

ENGLISH source text	TRANSLATION
Page 1	صفحہ 1
<p>Lots of people worry that they may have milk supply problems when baby might actually be unsettled for other reasons, or they might be feeding more frequently to increase your supply for the future. It's a good idea to talk to someone trained in breastfeeding if you are worried. Good positioning at the breast is also important for a good milk supply.</p>	<p>میں اپنے دودھ کی ترسیل میں کس طرح اضافہ کر سکتی ہوں؟</p> <p>بہت سے لوگ پریشان ہوتے ہیں کہ ممکن ہے انہیں دودھ کی مقدار کے ضمن میں مسائل کا سامنا ہو جب کہ ممکن ہے بچہ کسی دیگر وجوہات کی وجہ سے پریشان ہو، یا ممکن ہے وہ مستقبل کے لیے اپنے دودھ کی سپلائی میں اضافہ کرنے کے لیے بچے کو عام مقدار سے زیادہ دودھ پلا رہی ہوں۔ اگر آپ پریشان ہیں تو یہ اچھی چیز ہے کہ آپ کسی ایسے آدمی سے بات چیت کریں جو بریسٹ فیڈنگ کے ضمن میں تربیت یافتہ ہو۔ دودھ کی اچھی مقدار کے حصول کے لیے بچہ کی پوزیشن کو اچھی حالت میں رکھنے کا عمل بھی ضروری ہوتا ہے۔</p>
<p><b>What does it feel like when your milk 'comes in'?</b></p> <p>Colostrum (the 'first' milk) begins to change to mature milk during the first few days, and this is often referred to as the milk 'coming in'. Your breasts may be swollen with extra fluids and may become uncomfortable. Frequent feeding with an effective latch can relieve this. Call us on the helpline or speak to your midwife if anything else is worrying you.</p> <p><b>Will breastfeeding spoil my breasts?</b></p> <p>No, research tells us that it's pregnancy that affects your breast shape. Breastfeeding may actually help them to remain firmer than they otherwise would. A well-fitting nursing bra will support your breasts and keep you comfortable during the day. A bra that is too tight can lead to blocked milk ducts and mastitis.</p>	<p>جب آپ کا دودھ اندر آتا ہے، تو کیسا محسوس ہوتا ہے؟</p> <p>پہلے چند دنوں کے دوران کو لوسٹرم ('پہلا' دودھ) پختہ دودھ میں تبدیل ہونا شروع کرتا ہے، اور اس چیز کے لیے عام طور پر دودھ کی آمد کی اصطلاح استعمال کی جاتی ہے۔ ممکن ہے اضافی دودھ کی وجہ سے آپ کے پستانوں میں سوجن ہو جائے اور یہ چیز ممکن ہے آپ کے لیے بے آرامی کا باعث بنے۔ بار بار دودھ پلانے کا عمل جس میں بچہ بچی سر پستان تک صحیح رسائی حاصل کرے اس سے آرام مل سکتا ہے۔ ہمیں مددگار لائن پر فون کریں یا اپنی ڈوائف سے بات کریں اگر کوئی دیگر چیز آپ کو پریشان کر رہی ہے۔</p> <p>کیا بریسٹ فیڈنگ یعنی چھاتیوں کے ذریعے دودھ پلانے کا عمل میری چھاتیوں کو خراب کر دے گا؟</p> <p>نہیں، تحقیق ہمیں بتاتی ہے کہ یہ حمل ہوتا ہے جو آپ کی چھاتیوں کی ہیئت پر اثر انداز ہوتا ہے۔ بریسٹ فیڈنگ کے عمل سے حقیقتاً آپ کی چھاتیوں کی مضبوطی کو قائم رکھنے میں مدد مل سکتی ہے نہ کہ معاملہ اس کے برعکس ہو۔ اچھی طور پر فٹ آنے والی نرسنگ برا یعنی چوٹی آپ کی چھاتیوں کو مدد مہیا کرے گی اور دن کے دوران آپ کو آرام دہ رکھے گی۔ چوٹی جو بہت زیادہ تنگ ہو اس کی وجہ سے دودھ کی نالیوں میں دودھ کا بہاؤ ٹک سکتا ہے۔</p>
<p><b>Do I have to eat a special diet?</b></p> <p>No. A normal, balanced diet will provide your body with all the nutrients necessary to make plenty of milk for your baby's needs without depleting your own stores of nutrients or energy. Just eat to hunger and drink to thirst. You don't have to avoid</p>	<p>کیا مجھے کسی قسم کی خصوصی غذا کھانے پڑے گی؟</p> <p>نہیں۔ ایک عمومی اور متوازن غذا آپ کے جسم کو آپ کے بچے کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کافی مقدار میں دودھ مہیا کرنے سے متعلقہ وہ تمام ضروری غذائیت فراہم کرے گی، آپ کی غذائیت یا قوت کے سنوروں میں کمی لائے بغیر، جس کی اسے ضرورت ہوگی۔ جب بھوک لگے تو کھائیں اور جب پیاس لگے تو پئیں۔ آپ کو کسی قسم کی مخصوص غذا سے</p>

particular foods unless you are medically advised to do so.	اجتناب کرنے کی کوئی ضرورت نہیں بشرطیکہ اس سلسلے میں آپ کو طبی طور پر مشورہ نہ دیا گیا ہو۔
<b>How do I know if my baby is getting enough milk?</b>	<b>مجھے کیسے پتہ چلے گا کہ میرے بچے کو کافی دودھ مل رہا ہے؟</b>
If your newborn baby is feeding whenever they ask to, is gaining weight steadily, has plenty of pale, wet nappies, has at least two poos a day and seems contented, then relax – they're getting enough. They'll enjoy the cuddling and close contact with you, so don't be afraid of "spoiling" them by breastfeeding frequently.	اگر آپ کے نئے پیدا شدہ بچے کو اس وقت دودھ دیا جاتا ہے جب وہ اس کے لیے کہے، اس کا وزن آہستگی سے بڑھ رہا ہو، اس کی بہت سی زرد اور گیلی نیپیاں ہیں، اور وہ دن میں کم سے کم دو مرتبہ پاخانہ کرتا کرتی ہے اور مطمئن دکھائی دیتا دیتی ہے، تو پھر پریشان نہ ہوں۔ انہیں کافی دودھ مل رہا ہے۔ انہیں یہ اچھا لگے گا کہ آپ انکو بغل گیر کریں اور اپنے ساتھ چمکا کر رکھیں، اس لیے انکو لگتا رہا دودھ پلاتی رہیں اور خوف زدہ نہ ہوں کہ انکی عادتیں "خراب" ہوں گی۔
<b>What about night feeds?</b>	<b>رات کو دودھ پلانے سے متعلق کیا خیال ہے؟</b>
A baby's tummy cannot hold much milk so your baby will ask to breastfeed often. Night feeds help boost your milk supply and prevent engorged breasts. There's no set age at which a breastfed baby will stop wanting to feed at night. Each baby is an individual with individual needs. Research suggests that breastfeeding mums get better quality sleep at night than mums who don't breastfeed, even if they are woken several times.	بچے کا پیٹ زیادہ دودھ اندر نہیں رکھ سکتا اس لیے آپ کا بچہ اکثر اس بات کا اشارہ دے گا کہ اسے آپ دودھ پلائیں۔ رات کو اپنا دودھ پلانے کے ذریعے آپ کے دودھ کی مقدار کو زیادہ بڑھانے میں مدد ملے گی اور یہ چیز آپ کی چھاتیوں کو خراب ہونے سے بچائے گی۔ عمر کا کوئی خاص مرحلہ نہیں ہے جہاں پر پہنچ کر بچہ رات کو دودھ پینے کے عمل کو روکنا چاہے گا۔ ہر بچہ بنی بنی انفرادی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ ایسی مائیں جو اپنا دودھ بچوں کو پلاتی ہیں وہ رات کو اچھی نیند کرتی ہیں بنسبت ان ماؤں کے جو اپنا دودھ بچوں کو نہیں پلاتی، اگرچہ ان کو رات کو کئی بار دودھ پلانے کے لیے جاگنا ہی کیوں نہ پڑے۔
<b>What if I need more help?</b>	<b>اگر مجھے مزید مدد کی ضرورت ہو تو کیا کروں؟</b>
Visit the ABM's website to find out the different ways we can support you and how you can find us on social media. You might also choose to become a member. The ABM has an online course called 'Team Baby: getting ready to breastfeed' which is a great introduction to the world of breastfeeding for a new family:	ان مختلف طریقوں کے بارے میں جاننے کے لیے جن کے ذریعے ہم آپ کی مدد کر سکتے ہیں اور سوشل میڈیا پر آپ ہمیں کس طرح تلاش کر سکتے ہیں کے لیے ای بی ایم کی ویب سائٹ کو ملاحظہ کریں۔ ممکن ہے آپ ممبر بننا بھی پسند کریں۔
<a href="https://courses.abm.support/courses/team-baby-getting-ready-to-breastfeed/">https://courses.abm.support/courses/team-baby-getting-ready-to-breastfeed/</a>	<a href="https://courses.abm.support/courses/team-baby-getting-ready-to-breastfeed/">https://courses.abm.support/courses/team-baby-getting-ready-to-breastfeed/</a>
Association of Breastfeeding Mothers registered charity no 280537 abm.me.uk © 2019	الہوسی ایٹن آف بریسٹ فیڈنگ مدرز رجسٹرڈ چیئرٹی نمبر 280537 Abm.me.uk © 2019

<b>abm</b> <b>Association of Breastfeeding Mothers</b>	اے بی ایم ایسوسی ایشن آف بریسٹ فیڈنگ مدرز
Questions New Mothers Ask	سوالات جو نئی مائیں پوچھتی ہیں
helpline: 0300 100 0212	مددگار لائن: 0300 100 0212
www.abm.me.uk	www.abm.me.uk
Page 2	صفحہ 2
<p><b>Why is breastfeeding good for my baby?</b></p> <p>Breastmilk contains everything a baby needs to eat and drink for around the first six months of life. But breastfeeding is much more than nutrition: it's also about comfort, relationship-building and brain development.</p> <p>Breastmilk increases baby's resistance to many infections and diseases, and reduces their risk of developing allergies, diabetes and childhood cancers, and being readmitted to hospital with conditions like gastroenteritis and respiratory infections. Breastmilk costs less than the alternatives. It's always available and is fresh, clean and served at the right temperature.</p>	<p>میرے بچے کے لیے بریسٹ فیڈنگ کیوں اچھی ہے؟</p> <p>زندگی کے ابتدائی چھ مہینوں تک بچے کو کھانے پینے کے لیے جو کچھ درکار ہوتا ہے وہ سب کچھ ماں کے دودھ میں موجود ہوتا ہے۔ مگر بریسٹ فیڈنگ غذایت سے کہیں بڑھ کر کردار رکھتی ہے: یہ بچے کے سکون، رشتے کی تعمیر اور بچے کے دماغ کی نشوونما سے متعلق بھی کردار ادا کرتی ہے۔</p> <p>بہت سی بیماریوں اور انفیکشنز کے خلاف ماں کا دودھ مزاحمت پیدا کرتا ہے، اور ان میں الرجیوں، ذیابیطس اور بچپن کے سرطانوں کے پیدا ہونے کے خطرات کو کم کرتا ہے اور بچوں کو ان کے معدے کی جھلی میں ہونے والی سوزش اور سانس سے متعلقہ انفیکشنز کی وجہ سے ہسپتال میں دوبارہ داخل کرنے کے خطرات کو بھی کم کرتا ہے۔ ماں کا دودھ دوسرے دودھ کی نسبت سستا پڑتا ہے۔ یہ ہمیشہ دستیاب ہوتا ہے اور تازہ و صاف ہوتا ہے اور اس کو درست درجہ حرارت پر دیا جاتا ہے۔</p>
<p><b>Is breastfeeding good for me?</b></p> <p>Breastfeeding reduces your risk of breast and ovarian cancers and helps your uterus return to its pre-pregnancy size. Research suggests that mums who breastfeed are less likely to suffer from mental health issues postnatally and may find it easier to lose weight after the birth.</p>	<p>کیا بریسٹ فیڈنگ میرے لیے اچھی ہے؟</p> <p>بریسٹ فیڈنگ آپ کی چھاتی اور بیضہ دانی کے کینسرز یعنی سرطانوں کے خطرہ کو کم کرتی ہے اور آپ کی اندام نہانی کو حمل سے قبل کے حجم پر واپس لانے میں مدد دیتی ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ بچے کی پیدائش کے بعد وہ مائیں جو بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں ان ماؤں کی نسبت کم ذہنی صحت کے مسائل سے دوچار ہوتی ہیں جو اپنا دودھ بچوں کو نہیں پلاتی اور بچے کی پیدائش کے بعد اپنا دودھ پلانے والی مائیں اپنا وزن بھی آسانی سے کم کر سکتی ہیں۔</p>

### How often should I feed my baby?

Breastfed babies need to feed frequently. Young babies will generally need at least 8-12 feeds in 24 hours, perhaps more. Your baby may 'cluster' feed, having a few breastfeeds close together. Feeding in response to your baby's signals allows your milk supply to develop and meet your baby's needs, so you and your baby get breastfeeding off to the right start. Occasionally a sleepy young baby may need to be woken to be fed. Your midwife can guide you. At times during the early weeks, your baby may appear to be more hungry than usual. They will be "asking" to build up your supply in preparation for a spurt of growth and development.

### مجھے کتنی دیر کے بعد اپنے بچے کو دودھ پلانا چاہیے؟

ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو مسلسل خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ چھوٹے بچوں کو عموماً 24 گھنٹوں میں 8-12 بار دودھ کی ضرورت پڑے گی، غالباً اس سے زیادہ بار بھی ہو سکتا ہے۔ آپ کے بچے کو ممکن ہے تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد دودھ کی ضرورت پڑے، کئی بار وہ بہ یک وقت دودھ پی سکتے ہیں۔ اپنے بچے کی بھوک سے متعلقہ اشاروں کے مطابق اسکو دودھ پلانے کا عمل آپ کے دودھ کی مقدار میں اضافہ اور بچے کی ضروریات کی تکمیل کرتا ہے، اس لیے آپ کا بچہ بچتی دودھ پینے اور آپ کے دودھ پلانے کی ابتداء شروع میں ہی ہو جانی چاہیے۔

کبھی کبھار سوئے ہوئے چھوٹے بچے کو دودھ پلانے کے لیے جگانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ آپ کی ڈوائف آپ کی رہنمائی کر سکتی ہیں۔ ابتدائی ہفتوں کے دوران بعض اوقات، ممکن ہے ایسا لگے کہ آپ کے بچے کو معمول سے زیادہ بھوک لگتی ہے۔ وہ زیادہ دودھ کا مطالبہ کریں گے تاکہ ان کی نشوونما اور فروغ کے لیے آپ کے دودھ کی مقدار میں اضافہ ہو سکے۔

### How do I put my baby to the breast?

A baby's suckling instinct is strong in the first hour after birth, so allowing your baby to come to the breast as soon as possible will get you off to a good start. After you give birth, you will usually have skin-to-skin with your baby and you'll stay together. Your baby has natural instincts that help them to come to breast. Sometimes you may need to offer them more guidance. We use the memory aid C.H.I.N to help us remember how to get started with breastfeeding:

**C for Close.** Your baby should be held close to your body and should be able to reach the breast easily without having to stretch or twist.

**H for Head free.** Your hand supports their neck so they can move their head to latch on, but they are free to move and flex their head.

**I for In line.** Baby's head, shoulders and body are in a straight line without their body being twisted. They are facing the breast.

**N for Nose to Nipple.** Hold your baby with their nose opposite your nipple. Brush your nipple against their lips or nose to

### میں اپنے بچے کو چھاتی کے ساتھ کیسے لگاؤں؟

پیدائش کے بعد پہلے گھنٹے کے اندر بچے کی چوسنے کی جبلت مضبوط ہو جاتی ہے، اس لیے اگر جتنا جلدی ہو سکے آپ اپنے بچے کو اپنی چھاتی کے قریب لائیں تو اس سے آپ بچے کو دودھ پلانے کے عمل کی شروعات اچھے انداز سے کر سکیں گی۔ جب آپ بچے کو جنم دے لیں گی، تو عام طور پر آپ اپنے بچے کو اپنے جسم کے ساتھ چٹائیں گی اور آپ اگھے رہیں گے۔ آپ کے بچے کی فطرت میں یہ چیز شامل ہوتی ہے جو اسے آپ کی چھاتی کے قریب آنے میں مدد دیتی ہے۔ بعض اوقات آپ کو ان کی زیادہ رہنمائی کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

بریسٹ فیڈنگ کے عمل کی ابتداء کس طرح کی جائے اس چیز کو یاد رکھنے کے لیے ہم ایک اصطلاح استعمال کرتے ہیں جسے سی۔ این۔ ایچ۔ آئی۔ این کہتے ہیں:

**سی فار کلوڈ یعنی بچے کو اپنے قریب رکھنے کا عمل۔** آپ کے بچے کو آپ کے جسم کے قریب رکھا جانا چاہیے اور اسکو اس قابل ہونا چاہیے کہ بغیر اپنے آپ کو آگے یا دھرا کیے وہ آپ کی چھاتی تک پہنچ سکے۔

**ایچ فار ہیڈ فری یعنی سر کا آزاد ہونا۔** آپ کے ہاتھ اسکی گردن کو سپورٹ کرتے ہیں تاکہ وہ اپنے سر کو آپ کے ساتھ چٹانے کے لیے حرکت دے سکیں، مگر وہ اپنے سر کو حرکت دینے اور ہلانے میں آزاد ہوں۔

**آئی فار ان لائن۔** بچے کا سر، کندھے اور جسم ایک ہی لائن میں سیدھا ہونا چاہیے ان کے جسم کے دھرا ہوئے بغیر۔ ان کا منہ چھاتی کی طرف ہو۔

**این فار نوڈ ٹو نیپل یعنی ناک کا سر پرستان کے ساتھ لگنا۔** بچے کو اس طرح پکڑیں کہ اس کا ناک آپ کے سر پرستان کے مخالف ہو۔ اپنے سر پرستان کو ان کے ہونٹوں یا ناک کے ساتھ رگڑیں تاکہ وہ

encourage them to open their mouth and reach for your breast. Wait for the 'gape' (their mouth opening like a yawn). Bring them to the breast with their chin touching the breast first. Make sure they take a good mouthful of the areola (the darker area surrounding the nipple) and not just the nipple itself.

Allowing your baby to suck on just the nipples will make them sore and can lead to cracking and bleeding. The baby moves to you, rather than you moving the breast to the baby.

A more reclined position is sometimes called biological nurturing or laid-back breastfeeding. This can trigger baby's natural latching instincts. Your midwife can support you with this, or you can try it yourself by relaxing back in an armchair or in bed with your back supported. You may see a lot of head bobbing as baby finds and attaches to the breast in this position, and you can gently guide them.

اپنا منہ کھولیں اور آپ کی چھاتی تک پہنچ پائیں۔ انتظار کریں 'منہ' کے کھلنے (جہاں لینے کے وقت جس طرح ان کا منہ کھلتا ہے) تک۔ ان کو اس طرح اپنی چھاتی کے قریب لائیں کہ پہلے ان کی ٹھوڑی آپ کی چھاتی کے ساتھ مِس کرے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ پستان کی بھٹنی کے حلقہ (سر پستان کے ارد گرد کی سیاہ جگہ) کو اپنے منہ میں پوری طرح لے نہ کہ صرف سر پستان کو۔

اگر بچہ صرف آپ کے پستانوں کے سروں کو چوسے گا تو اس سے یہ سوچ جائیں گے اور ان پر خراشیں آسکتی ہیں اور ان سے خون نکل سکتا ہے۔ بچہ اپنی آپ کی طرف حرکت کرے، نہ کہ آپ اپنی چھاتی کو بچے کی طرف حرکت دیں۔

زیادہ جھکی ہوئی پوزیشن یعنی حالت بعض اوقات حیاتیاتی نشوونما یا طبیعتان بخش بریٹ فیڈنگ کہلاتی ہے۔ یہ عمل بچے کے دودھ پینے کے فطری عمل کو ابھارتا ہے۔ اس سلسلے میں آپ کی ڈوائف آپ کی مدد کر سکتی ہیں، یا آپ آرام چیز پر آرام سے بیٹھنے کے ذریعے اپنے ایسے بیڈ پر بیٹھ کر جس میں آپ کی کمر کے لیے سپورٹ موجود ہو اس عمل کو کرنے کی کوشش کر سکتی ہیں۔ ممکن ہے آپ بہت دفعہ بچے کے سر کو اوپر نیچے ہوتا دیکھیں کیونکہ اس طرح اس حالت میں بچہ چھاتی کو تلاش کرتا ہے اور اس کے ساتھ لگتا ہے اور آپ آرام سے اس کی رہنمائی کر سکتی ہیں۔

#### How can I avoid sore nipples?

Some nipple tenderness is common during the first few days as your body gets used to the natural stretching of the nipple. Any discomfort should get easier after the first few moments of the feed and the nipple shouldn't come out of baby's mouth looking squashed, flattened or ridged. If the discomfort persists, don't hesitate to seek help from a breastfeeding counsellor or midwife to check how your baby is positioned.

#### میں پستان کے سروں کو درد سے کس طرح بچا سکتی ہوں؟

پہلے چند ابتدائی دنوں میں پستان کے کچھ سرے میں ہونے والی نرمابٹ عمومی ہوتی ہے کیونکہ آپ کا جسم سر پستان کے فطری طور پر پھیلنے کا عادی بنتا ہے۔ کسی قسم کی بے آرمی کو دودھ پلانے کے پہلے چند لمحوں کے بعد ختم ہو جانا چاہیے اور بچے کے منہ سے جب سر پستان باہر نکلے تو اسے کُچلا ہوا، چپٹا یا سخت نہیں ہونا چاہیے۔ اگر بے آرمی جاری رہے، تو بریٹ فیڈنگ کا ڈائف سے مدد لینے سے بالکل نہ ہچکچاہیں یا اپنی ڈوائف یعنی دائی سے پتہ کریں کہ آپ کے بچے کی پوزیشن کیسے ہونی چاہیے۔

Breastmilk is a natural antiseptic. If your nipples are sore, express a little milk after a feed and allow the milk to dry on the nipple. If your nipples are cracked, you may need more than breastmilk. Someone trained in breastfeeding can talk to you about 'moist wound healing'.

چھاتی کا دودھ فطری طور پر جراثیم کش ہوتا ہے۔ اگر آپ کے پستان کے بھٹنوں میں درد ہو تو، بچے کو دودھ پلانے کے بعد تھوڑا دودھ باہر نکالیں اور اس دودھ کو اپنے پستان کے سر پر خشک ہونے دیں۔ اگر آپ کے پستان کے سر پھٹے ہوئے ہوں تو آپ کو چھاتی کے دودھ کی بنسبت کچھ اور چیز کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ بریٹ فیڈنگ میں تربیت یافتہ شخص آپ سے 'زخم کو نم کرنے کے ذریعے علاج' کے بارے میں بات کر سکتا ہے۔

<p><b>How long does a feed last?</b></p> <p>Feeds can vary a lot from baby to baby and from hour to hour. Anything from 5 to 40 minutes may be normal and sometimes longer. Let your baby decide when a feed has ended. Taking your baby off the breast too soon may reduce the amount of milk you produce and might mean they don't get everything they need.</p>	<p><b>بچہ دودھ پینے میں کتنا وقت لگتا ہے؟</b></p> <p>دودھ کی خوراکیں ہر بچے اور ہر گھنٹے کے حساب سے بہت مختلف ہو سکتی ہیں۔ کوئی بھی چیز جو 5 سے 40 منٹ تک ہو وہ نارمل ہو سکتی ہے اور بعض اوقات طویل۔ اپنے بچے کو فیصلہ کرنے دیں کہ کب خوراک کا اختتام ہوا ہے۔ اپنے بچے کو اپنی چھاتی سے زیادہ جلدی علیحدہ کرنے کا عمل ممکن ہے آپ کے دودھ کی مقدار کو کم کرے اور اس کا یہ مطلب ہو سکتا ہے کہ بچوں کو ان کی ضرورت کے حساب سے دودھ نہ ملے۔</p>
<p><b>How does my baby "tell" me they're hungry?</b></p> <p>Signs that a baby needs a feed include opening/closing their mouth, putting their fist in their mouth, rooting or latching onto anything around them, wriggling and squirming, and finally crying. Crying is a late cue, and latching may be more difficult at this point, so try and look for the early signs.</p>	<p><b>مجھے کیسے "پتہ" چلے گا کہ میرے بچے بچی کو بھوک لگی ہے؟</b></p> <p>وہ علامتیں جن کے ذریعے یہ پتہ چلتا ہے کہ بچے کو دودھ کی ضرورت ہے ان میں شامل ہیں منہ کا کھولنا/بند کرنا، اپنی کلائی کو اپنے منہ میں ڈالنا، جو کچھ انکے پاس ہو ان پر منہ مارنا، ہلنا اور گھومنا، اور آخر میں رونا۔ رونے کا عمل آخری اشارہ ہوتا ہے، اور اس مرحلہ پر ماں کے دودھ کو پکڑنا زیادہ مشکل ہو سکتا ہے، اس لیے کوشش کریں اور ابتدائی علامتوں کو دیکھیں۔</p>
<p>Although the terms mother and breastfeeding are used in our materials, we are mindful of the fact these are not used by every parent. The ABM supports all kinds of families and will ask families which terms they are most comfortable with</p>	<p>اگرچہ ماں اور بریسٹ فیڈنگ کی اصطلاحات ہمارے مواد میں استعمال کی گئی ہیں، ہمیں اس حقیقت کے بارے میں علم ہے کہ ان اصطلاحات کو تمام والدین استعمال نہیں کرتے۔ اے بی ایم تمام اقسام کے خاندانوں کی مدد کرتا ہے اور خاندانوں سے پوچھتا ہے کہ کون سی اصطلاحات ان کے لیے زیادہ مطمئنان بخش ہیں۔</p>