ شروع ٿي ويندو آهي. هر خوراڪ ۾ ٻار اهو کير پيئندو آهي جيڪو ڇاتين ۾ ڀريان کان موجود هوندو آهي. توڙي جو ٻار ڇاتيءَ کي وڌيڪ چوسيندو آهي. ان سان ڇاتيءَ ۾ وڌيڪ کير ٺهندو، جيڪڏهن هڪ ماءُ جا ٻہ ٻار آهن ۽ ٻنهي ڇاتين مان کير پيئن ٿا تہ هن جون ٻئي ڇاتيون هڪ جيترو کير ڏينديون. ماءُ جي لاءِ ضروري آهي تہ وڌيڪ کير ٺهڻ جي عمل جي لاءِ پنهنجي خوراڪ تي بہ ڌيان ڏي. ماءُ پنهنجي ٻار کي رات جي وقت خاص طور تي کير پياري.

ڇاتيءَ مان کير ٺهڻ ۽ نڪرڻ جو عمل:

ماءُ جي جسم ۾ اهڙيون رطوبتون هونديون آهن جيڪي ڇاتيءَ ۾ کير ٺهڻ ۽ نڪرڻ جي عمل جي لاءِ ضروري هونديون آهن. جڏهن ٻار ڇاتيءَ کي چوسيندو آهي تہ اهي رطوبتون رت جي ذريعي ڇاتيءَ ۾ وينديون آهن ۽ کير ٺهڻ ۽ نڪرڻ جي عمل ۾ مدد ڪنديون آهن. هي جزا ويم کانپوءِ ماءُ جي ٻچيداني کي سڪڙڻ ۽ رت جي اخراج کي گهٽ ڪرڻ ۾ مدد ڏيندا آهن.

کير ٺهڻ ۽ نڪرڻ جي عمل ۾ رڪاوٽ جا سبب:

- ☆ پريشاني
- ☆ ذهني دٻاءُ
- ☆ سور
- ☆ کير ٺهڻ جي عمل لاءِ ماءُ جي ذهن ۾ شڪ

کير ٺهڻ ۽ نڪرڻ جي عمل ۾ مدد ڏيڻ وارا ڪارڻ:

- ☆ ٻار جي باري ۾ پيار سان سوچڻ
- ☆ ٻار جو آواز
- ☆ ٻار کي ڏسڻ
- ☆ ٻار کي ڇهڻ
- ☆ اعتماد
- ☆ لڳاتار کير پيارڻ

باب 07

چاتيءَ جو معائنو (چڪاس)

مسئلا ۽ انهن جو حل

ڇاتيءَ جو معائنو، مسئلا ۽ انهن جو حل:

مقصد:

هن سيشن کي مڪمل ڪرڻ کانپوءِ پڙهندڙ ان قابل ٿي ويندا ته هو ڇاتيءَ جي مختلف ڪيفيت ڄاڻي سگهن ۽ ان جي متعلق مسئلن ۾ حل ڪرڻ مدد ڏئي سگهن.

☆ نارمل ڇاتي
☆ ڇپٽيل ۽ اندرتي مڙيل نپل
☆ جهريل ۽ ڏڪندڙ نپل

نارمل ڇاتيءَ جي مسئلن جي جاچ ۽ علاج تمام ضروري هوندو آهي. جيئن ماءُ کي تسلي ٿئي ۽ هوءَ پنهنجو کير پيارڻ جاري رکي سگهي.

اهو تمام ضروري آهي ته حمل جي دوران ۽ ٻار جي پيدائش کانپوءِ معمول مطابق ڇاتين جو معائنو ڪيو وڃي ته جيئن ماءُ جو کير پيارڻ جي عمل ۾ پيش ايندڙ ڏکيائين کي سڃاتو وڃي ۽ ماءُ کي ڄاڻايل معلومات ۽ يقين ڏياريو وڃي.

اهو ضروري آهي ته ڇاتين جو معائنو تمام نرمي ۽ احتياط سان ڪيو وڃي. ڇو ته هي جسم جو نازڪ حصو آهن.

ڇاتيءَ جي معائني جي لاءِ سڀ کان پهريان انهن کي غور سان ڏسو ۽ جاچيو يعني پهريان هٿ لڳائڻ بنا ڏسو.

هٿ سان ڇاتيءَ جو معائنو ڪندي وقت هيٺ ڏنل شيون جاچي سگهجن ٿيون:

١) جيڪڏهن ڇاتي ڀريل هجي، سخت يا سيٽيل هجي.
٢) جيڪڏهن انهن ۾ ڪي ڳوڙهيون (ڳلتي)، سخت يا گرم حصا هجن.
٣) هٿ لڳائڻ سان سور ٿيندو هجي.
٤) نپل آسانيءَ سان ڇڪي سگهبا هجن.

١) سڀ کان پهريان ماءُ کان اجازت وٺو ۽ واضح ڪريو ته توهان هن جي ڇاتيءَ جو معائنو ڪرڻ چاهيو ٿيون.
٢) بنا هٿ لڳائڻ جي ڇاتين جو معائنو ڪريو.
٣) هن کان پڇو ته هن کي هٿ لڳائڻ سان يا بنا هٿ لڳائڻ جي سور ته نه ٿو ٿئي جيڪڏهن ٿئي ٿو ته ان جڳهه جي نشاندهي ڪريو.

۴)　واضح ڪريو تہ هاڻي توهان هن جي ڇاتيءَ کي هٿ لڳائڻ لڳيون آهيو، ڇاتيءَ کي هٿ لڳائڻ کان پهريان ان کان اجازت وٺو.

۵)　ٻار جي پيدائش کانپوءِ ڇاتين جو معائنو ڪرڻ لاءِ ٻار جي کير پيئڻ جي عمل جي ختم ٿيڻ جو انتظار ڪريو.

٦)　ٻار جي کير پيئڻ وقت مداخلت نہ ڪريو ۽ ماءُ جي کير پيارڻ جي عمل کي ڏسڻ جي موقعي جو فائدو وٺو.

ڇاتين جي مختلف ساخت:

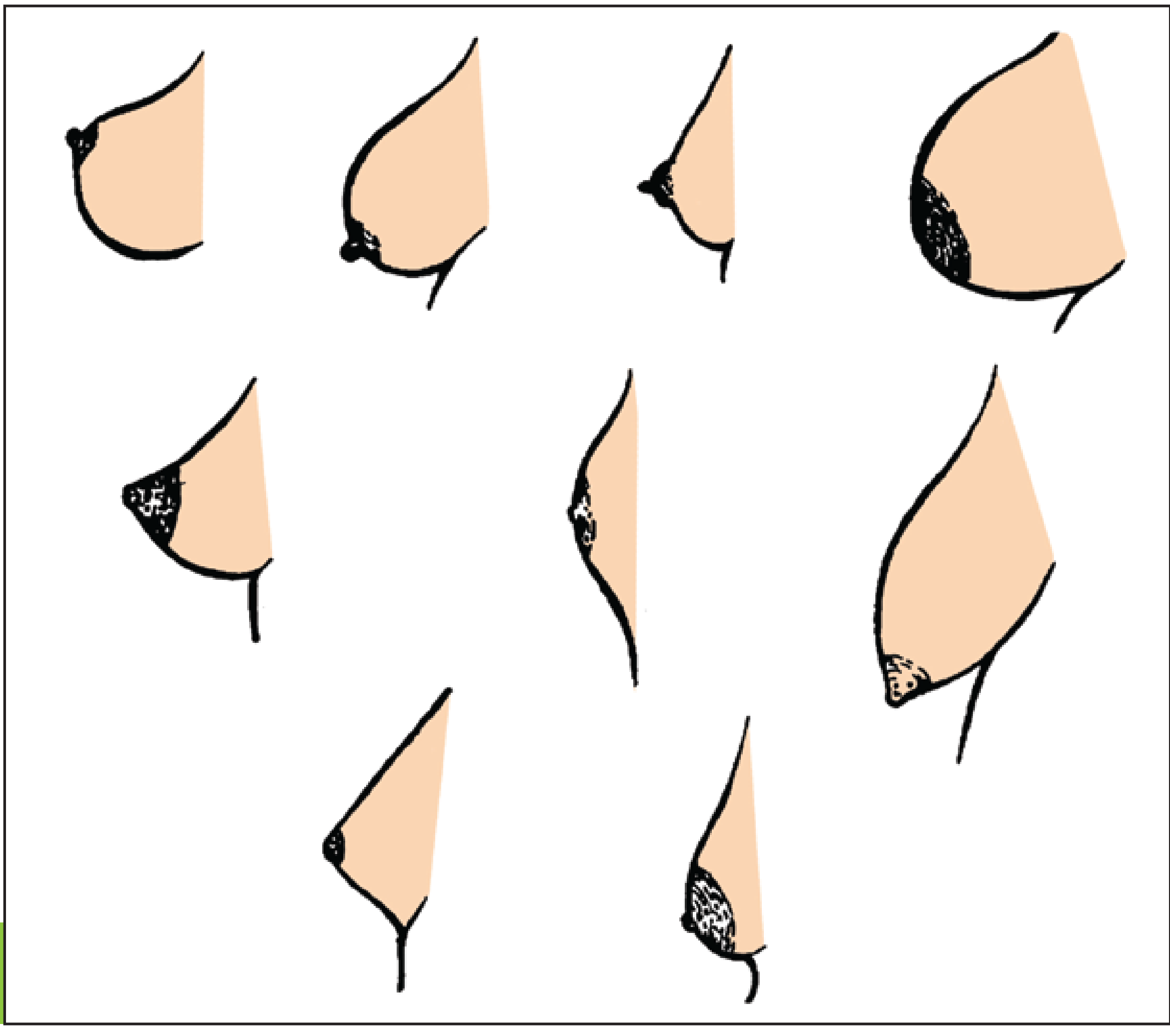
☆　ڪيتريون ئي مائرون ڇاتيءَ جي سائيز جي باري ۾ پريشان رهنديون آهن، ننڍي ڇاتيءَ واريون مائرون اڪثر پريشان ٿينديون آهن تہ هو گهڻو کير پيدا ڪري نہ سگهنديون.

☆　ڇاتين جي سائيز ۾ فرق جسم ۾ موجود چربيءَ جي ڪري ٿيندو آهي، اهو گهڻو ضروري آهي تہ مائرن کي يقين ڏياريو وڃي تہ ڇاتيءَ جي سائيز ڪيتري بہ هجي. اها ڪافي مقدار ۾ کير پيدا ڪري سگهي ٿي.

☆　هتي ڪجهہ ڇاتين جي ساخت ۽ ننڍ وڏائي ڏيکاري وئي آهي. اهي سڀ نارمل ساخت جون آهن ۽ هڪ ٻار جي لاءِ ڪوڙ سارو کير پيدا سگهن ٿيون. بلڪہ بہ يا ٽي ٻارن جي لاءِ بہ کير پيدا ڪري سگهن ٿيون.

☆　نپل ۽ ڪارو دائرو بہ مختلف سائيز ۽ شڪلين جا آهن.

نارمل ڇاتيءَ جا چند مثال



مائرن کي ٻڌائڻ واريون اهم ڳالهيون:

١) ماءُ جي ڇاتيءَ جي سائيز کهڙي به هجي اها ڪاميابيءَ سان پنهنجو کير پياري سگهي ٿي.

٢) ماءُ جي نپل جي شڪل کهڙي به هجي اها ڪاميابيءَ سان پنهنجو کير پياري سگهي ٿي.

٣) جن مائرن جا نپل اندرين پاسي مڙيل هوندا آهن اهي به ڪاميابيءَ سان پنهنجو کير پياري سگهن ٿيون.

٤) انهن کي مناسب حالت ۾ ٻارسان ڳنڍ هجڻ جو صحيح طريقو ٻڌايو.

٥) جيڪڏهن ماءُ جي ڇاتيءَ ۾ ڪڏا يا ڳوڙهيون هجن، جيڪي ڪينسر جون نشانيون ٿي سگهن ٿيون، ان کي جلدئي اسپتال موڪلي ڇڏين.

ڇاتيءَ جي صورتحال جي جاچ ۽ علاج تمام اهم هوندو آهي جيئن ماءُ کي تسلي ٿئي ۽ هوءَ پنهنجو کير پيارڻ جاري رکي سگهي.

ڇپٽيل ۽ اندرمڙيل نپل جو علاج:

١) اندرمڙيل نپل جي لاءِ حمل دوران ۽ ويم کانپوءِ نپل کي ٻاهر ڇڪڻ جي مشق ڪرايو.

٢) ڪيترائي نپل بنا ڪنهن علاج جي ويم دوران بهتر ٿي ويندا آهن.

٣) ٻارجي صحيح حالت ۾ صحيح انداز ناهڻ ۾ ماءُ جي مدد ڪريو.

٤) جيڪڏهن پهرين هفتي يا ٻئي هفتي ۾ ٻه کير صحيح نموني نه چوسي سگهي ته پوءِ ماءُ جي مدد ڪريو ته هوءَ ڇاتيءَ مان کير هٿ سان ڪڍي ۽ ٻارکي ڪوپ جي مدد سان پياري.

٥) ويم کان فوراً پوءِ جڏهن ٻارکي پيئڻ شروع ڪندو آهي ته ان وقت مدد ڪرڻ گهڻو ضروري هوندو آهي.

٦) ماءُ ۾ اعتماد پيدا ڪريو.

ماءُ ۾ اعتماد پيدا ڪريو:

١) ماءُ کي ٻڌايو ته شروع ۾ کير پيارڻ ڏکيائي ٿي سگهي ٿي پر صبر ۽ مستقل مزاجيءَ سان هو ڪامياب ٿي سگهي ٿي.

٢) هن کي ٻڌايو ته ويم جي هفتي يا ٻن هفتن کانپوءِ ڇاتيءَ بهتر ۽ نرم ٿي ويندي.

٣) اهو به ٻڌايو ته ڇاتيءَ مان کير پيئي نهي ٿو نه نپل مان.

٤) اهو به ٻڌايو ته جيئن جيئن هن جو ٻارماءُ جو کير پيئندو، اهو نپل کي گهڻو ڇڪي وٺندو.

٥) هن جي حوصلا افزائي ڪريو ته هوءَ ٻارکي ڇاتيءَ سان گهڻو لڳائي.

٦) جڏهن به ٻارکي ضرورت پوي ته ان کي پاڻ ڇاتيءَ ڳولڻ ڏئي. ڪجهه ٻارپنهنجو پاڻ ئي سنو سکي وٺندا آهن.

مسئلو: ٿاڃن جو کير سان ڀرجي وڃڻ

ڪارڻ:

- ☆ کير جو گڏ ٿي وڃڻ
- ☆ ماءُ جو صحيح وقت تي کير نه پيارڻ
- ☆ هر دفعي کير پيارڻ تي ٿاڃيءَ جو سڄي نموني خالي نه ٿيڻ

حل:

- ☆ ٿوري ٿوري وقت ڪانپوءِ کير پياريو ۽ هر دفعي ٿاڃيءُ کي خالي ڪريو.
- ☆ جيڪڏهن ٿاڃن جي وڌيڪ ڀرجڻ سان نپل بند ٿي ويو آهي ته ٿورڙو کير هٿ سان ڪڍو ۽ پوءِ ٻار کي کير پياريو.
- ☆ هر دفعي ٻنهي ٿاڃن مان کير پياريو.
- ☆ نيم گرم پاڻيءَ جي ٽڪور ڪريو.
- ☆ سهارو ڏيڻ وارو بريزر (انگي) استعمال ڪريو.

احتياطي تدبيرون:

- ☆ ڏينهن ۽ رات ۾ وري وري کير پياريو.
- ☆ جيڪڏهن ٻار ڍ سان نه هجي ته ٿاڃيءُ کي هٿ سان ئي خالي ڪري ڇڏيو.
- ☆ هيلٿ ورڪر ماءُ کي هٿ سان کير ڪڍڻ جو طريقو ٻڌائي ۽ عملي طور ڪري ڏيکاري.

مسئلو: زخمي يا ڦاٽل نپل:

جيڪڏهن ان جو علاج نه ڪيو وڃي ته ٿاڃيءَ جي سوڄ جو خطرو ٿي پوندو آهي.

ڪارڻ (سبب):

- ☆ کير پيئندي وقت ٻار جي پوزيشن صحيح نه هجڻ.
- ☆ ٿاڃيءَ جي وڌيڪ ڀرجڻ جي ڪري ٻار جو صحيح طريقي سان نپل کي وات ۾ نه وجهي سگهڻ.
- ☆ چوسڻ جي طور تي نپل کي ٻار جي وات ۾ وجهي ڇڏڻ. (جيئن ٻار نه روئي)
- ☆ ٻار جو گهڻي زور سان چوسڻ.
- ☆ نپل کي صاف ڪرڻ جي لاءِ صابڻ يا ٻين ڪيميڪلز جو استعمال ڪرڻ.

☆ ٿرش (Thrush) انفيڪشن ٿيڻ .

☆ سوڙها ڪپڙا پهرڻ .

حل :

☆ ٻار کي ٿوري دير جي لاءِ ٻي پر بار بار کير پيا ريو.

☆ ڇاتيءَ کي صابڻ سان نہ ڌوئو.

☆ کير پيارڻ کانپوءِ نپل کي هوا ۾ خشڪ ٿيڻ ڏيو.

☆ ٻار کي ڇاتين سان صحيح نموني سان لڳايو ۽ حالتون تبديل ڪندا رهو.

☆ جيڪڏهن کير پيارڻ بند ڪرڻو هجي تہ ٻار جي وات ۾ ننڍي آڱر وجهي ان کي آرام سان ڇاتيءُ کان الڳ ڪريو.

☆ ڪجهہ کير نپل جي مٿان رهڻ ڏيو جيئن نپل جلد صحيح ٿي وڃي .

☆ احتياطي تدبيرون:

☆ زخم يا ڏاڻن وغيره جي لاءِ نپل جو معائنو ڪريو.

☆ ماءُ کي عملي طور تي ٻار جي صحيح حالت ۾ ڪاري دائري جي صحيح طريقي سان ٻار جي وات ۾ وجهڻ سيکاريو.

☆ ماءُ کي هدايت ڪريو تہ کير پيارڻ کانپوءِ نپل کي هوا ۾ مڪمل خشڪ ٿيڻ ڏئي .

باب 08

ماءُ جي ڪير پيارڻ جو عمل

ماءُ جو ڪير پيارڻ جو عمل

مقصد:

هن سيشن ڪانپوءِ پڙهندڙ ان قابل ٿي ويندا ته هو:

- ☆ ڪير پيارڻ جي باري ۾ ٿي اهم ڳالهيون (پوزيشنون، ٻار کي ڇاتيءَ سان لڳائڻ ۽ ٻار جي موثر چوسڻ) جي باري ۾ ڄاڻ حاصل ڪن.
- ☆ غلط ۽ درست پوزيشن جي نشاندهي ڪري سگهن.
- ☆ ماءُ جو ڇاتيءَ کي جهلڻ بابت صحيح ۽ غلط طريقي جي نشاندهي ڪري سگهن.
- ☆ ڪير پيارڻ جي پوزيشنن جي باري ۾ ڄاڻي سگهن.
- ☆ ٻار کي ڇاتيءَ سان صحيح لڳائڻ جون چار نشانيون بيان ڪري سگهن.
- ☆ اهو ڄاڻي وٺن ته ٻار صحيح طريقي سان ڪير چوسي رهيو آهي يا نه.

گهٽ (ناڪافي) ڪير جا سبب:

ڪير نه پيارڻ جو سڀ ڪان وڏو سبب اهو آهي ته ماءُ اهو سمجهي ٿي ته هن جو ڪير ٻار جي لاءِ پورو نه آهي. پر حقيقت ۾ سڀ مائرون پنهنجي ٻارن جي لاءِ پورو ڪير پيدا ڪري سگهن ٿيون. هڪ وقت ۾ ٻن ٻارن جي لاءِ به ڪافي ڪير هوندو آهي. توڙي جو عام طور تي ماءُ اهو سوچيندي آهي ته هن جو ڪير ناڪافي آهي پر حقيقت ۾ هن جو ٻار پنهنجي ضرورت جي مطابق مناسب ڪير وٺي رهيو هوندو آهي.

عام طور تي اهڙين مائرن کي صحيح طريقي سان ڪير پيارڻ جي ڄاڻ نا هي هوندي. ان لاءِ ضروري آهي ته هيلٿ ورڪرز ماءُ کي پنهنجو ڪير پيارڻ جي باري ۾ هينين ٽن ڳالهين جو خيال رکڻ جي لاءِ چوي.

١) ڇا ٻار جي حالت (پوزيشن) نيڪ آهي؟

٢) ڇا ٻار ڇاتيءَ سان صحيح انداز سان لڳل آهي؟

٣) ڇا ٻار موثر طريقي سان ڇاتي چوسي رهيو آهي؟

1) ٻارجي حالت ۾ ماءُ جو ٿڃ پيارڻ جي صحيح انداز ۽ جهلڻ .

١) ٻارجي صحيح حالت:

حالت (پوزيشن) جو مطلب آهي ته ٻار کهڙي انداز ۾ ماءُ جي جهوليءَ ۾ رکيل آهي. حالت جو خيال رکڻ تمام ضروري آهي ته ٻار ٿڃ ٽانءَ سان صحيح طريقي سان نه لڳي سگهندو.

درست حالت جون نشانيون هي آهن:

١) ٻارجي ڪاڌي سڌي آهي يا ڪجهه پوئين پاسي جهڪيل آهي ۽ ٻارجو ڪن، ڪنڌ ۽ ڪلهو هڪ ئي سڌائي ۾ آهن.

٢) ٻارجو جسم ماءُ ڏانهن گهميل آهي.

٣) ٻارجو جسم ماءُ جي ويجهو آهي.

٤) ٻارجي سڄي جسم کي ٽيڪ ملي رهي آهي.

غلط حالت جون نشانيون هي آهن:

١) ٻارجي ڪاڌي مڙيل آهي يا اڳئين پاسي ڏانهن جهڪيل آهي.

٢) ٻارجو جسم ماءُ کان پري ڦريل آهي.

٣) ٻارجو جسم ماءُ جي ويجهو نه آهي يا

٤) رڳو ٻارجي مٿي ۽ ڪاڌيءَ کي ٽيڪ ملي رهي آهي.

پڙهندڙ تصوير ڏسي صحيح ۽ غلط حالت جون نشانيون دهرائن.

غلط طريقو

صحيح طريقو

جيڪڏهن توهان مشاهدو ڪيو آهي ته ماءُ ڪي ٻار ڪي ڪير پيارينديءَ ڏڪيائي تي رهي آهي يا ٻار ڪي ڪير چوسڻ ۾ ڏکيائي پيش اچي رهي آهي ته نيڪ حالت اختيار ڪرڻ ۽ ٻار ڪي بهتر انداز ۾ ڇاتيءَ سان لڳائڻ ۾ ماءُ جي مدد ڪريو، ان ڳالهه ڪي يقيني بڻايو ته ماءُ بيچين نه هجي. آرام واري حالت ۾ ويهي، مثال طور: اهڙي جڳهه تي ويهي جيڪا فرش جي ويجهو هجي ۽ اتي ويهڻ سان ماءُ جي چيلهه سڌي رهي.

پوءِ هيٺ ڄاڻايل قدم کڻو:

ماءُ ڪي ڏيکاريو ته ٻار ڪي صحيح حالت ۾ ڪيئن جهلڻو آهي .

☆ ٻار جو مٿو ۽ پيو جسم سڌو هجي.
☆ ٻار جي منهن جو رخ ماءُ جي ڇاتيءَ ڏانهن هجي ۽ ماءُ جي نپل ٻار جي نڪ جي سامهون هجي
☆ ماءُ ٻار ڪي پنهنجي ويجهو ڪري.
☆ ٻار جي رڳو ڪاڌي ۽ ڪلهن ڪي نه پر سڄي جسم ڪي ٽيڪ ڏئي .

ڇاتيءَ ڪي جهلڻ جو صحيح طريقو

١) آڱرين ڪي ڇاتيءَ جي هيٺان پنهنجي پاسرين ڪان رکي.
٢) اشهد آڱر سان ڇاتيءَ ڪي هيٺان ٽيڪ ڏيو.
٣) آڱوٺي ڪي ڇاتيءَ جي مٿين رکو.
٤) هن جو آڱريون ڪاري دائري جي گهڻو ويجهو هجڻ نه گهرجن .

۱) ڪاري دائري جي ويجهو ڇاتيءَ کي آڱرين ۽ آڱوٺي سان پڪڙڻ.

۲) آڱوٺي ۽ آڱرين جي وچ ۾ نپل کي دٻائڻ ۽ نپل ٻار جي وات ۾ زوري وجهڻ.

۳) قينچيءَ جيان ڇاتيءَ کي پڪڙڻ يعني نپل جي مٿان اشهد واري آڱر ۽ هيٺان وچين وڏي آڱر سان ڇاتيءَ کي پڪڙڻ.

ٻار کي کير پيارڻ جي لاءِ مختلف حالتون (پوزيشنون)

ماءُ ٻار کي ڪيترين ئي مختلف حالتن ۾ کير پيار ي سگهي ٿي. ڪجهه اهم حالتون جيڪي توهان مائرن کي ڏيکارڻ چاهيندا.

۱) بغل جي پوزيشن

۲) ٻار کي ٻانهن تي سمهاري ۽ ابتي پاسي ڏانهن کير پيارڻ.

۳) سمهي کير پيارڻ.

بغل جي پوزيشن

ماءُ ٻار کي ٻانهن تي سمهاريو آهي ۽ ٻانهن جي ابتي پاسي ڇاتيءَ مان کير پياري رهي آهي. اها پوزيشن ڪهڙي صورت ۾ فائديمند ڪٿي آهي: ☆ تمام ننڍن ٻارن جي لاءِ ☆ بيمار ٻارن جي لاءِ	ماءُ ٻار کي بغل واري حالت ۾ ڪٽي ويٺي آهي ۽ بغل جي پرسان واري ڇاتي مان کير پياري رهي آهي. هيءَ پوزيشن فائديمند ڪٿي آهي: ☆ جاڙن ٻارن جي لاءِ ☆ بند نالين جي لاءِ ☆ ٻار کي لڳائڻ ۾ مشڪل وقت

هڪ اهڙي ماءُ جي مدد ڪرڻ جيڪا سمهي پنهنجي ٻارڪي کير پيارڻ چاهيندي هجي.

ماءُ کي آرام ڏيندڙ ۽ پرسڪون حالت ۾ سمهڻ ۾ مدد ڪريو، اهو وڌيڪ بهتر آهي ته ماءُ جو مٿو وهاڻيءَ تي رکيل نه هجي ان سان ٻارڪي ڇاتيءَ سان لڳائڻ ۾ ڏکيائي ٿيندي آهي.

ماءُ کي ڏيکاريو ته هو ٻارکي ڪيئن وٺي. اهي ئي چار نڪتا اهم آهن جيڪي ويٺل ماءُ جي لاءِ هئا. هو هينئن ٻانهن سان ٻارکي ٽيڪ ڏئي سگهي ٿي. جيڪڏهن ضروري هجي ته پنهنجي مٿين ٻانهن سان به ڇاتيءَ کي ٽيڪ ڏئي سگهي ٿي. (جيڪڏهن هوءَ پنهنجي ڇاتيءَ کي ٽيڪ نه ٿي ڏئي ته مٿين ٻانهن سان به ٻارکي ٽيڪ ڏئي سگهي ٿي)-

ماءُ ٻارکي سمهي کير پياري رهي آهي

ماءُ جو صاف سٿرو هجڻ

١) هر دفعي هٿ ڌوئڻ ضروري آهن. خاص طور تي حاجت واري هنڌ کان اڇڻ کانپوءِ , ٻارکي صاف ڪرڻ کانپوءِ , ۽ کاڌو پچائڻ / کارائڻ کان پهريان.

٢) باقائدگيءَ سان وهنجڻ ۽ ڪپڙن کي مٽائڻ ضروري آهي.

٣) هر دفعي کير پيارڻ کان پهريان ڇاتيءَ کي ڌوئڻ غير ضروري آهي.

نوٽ:

١) نپل جي حفاظت جي لاءِ ڪريم يا لوشن نه لڳايو وڃي .

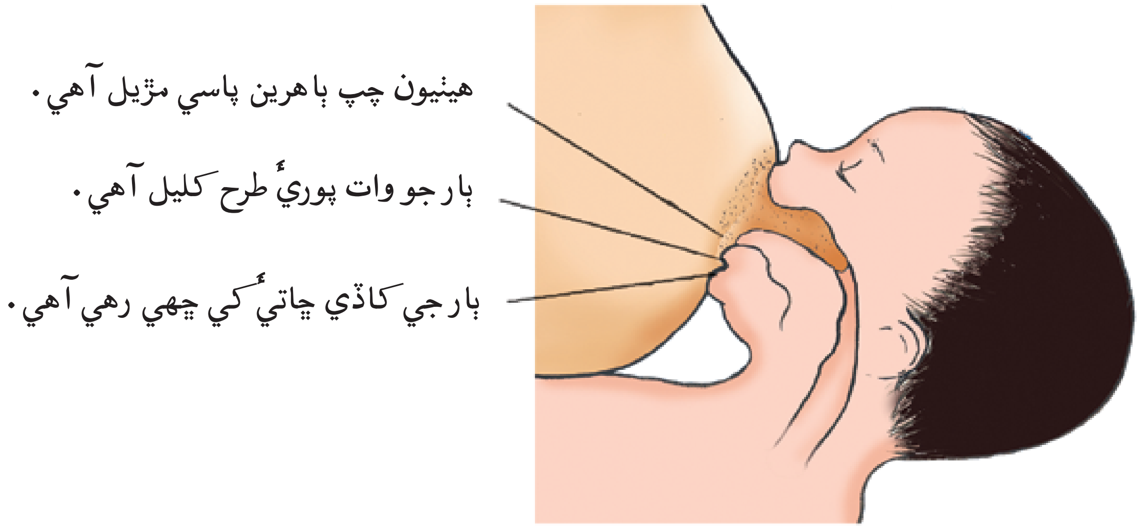
٢) صابڻ يا اسپرٽ سان نپل کي هرگز صاف نه ڪريو، ان سان قدرتي رطوبتون ختم ٿي وينديون آهن.

2) چاتيءَ سان صحيح طريقي سان لڳائڻ:

چاتيءَ مان کير پيارڻ دوران ٻي اهم ڳالهه اها آهي ته ٻار صحيح طريقي سان چاتيءَ سان لڳل آهي ٻار جو وات چاتيءَ سان صحيح طريقي سان لڳل هجڻ جون چار نشانيون آهن.

١) ٻار جي ڪاڏي چاتيءُ کي ڇهي رهي آهي يا گهٽ ويجهي آهي.
٢) وات چڱيءَ طرح سان ۽ پورو کليل آهي.
٣) ٻار جو هيٺيون چپ ٻاهرين پاسي مڙيل آهي.
٤) نپل جي پرسان ڪارو دائرو ٻار جي وات ۾ لڪل آهي. ڪاري دائري جو وڏيڪ حصو ٻار جي مٿين چپ جي مٿان نظر اچي رهيو آهي ۽ گهٽ حصو هيٺين چپ جي هيٺان نظر اچي رهيو آهي.

ڪاري دائري جو گهٽو حصو وات جي مٿان نظر اچي رهيو آهي



تصوير مان خبر پوي ٿي ته هڪ ٻار چاتيءُ کي کير پيئڻ لاءِ وات ۾ ڪيئن وٺي ٿو.

☆ ٻار ڪاري دائري جو گهٽ ياڳي حصو وات ۾ ورتو آهي ۽ ڪاري دائري جي پويان وارو حصو به چڪي ٻار وات ۾ وڌو آهي.
☆ ڪاري دائري جي هن پوئين حصي ۾ وڏيون ناليون موجود هونديون آهن جيڪي وات جي اندر اچي ويون آهن.
☆ ٻار نپل جي بجاءِ چاتي مان کير حاصل ڪري رهيو آهي.

ٻار جي ڇاتيءَ سان نه لڳڻ جون نشانيون هي آهن .

۱) ٻار جي ڪاڏي ڇاتيءَ کي ناهي ڇهي رهي .

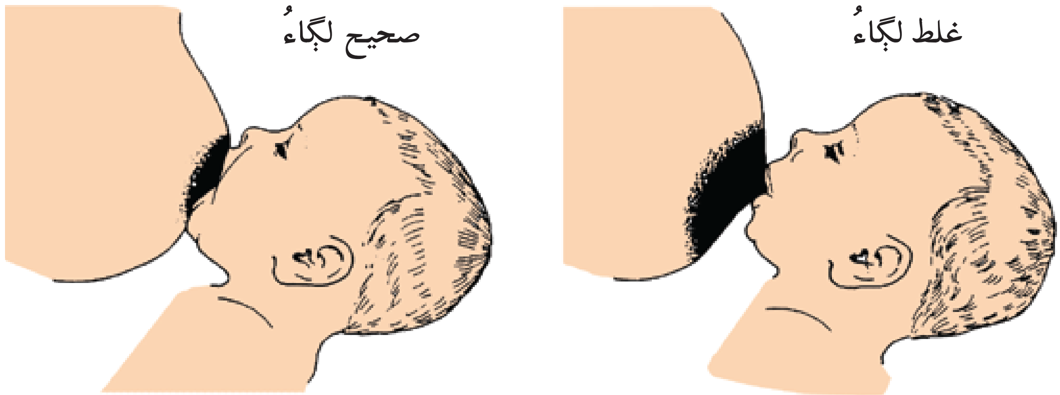
۲) وات پوريءَ طرح کليل نه آهي ۽ چپ اڳتي نڪتل آهن .

۳) هينيون چپ اندرين پاسي مڙيل آهي .

۴) ڪاري دائري جو گھڻو يا هڪ جيترو حصو وات جي هينان مٿان نظر اچي رهيو آهي .

جيڪڏهن انهن مان ڪا به هڪ شيءَ نظر اچي ته سمجهي وڃو ته ٻار صحيح انداز ۾ ڇاتيءَ سان لڳل نه آهي .

تصوير جي مدد سان غلط ۽ صحيح لڳاءُ کي سمجھو.



ياد رکو ته جيڪڏهن ٻار ڇاتيءَ کي صحيح انداز سان وات ۾ نه ٿو وجهي ته ان سان نپل کي نقصان ٿي سگهي ٿو ۽ سور به ٿي سگهي ٿو اهو به ممڪن آهي ته ٻار صحيح طريقي سان ڇاتيءَ کي خالي نه ڪري سگهي. جنهن ڪري ڇاتي پرجڻ جو مسئلو ٿي پوي يا ٻار کير پيئڻ کانپوءِ به مطمئن نه رهي ۽ هر هر کير پيئڻ چاهي يا گهڻي دير تائين کير پيئڻ گهري، ٻار کي تمام گهٽ کير ملڻ جي ڪري ان جو وزن گهٽ رهجي ويندو ۽ وڌيڪ کير نه پيئڻ جي ڪري ڇاتيءَ ۾ کير گهٽ ٿي خشڪ ٿي ويندو انهن سيني مسئلن جو حل اهو آهي ته ٻار کي صحيح انداز ۾ ڇاتيءَ سان لڳائڻ گهرجي .

3) ڇا ٻار موثر طريقي سان کي چوسي رهيو آهي .

۱) ان جي نشاني اها آهي ته ٻار آهستي سان ۽ دير لڳائي چوسيندو آهي. (آهستي آهستي گهريون چسڪيون اڪثر ڪري ٻار وچ ۾ وقفو به ڏيندو آهي.

۲) ممڪن آهي ته توهان کي ٻار جو کير گيٽڻ نظر به اچي ۽ کير پيئڻ (گيٽڻ) ان جي نڙيءَ کان لهڻ جو آواز به ٻڌڻ ۾ اچي .

٣) جڏهن ٻار ڊئو ڪري ڪير پي وڃي، ان جي نشاني اها آهي ته ٻار پاڻ ئي ڇاتيءَ کي ڇڏي ڏيندو (يعني ماءُ کان هن کي الڳ نه ڪرڻو پوندو).

٤) ٻار مطمئن ۽ اوگرايون ڏيندو نظر ايندو آهي ۽ ڇاتيءَ مان هن جي دلچسپي ختم ٿي ويندي آهي.

ان جي ابتڙ جيڪڏهن تيزيءَ سان ۽ جلديءَ جلديءَ سان چوسي رهيو هجي (جلدي جلدي ۽ گهٽ چوسڻ) ته ان جو مطلب اهو آهي ته ٻار موثر انداز ۾ کير نه چوسي رهيو.

١) ممڪن آهي ته توهان کي هن جا ڳٽا هر هر اندر ويندي به نظر اچن.

٢) نه ته ٻار کير ڳيتيندو نظر ايندو ۽ نه ئي ڳيتڻ جو آواز ٻڌڻ ۾ ايندو.

٣) کير پيئڻ کانپوءِ به ٻار غير مطمئن ۽ بيچين نظر ايندو، ممڪن آهي ته هو روئڻ لڳي ۽ ٻيهر چوسڻ جي ڪوشش ڪري يا وري دير تائين ڇاتيءَ مان کير پيئڻ جي ڪوشش ڪري.

ڪيترن ئي سببن جي ڪري ٻار ڇاتيءَ سان صحيح نموني لڳي نه سگهندو.

١) ممڪن آهي ته هن کي بوتل وارو کير ڏنو ويندو هجي. خاص طور تي پيدائش کان جلد پوءِ ڪجهه ڏينهن تائين.

٢) ممڪن آهي ته ماءُ تجربيڪار نه هجي، هن کي ڪجهه ڏکيائيون پيش ايندڙيون هجن پر هن جي رهنمائي ڪرڻ ۽ سمجهائڻ وارو ڪوبه نه هجي.

٣) ٻار ننڍو ۽ ڪمزور هجي.

٤) ماءُ جي ڇاتين جا نپل هموار هجن.

٥) ڇاتيءَ مان کير شروع ڪرائڻ ۾ دير ڪئي وئي هجي.

٦) ٿي سگهي ٿو ته ٻار کي ڇاتيءَ جي اڳيان صحيح حالت ۾ نه لڳايو ويندو هجي.

مائُ کي ڏيکاريو ته هوءَ ٻار کي ڇاتيءَ سان ڪيئن لڳائي، ان جي لاءِ ماءُ کي گهرجي:

☆ ته هو پنهنجي ٻار جي چين سان پنهنجي نپل ڇهي.

☆ ايتري تائين انتظار ڪري جيستائين ٻار پنهنجو وات کولي.

☆ هاڻي ماءُ پنهنجي ٻار کي فوراً پنهنجي ڇاتيءَ ڏانهن آڻي، اهڙي طرح جو ٻار جو هيٺيون چپ نپل کان ڪافي هيٺ هجي.

هاٺي ٻار جي ڇاتيءَ سان صحيح انداز ۾ لڳڻ جون چار نشانيون ڏسو ۽ ڏسو ته ٻار ڪير چوسي رهيو آهي. جيڪڏهن ائين ناهي ته ٻيهر ڪوشش ڪريو.

	صحيح طريقو		غلط طريقو
☆	ماءُ ويٺل هجي يا آرام سان سمهيل هجي.	☆	ماءُ پريشان، بي آرام يا تڪليف ۾ هجي
☆	ٻار جو وات پورو کليل هجي ۽ چپ ٻاهرين طرف مڙيل هجن.	☆	ٻار جا چپ پڪوڙيل هجر چڻ بوتل مان ڪير پي رهيو هجي.
☆	نپل ۽ ان جي پرسان ڪارو دائرو وات ۾ هجي.	☆	وات ۾ صرف نپل هجي.
☆	زبان نظر اچي رهي هجي ۽ ڇاتيءَ جي هيٺان هجي.	☆	زبان وات جي اندر هجي (هيٺين چپ جي هيٺان نظر نه اچي)
☆	ڳِتا ڦوڪيل هجن	☆	ڳِتا اندرين پاسي هجن
☆	ٻار جي کاڏي ڇاتيءَ جي ويجهو هجي.	☆	کاڏي ۽ ڇاتيءَ جي وچ ۾ جڳهه هجي
☆	سڄو جسم ڇاتي ڏانهن هجي	☆	صرف مٿو ڇاتيءَ جي پاسي هجي
☆	ٻار جو جسم ماءُ جي ويجهو هجي ۽ چڱي نموني پڪڙيل هجي.	☆	ٻار کي ڍلو پڪڙيو هجي يا اهو ماءُ جي جهوليءَ ۾ هجي
☆	ٻار جو جسم سڌو هجي.	☆	ٻار جو جسم ٽيڙو ٽيل هجي
☆	ٻار اطمينان سان چوسڻ ۽ صرف هڪ ڪان ٻه دفعا چوسڻ ڪانپوءِ گِيتي وٺي.	☆	ٻار هر دفعي گيتڻ وقت ڪيترائي دفعا ٿورو ٿورو چوسي
☆	ٻار آرام سان ۽ مطمئن هجي	☆	ٻار ٻيچين، روئندا يا ڇاتيءَ تان ترڪندو هجي

ان ڳالهه تي زور ڏيو ته ڪير پيارينديءَ ماءُ جي مدد ڪرڻ جي لاءِ هيٺ ڏنل ڳالهين تي عمل ضروري آهي:

جڏهن ٻه ڪنهن ماءُ جي مدد ڪرڻي هجي ته ضروري آهي ته پهريان توهان هن کي ٻار کي ڪير پيارينديءَ ڏسو، جيئن توهان کي هن جي حالت جي واضح طور تي ڄاڻ ٿي وڃي. توهان هن کي ڪوبه مختلف طريقو اختيار ڪرائڻ جي لاءِ جلدي نه ڪريو، جڏهن توهان ڏسو ته ماءُ کي مدد جي ضرورت آهي ته پهريان هن جي حوصلا افزائي ڪريو، مثال طور: هن کي چئو ته:

«توهان جي ٻار / ٻارڙي کي واقعي توهان جي ڇاتيءَ جو کير ئي گهرجي»

ان کانپوءِ وضاحت ڪريو ته ڇا ڪرڻ فائديمند ٿي سگهي ٿو، پوءِ دريافت ڪريو ته ماءُ ڇا پسند ڪري ٿي ته توهان هن جي معاملي ۾ مدد ڪريو، جيڪڏهن هوءَ متفق ٿي وڃي ته توهان هن جي مدد ڪرڻ شروع ڪريو.

ان کانپوءِ ٻار جي کير چوسڻ ۽ ڇاتيءَ سان لڳڻ جي صحيح طريقن جون نشانيون ڏيکاريو، جيڪڏهن ائين نظر نه اچي ته ماءُ کي چئو ته هوءَ ٻار کي پنهنجي ڇاتيءَ کان الڳ ڪري ۽ ٻيهر ڪوشش ڪري، جڏهن ٻار چڱيءَ طرح کير پي رهيو هجي ته ماءُ کي وضاحت ڪريو ته هر دفعي کير پيارڻ وقت اهو ضروري آهي ته دير تائين ڇاتيءَ مان کير پياري ان ڪري ماءُ کي گهرجي ته جيستائين ٻار پاڻ کير پيئڻ بند نه ڪري هوءَ ان کي کير پيئڻ ڏئي ۽ پاڻ هن کي نه روڪي.