

ڈکار دلانا

اپنے بچہ کو ڈکار دلانے کے لیے دو بنیادی حالتیں ہیں۔ پہلی آپ کے کندھے پر، ایک ہاتھ آپ کے بچے کی پیٹھ کے نیچے، اور دوسرا آپ کے بچے کے سر کو سہارا دینے کے لیے تیار ہو۔



1

دوسری حالت میں آپ کے بچے کا آپ کی گود میں بیٹھنا، جس میں ایک ہاتھ ان کی پیٹھ کو سہارا دئیے رہتا ہے، جب کہ دوسرا ان کی ٹھوڑی کے نیچے سے ان کے سر کو سہارا دینے کے لیے ہوتا ہے۔



2

جب آپ ان کو ڈکار دلاتے ہیں تو ممکن ہے آپ کا بچہ کچھ دودھ قے کر دے، لہذا اپنے کپڑوں کو بچانے اور کسی طرح کی گندگی کو پونچھنے کے لیے کوئی کپڑا اپنے نزدیک رکھنے کو یقینی بنائیں۔



3

جب آپ اپنے بچے کو درست پوزیشن پر رکھ لیں تو کافی مضبوطی سے ان کی پیٹھ کی مالش کریں اس وقت تک جب تک کہ وہ ڈکار نہ لے لیں۔ اپنا وقت صرف کریں۔ اس میں تھوڑا وقت لگ سکتا ہے۔



4

ایک بار جب آپ کا بچہ ڈکار لے لیتا ہے تو ان کو مزید دودھ کی خواہش ہو سکتی ہے کیونکہ اب ان کے پیٹ میں مزید جگہ ہو جاتی ہے۔



5