

BREAST ENGORGEMENT

سینوں کا اورم (چھاتیوں میں سوجھنا)

①

سینوں کا اورم کیا ہے

- پہلے 2 ہفتوں میں سینوں میں جاری پن کا احساس
- سینوں میں سختی اور گرمی کا احساس
- سینوں میں دودھ یا دوسری رطوبتوں کے زیادہ ہو جانے سے یہ حالتیں پیدا ہو سکتی ہیں

میں کس طرح ان حالتوں سے بچ سکتی ہوں

• زچگی کے فوری بعد جتنی جلدی ممکن ہو بچے کو سینوں سے لگائیں۔ ہر 2 گھنٹہ

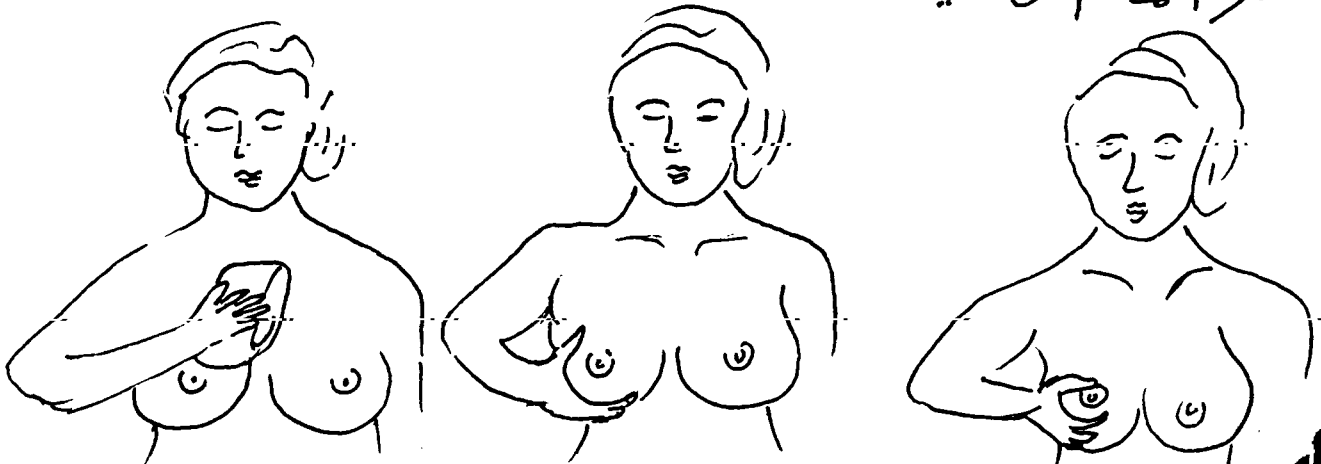
- کے وقفہ سے دودھ پلڈیشن
- بچے کے سینوں کو چوسنے کا معاشینہ کریں اور دیکھیں کہ بچے کا منہ سینوں کی نوک کے چاروں طرف گہرے رنگ کے لہجہ پر ہو
- بچے کی پوزیشن کو تبدیل کرتے رہیں دودھ پلڈنہ کے دوران

بچاؤ کے طریقے

سینوں کو نرم رکھنے کی ضرورت ہے۔

گیلے گرم تولیہ یا کپڑے سے 10 سے 15 منٹ تک سینوں کی ٹکاؤ کریں

گرم حمام بھی مفید ہے



سینوں کا درم

2 انگلیوں کی پوروں سے سینوں کا نرم مساج کریں۔ یہ مساج چھاتیوں کے بالائی حصوں سے شروع کریں اور آہستہ آہستہ سینوں کی نوک کی طرف

آئیں

3 چھاتیوں کے بالائی اور نیچے والے حصوں پر انگوٹھے اور انگلی کا ہلکا مساج کریں (دباؤ ڈالیں) اور دودھ کو سینوں کی نوک کی طرف لائیں۔ چھ انگلیوں کا مساج سینوں کی نوکوں سے بالائی اور نیچے حصوں پر کریں۔ دوبارہ اس عمل کو دہرائیں اور انگلیوں کو گھماتے ہوئے سینوں کی نوکوں کی طرف مساج کریں۔ اس طریقہ سے سینوں میں سے دودھ کو پھوٹنے کی کوشش کریں۔ بچہ کیلئے دودھ پینا اس طریقہ سے آسان بنایا جاسکتا ہے

4 بچہ کو آدھے، ایک اور 2 گھنٹے کہ وقفہ سے دودھ پلائیں

حذر رہے بالاد طریقوں سے سینوں کا درم ایک دن میں کم نہ ہو تو، نرس، زچلی اور دودھ پلانے کی مخصوص کلینک، زچلی اسپتال، اپنی مدد وائف یا ڈاکٹر سے جتنی جلدی ممکن ہو رابطہ قائم کریں

