

ENGLISH source text	TRANSLATION
Page 1	صفحہ 1
<p>Can I give a bottle so mum can rest?</p> <p>Unless there's a medical reason, it is recommended that babies are not given a bottle or a dummy in the first few weeks while breastfeeding is being established. Sucking on an artificial teat is a very different action to breastfeeding and can cause breastfeeding problems for some babies. If someone suggests to a new mum that baby needs a bottle, this can undermine a mum's confidence in her ability to breastfeed. The new mum will need support, and there are lots of other things that you can do.</p>	<p>کیا میں بوتل دے سکتا ہوں تاکہ ماں آرام کر سکے؟</p> <p>جب تک کوئی طبی وجہ نہ ہو، اس بات کی سفارش کی جاتی ہے کہ چھوٹے بچوں کو بوتل یا ڈمی پہلے چند ہفتوں میں نہ دی جائے جب تک اپنا دودھ پلانے کا مرحلہ قائم نہیں ہو جاتا۔ مصنوعی چوسنی کو چوسنے کا عمل ماں کے دودھ کو چوسنے کے عمل سے بہت مختلف ہوتا ہے اور کچھ بچوں کے لیے ماں کے دودھ کو پینے کے عمل سے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اگر کوئی نئی والدہ کو تجویز دیتا ہے کہ بچے کو بوتل کی ضرورت ہے، تو یہ چیز والدہ کی اپنا دودھ پلانے کی قابلیت سے متعلق خود اعتمادی کو کھوکھلا کر سکتی ہے۔ نئی والدہ کو مدد کی ضرورت ہوگی، اور بہت سی دوسری چیزیں ہیں جو کہ آپ کر سکتے ہیں۔</p>
<p>"Nearly all women are physically capable of breastfeeding but breastfeeding can sometimes be hard without accurate information and without support from close family."</p>	<p>"تقریباً تمام عورتیں جسمانی طور پر اپنا دودھ پلانے کے قابل ہوتی ہیں مگر بعض دفعہ اپنا دودھ پلانے کا عمل درست معلومات کے بغیر اور قریبی فیملی کی مدد کے بغیر مشکل ہو سکتا ہے۔"</p>
<p>Common Myths</p> <p>Mums used to be told all kinds of things, such as 'Nipples need to toughen up so it is bound to hurt', 'Red-headed women will have more pain'.</p> <p>We know that these things are not true. New mums may be particularly sensitive to negative comments, and family support can make the world of difference to her at this vulnerable time. Positivity and encouragement can really help build her confidence in her ability to provide for her little one. It can feel hard when someone makes different parenting choices to our own and seeing someone breastfeed can bring up all kinds of memories for us. If you would like to talk through your own experiences, an ABM Breastfeeding Counsellor will be glad to listen.</p>	<p>عام مفروضے</p> <p>ماؤں کو ہر قسم کی چیزوں کے بارے میں بتایا جاتا تھا، جیسے 'پستانوں کے اگلے سروں کو سخت کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے لازمی طور پر درد ہوگا'، 'سرخ بالوں والی خواتین کو زیادہ درد ہوگا'۔</p> <p>ہم جانتے ہیں کہ یہ چیزیں درست نہیں ہیں۔ خاص طور پر نئی مائیں منفی تبصروں کے ضمن میں زیادہ حساس ہو سکتی ہیں، اور اس مشکل وقت پر خاندان کی طرف سے دی گئی مدد سے بہت زیادہ فرق پڑ سکتا ہے۔ مثبت پن اور حوصلہ افزائی کا عمل ماں کے اعتماد کی تعمیر کرنے میں حقیقتاً مددگار ثابت ہو سکتا ہے تاکہ وہ اسے اپنے چھوٹے بچے کی کو منتقل کر سکے۔</p> <p>ہماری اپنی چائسز یعنی پسند کے خلاف جب کوئی بچوں کی نشوونما سے متعلق مختلف قسم کی چائسز یعنی انتخاب مہیا کرتا ہے تو یہ چیزیں مشکل محسوس ہو سکتی ہیں اور کسی کو اپنا دودھ پلانے کے عمل کا مشاہدہ کرنے کا عمل ہمارے لیے تمام اقسام کی یادیں ابھارتا ہے۔ اگر آپ اپنے تجربات کے سلسلے میں بات چیت کرنا چاہتی ہیں تو، اے بی ایم بریسٹ فیڈنگ کاؤنسلر کو آپ کی بات چیت سن کر خوشی ہوگی۔</p>
<p>How can I help with my grandchild?</p> <p>You have a key role to play. Ask mum what she would like. You could cuddle the baby while mum has a shower, wind, bathe and take them out for a short walk. Help with housework,</p>	<p>میں اپنے گریڈ چائلڈ [پوتا پوتی یا نواسا نواسی] کے سلسلے میں کیسے مدد کر سکتا ہوں؟</p> <p>آپ نمایاں کردار ادا کر سکتے ہیں۔ ماں سے کہیں کہ وہ کیا پسند کریں گی۔ آپ بچے کو گلے لگا سکتے ہیں جب کہ والدہ شاور کر رہی ہوں، اسکی ہوا خاران کرنے میں مدد کر سکتی ہیں، نہلا سکتی ہیں اور آپ انہیں تھوڑی دیر کے لیے باہر چہل قدمی کے لیے لے کر جاسکتے ہیں۔ گھر کے کام کاج، چائے کی</p>

making a cup of tea or a meal will probably be accepted gratefully. Breastfeeding can be thirsty work - you could make sure that mum has a drink to hand when she feeds. Just being with mum and encouraging her while she finds her feet is very supportive and confidence-boosting.

Encourage mum to be comfortable breastfeeding in your company, so she knows that you support her decision to breastfeed. If mum experiences a breastfeeding problem, you could listen fully to her concerns and perhaps help her to solve it, if necessary, with help from a breastfeeding counsellor, midwife or health visitor.

When you support mum and help her self-confidence, she'll be able to give your grandchild the love and care they need and give them the best possible start by breastfeeding. Whilst it's mum's job to feed the baby, your role could be to look after mum. That's a vital part of the team.

You might like to show your support for mum by giving her a gift subscription to the ABM. Her welcome pack will contain all our ABM breastfeeding leaflets and she'll receive our ABM magazine (published three times a year). You might like to build your knowledge of breastfeeding with our short online course Team Baby. See our website for more information.

ایک پیالی بنانے یا کھانا بنانے کے عمل میں مدد غالباً بڑی خوش دلی سے قبول کی جائے گی۔ اپنا دودھ پلانے کے عمل کے سبب ماں کو بیاس لگ سکتی ہے۔ آپ اس بات کو یقینی بناسکتی ہیں کہ جب وہ بچے کو دودھ پلا رہی ہوں تو ان کے ہاتھ میں اپنے پینے کے لیے ڈرنک یعنی مشروب موجود ہو۔ صرف ماں کے پاس ہونا اور اسکی حوصلہ افزائی کرنا جب اسکو اس چیز کی ضرورت ہو یہ عمل اسکے لیے بہت مددگار اور اسکی خود اعتمادی کو بڑھانے والا ہے۔

اپنی معیت میں ماں کو آرام سے بچے کو اپنا دودھ پلانے کے لیے اسکی حوصلہ افزائی کریں، تاکہ اس کو معلوم ہو کہ آپ اسکے اس فیصلہ کی حمایت کرتے ہیں کہ وہ اپنا دودھ بچے کو پلائے۔ اگر ماں کو اپنا دودھ پلانے میں مسئلہ درپیش ہو تو، آپ اسکے خدشات کو مکمل طور پر سن سکتے ہیں اور غالباً بریسٹ فیڈنگ کاؤنسلر، میڈوائف یا ہیلتھ ویژٹر سے مدد حاصل کر کے، اگر ایسا کرنا ضروری ہو، اس مسئلے کو حل کرنے میں آپ اسکی مدد کر سکتی ہیں۔

جب آپ ماں کی مدد کریں گے اور اسکی خود اعتمادی میں مددگار ہوں گی تو، وہ آپ کے گرینڈ چائلڈ کو وہ محبت اور دیکھ بھال دے گی جس کی اسے ضرورت ہوگی اور انہیں اپنا دودھ پلانے کے ذریعے ان کی زندگی کی بہترین ابتدائی نشوونما کریں گی۔ اگرچہ یہ ماں کا کام ہوتا ہے کہ وہ اپنے بچے کو دودھ پلائے، آپ کا یہ کردار ہو سکتا ہے کہ آپ ماں کی دیکھ بھال کریں۔ یہ عمل ٹیم کا ایک اہم ترین حصہ ہوتا ہے۔

آپ اے بی ایم کو سبسکرائب کروانے کے لیے ماں کو تحفہ کے طور پر رقم دے سکتے ہیں جس کے ذریعے آپ اپنی مدد کا اظہار کر سکتے ہیں۔ اسکے خیر مقدمی مجموعے میں اپنا دودھ پلانے سے متعلق ہر قسم کی معلومات پر مبنی معلومات نامے موجود ہوں گے اور اسے ہمارا اے بی ایم میگزین بھی بھیجا جائے گا (جو کہ سال میں تین دفعہ شائع ہوتا ہے)۔ ممکن ہے آپ ہمارے آن لائن مختصر کورس ٹیم بے بی کو کرنے کے ذریعے بریسٹ فیڈنگ سے متعلق اپنے علم میں اضافہ کرنا پسند کریں۔ مزید معلومات کو حاصل کرنے کے لیے ہماری ویب سائٹ کو ملاحظہ کریں۔

Association of Breastfeeding Mothers
registered charity no 280537
abm.me.uk
© 2019

ایسوسی ایشن آف بریسٹ فیڈنگ مدرز
رجسٹرڈ چیریٹی نمبر 280537
Abm.me.uk
© 2019

abm
Association of Breastfeeding Mothers

اے بی ایم
ایسوسی ایشن آف بریسٹ فیڈنگ مدرز

Congratulations,
you're going to be
a grandparent!

بہت بہت مبارک ہو،
آپ گرینڈ پیئرینٹ [دادا/دای پاپائانانی]
بنیں گے!

helpline: 0300 100 0212

مددگار لائن: 0300 100 0212

www.abm.me.uk

www.abm.me.uk

Congratulations on becoming a Grandparent!

Naturally, you want the very best for your new grandchild. You'd like to pass on advice and the benefit of your wisdom to the new mum. Mum is going to breastfeed and perhaps you don't know an awful lot about it. Perhaps you didn't get support or help to breastfeed when you became a parent. This leaflet will give you the latest information on breastfeeding, so you can feel more confident in supporting mum in her decision to breastfeed your grandchild. Family support makes a big difference to new mums, so you've got an important role to play.

گرینڈ پرنٹ بننے پر آپ کو بہت مبارک ہو!

فطری طور پر، آپ اپنے نئے گرینڈ چائلڈ کے لیے ہر چیز بہترین چاہتے ہیں۔ آپ نئی ماں کو اپنا مشورہ اور بصیرت کا فائدہ منتقل کر سکتے ہیں۔ ماں بچے کو اپنا دودھ پلائے گی اور غالباً آپ کو اس مشکل ترین چیز کے بارے میں علم نہیں ہے۔ غالباً آپ کو بچے کو اپنا دودھ پلانے سے متعلق مدد یا تعاون نہیں ملا ہو گا جب آپ ماں بنی تھیں۔ یہ لیفٹ کیٹ یعنی معلومات نامہ آپ کو بریسٹ فیڈنگ یعنی اپنا دودھ پلانے سے متعلق جدید معلومات مہیا کرے گا، تاکہ آپ ماں کی زیادہ خود اعتمادی کے ساتھ مدد کر سکیں اس فیصلے کے سلسلے میں کہ وہ آپ کے گرینڈ چائلڈ کو اپنا دودھ پلائے۔ نئی ماؤں کے لیے خاندان کی طرف سے مہیا کردہ مدد بہت اہمیت کی حامل ہوتی ہے، اس لیے آپ کو اہم کردار ادا کرنا پڑے گا۔

Why are babies fed on cue?

Breastmilk is easily digested so baby will need to feed at least 8 to 12 times a day in the early weeks. Feeding less often can decrease mum's milk supply, affect baby's weight gain and lead to blocked ducts and mastitis.

Baby needs to feed when they show early hunger signs (rooting, finger sucking). Crying is a last resort. The more baby feeds, the more milk mum will make.

Trying to space feeds, or feed on a schedule can mean that baby doesn't get enough milk. Being told to feed every 3 or 4 hours is one of the reasons that so many mums in the past found that they 'didn't have enough milk'.

Babies may sometimes feed for several hours in a row, hardly coming off at all. This is called 'cluster feeding' and often happens in the evening, though it can happen at any time. Baby is getting fat-rich milk and sending signals to develop mum's milk supply.

بچے کی ضروریات کے حساب سے بچوں کو دودھ کیوں پلایا جاتا ہے؟

ماں کا دودھ آسانی سے ہضم ہوتا ہے اس لیے بچے کو ابتدائی ہفتوں میں فی دن 8 سے 12 مرتبہ کم سے کم دودھ پلانے کی ضرورت ہوگی۔ کم دودھ پلانے کے عمل سے اکثر ماں کے دودھ کی ترسیل کم ہو سکتی ہے، بچے کے وزن بڑھنے پر اثر پڑھ سکتا ہے اور دودھ کی ترسیل کرنے والی نالیاں بند ہو جاتی ہیں اور پستانوں میں سوزش ہو جاتی ہے۔

بچوں کو اس وقت دودھ پلانے کی ضرورت ہوتی ہے جب وہ شروع میں بھوک کے اشارے دیں (بھوک کی وجہ سے منہ کھولنا، انگلی چوسنا)۔ آخری کوشش بچے کا رونا ہوتا ہے۔ بچے کو جتنا زیادہ دودھ پلایا جاتا ہے، اتنا زیادہ دودھ ماں کے اندر پیدا ہوگا۔

بچے کو کافی بے ترتیبانہ طور پر دودھ پلانا، یا شیڈول کے مطابق دودھ پلانے کا مطلب یہ ہے کہ بچے کو کافی مقدار میں دودھ نہیں ملتا۔ کسی کو یہ کہنا کہ وہ بچے کو ہر 3 یا 4 گھنٹوں پر دودھ پلائے یہ ان وجوہات میں سے ایک وجہ ہے جس کے بارے میں بہت سی ماؤں کو پتہ چلا کہ ماضی میں ان کا دودھ کافی مقدار میں نہیں تھا۔

بعض اوقات بچے کچھ گھنٹوں تک لگاتار دودھ پیتے رہتے ہیں اور بشکل ہی دودھ پینا چھوڑتے ہیں۔ اس عمل کو 'کلسٹر فیڈنگ' کہتے ہیں اور اکثر شام کے وقت واقع ہوتا ہے، اگرچہ یہ کسی بھی وقت واقع ہو سکتا ہے۔ بچے کو چکنائی سے بھرپور دودھ مل رہا ہوتا ہے اور یہ عمل ماں کے دودھ کی مقدار کو بڑھانے کے لیے اشارے بھیجتا ہے۔

Lots of babies are bottlefed and turn out OK. Why breastfeed?

Formula provides adequate basic nutrition for a baby, but it has lots of disadvantages compared with mum's milk.

بہت سے بچوں کو بوتل سے دودھ دیا جاتا ہے اور یہ عمل درست ثابت ہوتا ہے۔**اپنا دودھ ہی کیوں پلائیں؟**

فارمولا دودھ بچے کے لیے مناسب بنیادی غذائیت مہیا کرتا ہے، مگر ماں کے دودھ کے ساتھ موازنہ کیا جائے تو اس کے بہت سے نقصانات بھی ہیں۔

<ul style="list-style-type: none"> Babies fed formula are at greater risk of having ear infections and diarrhoea. Formula feeding increases baby's risk of serious illnesses like diabetes and childhood cancers. Formula-fed babies are more likely to be obese as they get older. Formula-fed babies have an increased risk of SIDS (cot death). Formula is harder to digest, and baby is more likely to suffer constipation. Bottle-feeding is expensive and time-consuming: milk, bottles, teats, steriliser, bottle bag all add up. It takes time to prepare formula safely, day and night, following current guidelines. Breastfeeding needs no special equipment. 	<ul style="list-style-type: none"> بچوں کو دیے جانے والے فارمولادودھ سے کانوں کے انفیکشنز یعنی بیماریاں اور دست کا بہت زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ فارمولادودھ سے بچے کو سنگین نوعیت کی بیماریاں جیسے زیا بیٹس اور بچپن میں ہونے والے کینسر یعنی سرطانوں کا خطرہ ہو سکتا ہے۔ فارمولادودھ جن بچوں کو دیا جاتا ہے اس بات کا زیادہ امکان ہوتا ہے کہ جب وہ بڑھے ہوں تو وہ زیادہ موٹاپے کا شکار بنیں۔ فارمولادودھ جن بچوں کو دیا جاتا ہے انہیں ایس آئی ڈی ایس (پگھوڑے میں موت) کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ فارمولادودھ ہضم ہونے میں مشکل ہوتا ہے، اور اس بات کا زیادہ امکان ہوتا ہے کہ بچے کو قبض ہو جائے۔ بوتل کے ذریعے دودھ پلانے کا عمل مہنگا ہوتا ہے اور اس پر وقت بھی زیادہ خرچ ہوتا ہے: دودھ، بوتلیں، چوسنیاں، جراثیم سے پاک کرنے والے یعنی سٹیرایلازرز، بوتل کا تھیلایہ سب اضافی چیزیں ہوتی ہیں۔ موجودہ گائیڈ لائنز یعنی رہنما خطوط پر عمل کرتے ہوئے فارمولادودھ کو محفوظ طور پر تیار کرنے میں، دن، ہویا رات، وقت لگتا ہے۔ اپنا دودھ پلانے کے لیے کسی قسم کے خصوصی آلات کی ضرورت نہیں ہوتی۔
<p>Advantages for mum</p>	<p>والدہ کے لیے فوائد</p>
<ul style="list-style-type: none"> Breastfeeding costs less and can be more convenient. No need to pack bottles or find somewhere to warm them when out. Breastfeeding can quickly calm a crying baby. Breastfeeding helps mum and baby bond and is enjoyable. There is a great sense of satisfaction for a mum feeding her baby from her own body. Breastfeeding helps the womb return to its normal size quickly after the baby is born and delays the return of mum's periods. Breastfeeding reduces mum's risk of getting breast cancer, ovarian cancer and osteoporosis. Breastfeeding is a great way for mum to relax. Sitting or lying down to breastfeed makes sure she gets enough rest. 	<ul style="list-style-type: none"> اپنا دودھ پلانے میں کم خرچہ ہوتا ہے اور زیادہ آرام دہ ہو سکتا ہے۔ بوتلوں کو پیک کرنے یا جب باہر ہوں تو انہیں گرم کرنے کے لیے جگہ تلاش کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اپنا دودھ پلانے کے ذریعے روتے بچے کو فوری طور پر چپ کرایا جاسکتا ہے۔ اپنا دودھ پلانے کا عمل ماں اور بچے کے تعلق کو قائم کرنے میں مدد دیتا ہے اور یہ عمل قابل لطف ہوتا ہے۔ والدہ کے لیے بھی اطمینان کا عظیم احساس ہوتا ہے کیونکہ وہ اپنے بدن سے اپنے بچے کو دودھ پلاتی ہے۔ اپنا دودھ پلانے کا عمل بچے کو پیچھے کی پیدائش کے بعد اپنے نارمل سائز کی طرف تیزی سے واپس آنے میں مدد کرتا ہے اور والدہ کی ماہواری کو واپس آنے کے عمل میں تاخیر کرتا ہے۔ اپنا دودھ پلانے کے ذریعے والدہ کو چھاتی، بیضہ دانی کے کینسر اور بڈیوں کے ٹھرنے کی بیماری کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ اپنا دودھ پلانے کا عمل والدہ کے پرسکون ہونے کے لیے بہترین طریقہ ہے۔ اپنا دودھ پلانے کے لیے بیٹھنے یا لیٹنے کا عمل اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ اسے کافی آرام ملے۔
<p>Advantages of Breastfeeding for baby</p>	<p>بچے کو اپنا دودھ پلانے کے فوائد</p>
<ul style="list-style-type: none"> Breastmilk has hundreds of components which work together to give a baby everything they need for growth and development. It's a living liquid, and we are constantly finding 	<ul style="list-style-type: none"> چھاتی کے دودھ میں سینکڑوں ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو مل کر کام کرتے ہیں تاکہ وہ بچے کو ہر وہ چیز دے سکیں جس کی انہیں نشوونما اور بڑھوتری کے لیے ضرورت ہوتی ہے۔ یہ حیات بخش مائع ہے، اور ہمیں اس کے فوائد کے بارے میں

<p>out more about it. Formula cannot compare with this.</p> <ul style="list-style-type: none"> Breastmilk is produced on a demand and supply system. There is always milk ready when baby is hungry or thirsty. Breastmilk has lots of infection-fighting agents to protect baby, from the first milk (colostrum) to the last drop of milk when weaning. 	<p>متواتر طور پر معلومات حاصل ہو رہی ہے۔ فارمولادودھ کاماں کے دودھ کے ساتھ موازنہ نہیں کیا جاسکتا ہے۔</p> <ul style="list-style-type: none"> بریسٹ ملک یعنی چھاتیوں کا دودھ مانگ اور ترسکی نظام کے مطابق تیار ہوتا ہے۔ جب بچہ بھوکا یا پیاسا ہو تو دودھ ہمیشہ تیار ہوتا ہے۔ چھاتی کے دودھ میں بہت سے ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو انفیکشن کو ختم کرنے والے ہیں تاکہ بچے کے جسم کی حفاظت ہو، پہلے دودھ (کولوسٹرم) سے لے کر دودھ کے آخری قطرے تک جب بچے کو ٹھوس غذا دینے کا عمل شروع ہوتا ہے۔
<p>Shouldn't baby start solids soon?</p>	<p>کیا بچے کو ٹھوس غذا دینے کا عمل جلد شروع نہیں ہونا چاہیے؟</p>
<p>We now know that breastmilk is all the food baby needs in their first six months. Baby shows that they're ready for solid foods by sitting unsupported, holding food and feeding themselves. This usually happens around six months. Giving any solids or drinks, including formula, before six months is linked with later health problems. Introducing solid food early will mean breastmilk is replaced by less nutritious first foods, and baby gets fewer of mum's antibodies.</p> <p>And there's no need to give water, either. Even on the hottest day, baby will get all the water they need from breastmilk, as long as they can feed as often as they like.</p>	<p>اب ہم جانتے ہیں کہ ابتدائی چھ مہینوں کے دوران چھاتی کا دودھ ہی ایسی غذا ہے جس کی بچے کو ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کو ٹھوس غذا کی ضرورت تب ہوتی ہے جب وہ بغیر مدد کے بیٹھ سکیں، فوڈ یعنی غذا کو پکڑ سکیں اور اسکو بغیر کسی کی مدد کے کھا سکیں۔ یہ چیز عام طور پر تقریباً چھ مہینوں میں ہوتی ہے۔ چھ مہینوں سے پہلے کسی قسم کی ٹھوس غذا یا ڈرنکس بشمول فارمولادودھ کے دینے سے بعد ازاں صحت کے مسائل جنم لیتے ہیں۔ شروع میں ٹھوس غذا دینے کا مطلب یہ ہوگا کہ چھاتی کے دودھ کی جگہ کم غذائیت والی فوڈ دی گئی اور اس طرح بچوں کو ماں کے کم اینٹی باڈیز یعنی جراثیم کش پروٹین ملتے ہیں۔</p> <p>اور یہ کہ پانی دینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہاں تک کہ گرم ترین دنوں میں بھی، بچے کو درکار تمام پانی چھاتی کے دودھ کے ذریعے مل جائے گا، بشرطیکہ جتنا وہ پسند کریں ان کو دودھ پلا یا جائے۔</p>
<p>How long should feeds last?</p>	<p>کتنی دیر تک دیئے جانے والے دودھ کا اثر ہونا چاہیے؟</p>
<p>Feeds don't need to be timed. Baby should be left at the breast until they come off of their own accord. The other breast can then be offered, which may or may not be wanted. Long or frequent feeds are comfortable for mums if baby latches deeply. Breastfeeding's not supposed to hurt. You can encourage mum to get help if she's finding it painful - most breastfeeding problems can be solved with the right help.</p>	<p>دودھ کی خوراک کا وقت مقرر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بچے کو اس وقت تک دودھ پلاتے رہنا چاہیے جب تک کہ وہ خود اپنی مرضی سے دودھ پینا بند نہیں کر دیتا۔ دوسری چھاتی سے دودھ دینے کی پیش کش کی جاسکتی ہے، جو ممکن ہے بچہ بچی لینا پسند کرے یا نہ کرے۔ طویل یا اکثر پلانے پر دودھ پلانے کے عمل ماؤں کے لیے آرام دہ ہوتے ہیں اگر بچہ بچی صحیح طور پر سر پستان کو منہ میں لے لے۔ اپنا دودھ پلانے کا عمل تکلیف دہ نہیں ہونا چاہیے۔ آپ ماں کی حوصلہ افزائی کر سکتی ہیں کہ وہ مدد حاصل کرے اگر اس عمل کے ذریعے اسے درد ہوتا ہو۔ اپنا دودھ پلانے یعنی بریسٹ فیڈنگ سے متعلقہ اکثر مسائل درست مدد کے ذریعے حل کیے جاسکتے ہیں۔</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 پوچھے گا کہ کون سی اصطلاحات ان کے لیے زیادہ اطمینان بخش ہیں۔</p>