



University Hospital
Southampton
NHS Foundation Trust

اپنے بچے کے لئے چھاتی سے دودھ نکالنا

چھاتی کا دودھ نکالنے کا طریقہ کار



اپنی چھاتی سے دودھ نکالنا

دودھ نکالنے کا مطلب ہے چھاتی سے دودھ کو (ہاتھ یا پمپ کی مدد سے) نکالنا، تاکہ اسے محفوظ رکھا جا سکے اور بعد میں اپنے بچے کو پلایا جا سکے۔ دودھ نکالنے کا عمل آپ کو یہ سہولت فراہم کرتا ہے کہ اگر آپ اپنے بچے کو براہ راست چھاتی سے دودھ نہ پلا سکیں تو بھی آپ اسے ماں کا دودھ فراہم کر سکیں۔

اگر کسی وجہ سے ولادت کے بعد آپ اپنے بچے کو دودھ نہ پلا سکیں تو ضروری ہے کہ آپ جلد از جلد اپنی چھاتی سے دودھ نکالنے کا عمل شروع کریں۔ یہ اس لیے اہم ہے کیونکہ ماں کا دودھ، خصوصاً کولوسٹرم (ابتدائی دودھ جو ولادت کے بعد بنتا ہے)، بچے کے لیے نہایت موزوں اور مکمل غذائیت فراہم کرتا ہے۔ اس میں اینٹی باڈیز موجود ہوتی ہیں جو آپ کے بچے کو انفیکشن سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتی ہیں اور اس کے مدافعتی نظام کی نشوونما میں معاون ثابت ہوتی ہیں۔ یہ آپ کے بچے کے نظام ہاضمہ کی نشوونما میں بھی مدد دیتا ہے، جس سے اسے الرجی سے تحفظ ملتا ہے۔

دودھ کی مکمل مقدار برقرار رکھنے کے بہترین مواقع کے لیے سفارش کی جاتی ہے کہ ولادت کے بعد جتنی جلد ممکن ہو (بالخصوص ابتدائی دو گھنٹوں کے اندر) ہاتھ سے دودھ نکالنے کا عمل شروع کیا جائے۔ براہ کرم اپنی دائی یا بچوں نرس سے درخواست کریں کہ وہ آپ کو ہاتھ سے دودھ نکالنے کا طریقہ دکھائیں اور ہینڈ ایکسپریسنگ ایڈمیشن پیک فراہم کریں۔ اس پیک میں ہینڈ ایکسپریسنگ سے متعلق ایک معلوماتی شیٹ اور کولوسٹرم محفوظ کرنے کے لیے جراثیم سے پاک سرنجیں اور مخصوص برتن فراہم کیے جائیں گے۔

یہ کتابچہ چھاتی سے دودھ کے اخراج کے طریقے سے متعلق رہنمائی فراہم کرنے کے لیے مرتب کیا گیا ہے۔ ہم امید کرتے ہیں کہ اس سے کچھ ان سوالوں کے جواب دینے میں آسانی ہوگی جو کہ آپ کے پاس ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو مزید کوئی سوال یا تشویش ہو تو براہ کرم اپنی دائی یا نوزائیدہ بچوں کی نرس سے بات کریں۔

دودھ کے بہاؤ میں مدد کرنا

جب آپ اپنی چھاتی کا دودھ نکالتی ہیں، یہ مفید ثابت ہو سکتا ہے کہ:

- اپنے بچے کے قریب رہیں
- اپنے پاس کوئی ایسی چیز رکھیں جو آپ کو آپ کے بچے کی یاد دلائے (مثلاً اس کی تصویر یا اس کا پہنا ہوا کوئی کپڑا جسے آپ چھو اور سونگھ سکیں)
- اپنے کو پرسکون ہونے کے لیے آہستہ اور گہرے سانس لیں۔
- (اگر ممکن ہو) تو کسی پرسکون ماحول میں بیٹھیں
- آرام دہ پوزیشن میں بیٹھیں
- اگر ضرورت ہو تو درد سے آرام کے لیے دوا استعمال کریں (درد کم کرنے والی ادویات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اپنی دانی سے مشورہ کریں یا اس کتابچے کے آخر میں مفید روابط کے حصے میں شامل 'آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد آپ کی ادویات کے معلوماتی شیٹ کا مطالعہ کریں)
- دودھ نکالنے سے پہلے اپنے سینوں کو گرم کرنے کے لیے گرم پٹی (مثلاً گرم گیلا کپڑا) استعمال کریں
- اپنے سینے اور نپلز کو نرمی سے سہلائیں اور مساج کریں

یہ اقدامات آکسیٹوسن (جسے محبت کا ہارمون بھی کہا جاتا ہے) کے اخراج کو متحرک کرنے میں مدد دے سکتے ہیں، جو دودھ کے بہاؤ کو بڑھاتا ہے (یعنی آپ کے 'لیٹ ڈاؤن ریفلیکس کو فعال کرتا ہے)۔

چھاتی کا دودھ نکالنے کے مؤثر طریقوں سے متعلق اہم نکات

- آپ کی چھاتی کے دودھ کی مقدار اس بات پر منحصر ہوتی ہے کہ آپ کتنی بار دودھ نکالتی ہیں (چاہے دودھ پلا کر یا نکال کر)۔ اگر آپ باقاعدگی سے دودھ نہ نکالیں یا دودھ نہ پلائیں تو دودھ کی مقدار کم ہو سکتی ہے (کوشش کریں کہ دودھ نکالنے کے اوقات کے درمیان چار گھنٹے سے زیادہ وقفہ نہ ہو)۔
- نرم (زیادہ خالی) چھاتی سخت (زیادہ بھری ہوئی) چھاتی کے مقابلے میں تیزی سے دودھ بناتی ہے، اس لیے بار بار دودھ نکالنے سے کم وقفوں سے نکالنے کی نسبت زیادہ دودھ پیدا ہوتا ہے۔
- جب بھی ممکن ہو اپنے بچے کے ساتھ جلد سے جلد کا قریبی رابطہ (اسکن ٹو اسکن) رکھیں، اور بچے کے قریب دودھ نکالیں؛ یہ اقدامات بھی دودھ کی مقدار بڑھانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔
- اگر آپ کے بچے کی دیکھ بھال نیونٹل یونٹ میں کی جا رہی ہو، ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ ولادت کے بعد ابتدائی دو گھنٹوں کے اندر ہاتھ سے اپنی چھاتی کا دودھ نکالنا شروع کریں۔

- 24 گھنٹوں میں آٹھ مرتبہ دودھ نکالنے کا ہدف رکھیں، اور دودھ نکالنے کے درمیان چار گھنٹے سے زیادہ کا وقفہ نہ رکھیں۔

- یہ انتہائی ضروری ہے کہ رات کے وقت کم از کم ایک مرتبہ دودھ نکالا جائے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ رات کے دوران آپ کے جسم میں پرولیکٹن (وہ ہارمون جو جسم کو دودھ بنانے کا اشارہ دیتا ہے) زیادہ مقدار میں خارج ہوتا ہے۔ رات میں دودھ نکالنے کا عمل دودھ کی پیداوار کو تقویت دیتا ہے اور دودھ کی مناسب مقدار قائم رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔ اگر آپ کا بچہ براہ راست دودھ پی سکتا ہے تو یہ عمل بھی آپ کی چھاتی کو دودھ بنانے کے لیے متحرک کرے گا۔

"جتنا دودھ نکالا یا پلایا جائے گا، اتنا ہی دودھ بنتا رہے گا؛ اگر

دودھ خارج نہ کیا جائے تو پیداوار کم ہو سکتی ہے۔"

ہاتھ سے چھاتی کا دودھ نکالنا

پیدائش کے بعد پہلے تین دنوں میں جو دودھ بنتا ہے اسے کولوسٹرم (ابتدائی دودھ) کہا جاتا ہے۔ یہ ایک گاڑھا، غذائیت سے بھرپور اور مرتکز دودھ ہوتا ہے جس کا رنگ عام طور پر سنہری پیلا ہوتا ہے۔ کولوسٹرم کے قطرہ قطرہ خارج ہونے کی وجہ سے اس کی مؤثر جمع آوری کے لیے ہاتھ سے دودھ نکالنا موزوں ترین طریقہ سمجھا جاتا ہے۔ ابتدائی دنوں میں دودھ کی مقدار کم ہونا ایک عام اور متوقع امر ہے، اس پر تشویش کی ضرورت نہیں۔ ہر قطرہ اہمیت رکھتا ہے۔

آپ کو یہ بھی مفید محسوس ہو سکتا ہے کہ بریسٹ پمپ استعمال کرنے سے پہلے یا بعد میں ہاتھ سے دودھ نکالیں، یا آپ مکمل طور پر صرف ہاتھ سے دودھ نکالنے کو ترجیح دیں اور بریسٹ پمپ استعمال نہ کریں۔

ہاتھ سے دودھ نکالنے کے ذریعے آپ چھاتی کے مخصوص حصوں پر توجہ دے سکتی ہیں، جو بند دودھ کی نالی کو کھولنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے یا اگر آپ ماسٹائٹس (جب چھاتی سوجن، گرمائش اور درد کا شکار ہو جائے) کا سامنا کر رہی ہوں تو فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

ہاتھ سے دودھ کیسے نکالا جائے

براہ کرم اپنی دائی یا بچوں نرس سے درخواست کریں کہ وہ آپ کو ہاتھ سے دودھ نکالنے کا طریقہ دکھائیں اور ہینڈ ایکسپریسنگ ایڈمیشن پیک فراہم کریں۔

آپ درج ذیل اقدامات پر بھی عمل کر سکتے ہیں:

1. شروع کرنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں اور خشک کر لیں۔

2. اگر آپ کولوسٹرم جمع کر رہی ہیں تو آپ کو ایک صاف اور جراثیم سے پاک سرنج کے ساتھ ساتھ ایک صاف اور جراثیم سے پاک بڑا برتن بھی درکار ہوگا۔ شروع کرنے سے پہلے ان اشیاء کو تیار رکھیں۔

3. اپنے آپ کو آرام دہ بنائیں اور پرسکون ہونے کی کوشش کریں۔ گرمائش مددگار ثابت ہوتی ہے، اس لیے پہلے گرم گیلا کپڑا (فلالین) استعمال کرتے ہوئے اپنے سینوں کو نرمی سے مساج کریں۔

4. اپنے ہاتھ کو کپ کی شکل میں بنا کر ایک سینے کو نرمی سے تھام لیں۔ آپ کا ہاتھ آپ کے نیل کے گرد 'C' کی شکل میں ہونا چاہیے، چار انگلیاں آپ کی چھاتی کے نیچے اور انگوٹھا اوپر۔ آپ کی انگوٹھی اور انگلیاں آپ کے نیل کی جڑ سے تقریباً 2 سے 3 سینٹی میٹر دور ہونی چاہئیں۔

5. اپنی انگوٹھے اور اشارے کی انگلی سے نرمی سے دبائیں۔ دباؤ کم کریں اور پھر تال پیدا کرنے کے لیے دبائیں۔ اس سے تکلیف نہیں ہوگی۔ اپنی جلد پر انگلیاں پھسلانے سے گریز کریں کیونکہ اس سے تکلیف ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کا دودھ بہہ نہیں رہا تو اپنی انگلیوں کو نیل کی طرف ہلکا سا سرکائیں یا دور کریں، اور وہ مقام تلاش کریں جو آپ کے لیے سب سے زیادہ مؤثر ہو۔ آپ نرمی سے اپنے سینے کی مالش بھی کر کے دیکھ سکتے ہیں۔



6. اپنا کولاسٹرم جراثیم سے پاک سرنج کے ذریعے جمع کریں اور اگر ضروری ہو تو اسے جراثیم سے پاک بڑے برتن میں منتقل کریں۔ کولوسٹرم بہت گاڑھا ہوتا ہے اور آپ کی چھاتی سے قطرہ قطرہ نکلے گا۔ شروع میں ہر سیشن میں صرف چند قطرے نکلتے ہیں، لیکن مشق اور وقت کے ساتھ آپ کو زیادہ قطرے ملنے چاہئیں۔

7. جب قطرے سست ہو جائیں، تو اپنی انگلیوں کو گردانیں تاکہ سینے کے کسی دوسرے حصے کو آزما سکیں اور یہ عمل دہرائیں۔

8. اپنی دوسری چھاتی کے لیے یہ عمل دہرائیں۔



بریسٹ پمپ کے ذریعے چھاتی کا دودھ نکالنا

بریسٹ پمپ آپ کے بچے کی چوسنے کی حرکت کی نقل کرنے کے لیے ڈیزائن کیے گئے ہیں۔ دو مختلف اقسام ہیں: برقی اور دستی۔ مصنوعی قسم میں آپ پلنجر کو ہاتھ سے دباتے ہیں، جبکہ برقی ورژن یہ کام آپ کے لیے خود کر دیتا ہے۔

ہم سفارش کرتے ہیں کہ آپ پیدائش کے بعد پہلے دو دنوں میں بریسٹ پمپ استعمال کرنے سے پہلے اپنا دودھ ہاتھ سے نکالیں۔ تاہم، اگر آپ کی مٹوائف یا نوزائیدہ کے نرس نے مشورہ دیا ہو تو ولادت کے چھ گھنٹے بعد بریسٹ پمپ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

الیکٹریک بریسٹ پمپ نیونٹل یونٹ اور بعد از ولادت وارڈز میں استعمال کے لیے دستیاب ہیں۔ براہ کرم الیکٹریک بریسٹ پمپ ایکسپریسنگ کٹ کے لیے اپنی دائی یا نیونٹل نرس سے درخواست کریں۔ وہ آپ کو یہ بھی دکھا سکتے ہیں کہ کٹ کو کیسے اسمبل کیا جائے، پمپس کا استعمال کیسے کیا جائے اور آلات کو کیسے جراثیم سے پاک کیا جائے۔

اپنے برقی بریسٹ پمپ کے دودھ نکالنے والے کٹ کی صفائی اور جراثیم سے پاک کرنا جب تک آپ کا بچہ ہسپتال میں ہو، الیکٹرک بریسٹ پمپ ایکسپریسنگ کٹ کو ہر استعمال کے بعد نیم گرم صابن والے پانی سے دھوئیں اور پھر اسے صاف برتن میں محفوظ کریں۔ اس کے بعد دودھ نکالنے سے فوراً پہلے کٹ کو جراثیم سے پاک کرنا ضروری ہے۔ نیو نیٹل یونٹ اور پوسٹ نیٹل وارڈز میں آپ اپنی کٹ کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے سٹیری-سیکس اور صنعتی مائیکروویو استعمال کر سکتی ہیں۔ اگر آپ گھر پر دودھ نکال رہی ہیں تو براہ کرم اپنی پسندیدہ طریقہ کار کے مطابق کٹ کو جراثیم سے پاک کریں۔



اپنی کٹ کو جراثیم سے پاک کرنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، QR کوڈ اسکن کریں یا ملاحظہ کریں:
www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/practical-tips/how-sterilise-baby-bottles-breast-pumps-and-other-feeding-equipment

الیکٹرک بریسٹ پمپ کا استعمال کیسے کریں
الیکٹرک بریسٹ پمپس کے دو موڈز ہیں:

مینٹین موڈ

یہ آپ کی دودھ کی فراہمی کو برقرار رکھنے کے لیے ہے۔

1. بریسٹ شیلڈ یا فنل (فلینج) کو اپنے نپل پر درست طور پر رکھیں۔
2. پاور بٹن دبائیں۔
3. جب تک اسکرین پر 'maintain running' کا پیغام نمایاں نہ ہو، ڈرائیو بٹن دبائے سے گریز کریں۔
4. سکشن (کھنچاؤ) بڑھانے کے لیے ڈائل کو گھڑی کی سمت گھمائیں یہاں تک کہ ہلکی سی بے آرامی محسوس ہو، پھر سکشن کو دو یا تین قطرہ یا مربع نشان کم کریں، جب تک کہ آپ کو آرام دہ محسوس نہ ہو۔
5. دودھ نچوڑنا جاری رکھیں جب تک آپ کا دودھ کا بہاؤ رک نہ جائے یا ہر قطرے کے درمیان 10 سیکنڈ کا وقفہ نہ آجائے۔ پمپ خود بخود نہیں رکے گا۔
6. اپنی دودھ کی فراہمی کو بڑھانے اور متحرک کرنے کے لیے، دودھ کے بہاؤ کے رک جانے کے بعد مزید دو منٹ تک دودھ نچوڑنا جاری رکھیں۔
7. بریسٹ پمپ بند کر دیں۔



پمپ استعمال کرتے وقت بریسٹ کمپریشن (سینوں کو دبا کر سہارا دینا) کرنے سے دودھ کی مقدار میں نمایاں اضافہ ہو سکتا ہے۔ بریسٹ کمپریشن کرنے کے لیے اپنے پورے ہاتھ سے 'C' کی شکل بنائیں اور اپنی چھاتی کو سینے کی دیوار (چیٹ وال) کی طرف سہارا دیتے ہوئے تھام لیں۔ اپنی چھاتی کے ٹشو کو 'دبانے اور چھوڑنے' کی حرکت سے دبائیں اور اپنی چھاتی کے گرد اس عمل کو جاری رکھیں۔

ڈبل پمپنگ (ایک ہی وقت میں دونوں چھاتیوں سے دودھ نکالنا) نہ صرف وقت کم کرتی ہے بلکہ آپ کی دودھ کی فراہمی اور ہارمونز کی سطح کو بھی بڑھاتی ہے۔

اگر آپ ہر سینے کو الگ الگ پمپ کر رہی ہیں تو جب آپ کے دودھ کا بہاؤ سست ہونے لگے تو سینے تبدیل کر دیں۔ پھر دوبارہ تبدیل کریں کیونکہ ممکن ہے کہ آپ کے پاس دودھ نکالنے کے لیے مزید دودھ ہو۔ آپ کو محسوس ہو سکتا ہے کہ ایک چھاتی دوسری کے مقابلے میں زیادہ دودھ پیدا کرتی ہے — یہ معمول کی بات ہے۔

موڈ شروع کریں

یہ دودھ کی آمد کو متحرک کرنے کے لیے ہے۔

1. بریسٹ شیلڈ یا فنل (فلینج) کو اپنے نپل پر درست طور پر رکھیں۔
 2. پاور بٹن دبائیں، پھر 10 سیکنڈ کے اندر ڈرائیو بٹن دبائیں۔
 3. سکشن (کھنچاؤ) بڑھانے کے لیے ڈائل کو گھڑی کی سمت گھمائیں یہاں تک کہ ہلکی سی بے آرامی محسوس ہو، پھر سکشن کو دو یا تین قطرہ یا مربع نشان کم کریں، جب تک کہ آپ کو آرام دہ محسوس نہ ہو۔
 4. پمپ 15 منٹ تک چلے گا اور پھر خود بخود بند ہو جائے گا۔
- اگر آپ کو ولادت ہوئے چھ دن سے زیادہ ہو چکے ہیں یا آپ نے مسلسل تین بار دودھ نکالنے کے دوران (دونوں سینوں سے مجموعی طور پر) 20 ملی لیٹر یا اس سے زیادہ مقدار حاصل کی ہے، تو آپ 'مینٹین' موڈ استعمال کرنا شروع کر سکتی ہیں۔

ففل (فلنل) كا سائلز

له ضرورى هله كه آف اهلله لله درسل سائلز كا برلسل ٲمٲ ففل (وه ٲلاسلك كا لكرآ آو آف كل ٲل ٲر فلل هوا هله) منللب كرلهـ له نه صرف آف كل لله زلاله آرام ده ملسوس هوا بلكه آف كو دوده كو زلاله سل زلاله مؤلر ٲرله سل نكالله ملل بهل مدد ده كاـ فلنل فلس گائلل آف كو آف كل لله مناسب ففل كا سائلز لالاش كرنل ملل مدد ده سلل هلهـ ٲروگرام كل بارل ملل مزلد معلومال كل لله QR كوڈ اسكلن كرلهـ

www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Docs/Services/Maternity/The-Flange-FITS-Guide-for-optimal-comfort-efficiency-and-milk-yield.pdf



اهم حفاظلى معلومال

- بآول كو كهاللل والى سرنآول ملل اكل آزاد بند هونل والا ڈهكن هوا هله آله آف كل بآل كو ٲآورا هوا كولاسلرمل يا دوده دللل سل ٲلهل هانا ضرورى هلهـ
- بمللل سرنآلل اور ڈهكن بآول اور نللل بآول سل دور ركهللـ

ظالر كرنل والى آلك لسل

هم نل نلآل دوده نكاللل كل آلك لسل شامل كل هله لاكل آف كل دوده نكاللل كل سفر ملل رلئمالل هو سللـ

مآلل موصول هوا هله:

- اكل بانلنگ كٲرل كا دل (اكل آف كل لله اور اكل آف كل بآل كل لله اكر آف كا بآل نلونلل ٲونل ملل هله)
- اعلراف كا اظهار كرنل والا بالل والا ٲلك
- الكللرل برلسل ٲمٲ كل لله دوده نكاللل كا كل

مآلل له ٲرله دكهاللل للل هله:

- بالل سل دوده نكاللا (بشمول كب شروع كرنا هله اور كللى بار)
- الكللرل برلسل ٲمٲ اسلعمال كرله (اس ملل له بهل شامل هله كه مآلل مؤلر كب اسلعمال كرله)
- آلك كرله كه كول سا برلسل ٲمٲ ففل (فلنل) سائلز اسلعمال كرنا هله
- اكلسٲرلسنگ كل كو دهوللل اور آرائلم سل ٲاك كرله (اور له كهال كرنا هله)
- vCreate ٲر سائلز اٲ كرله (اكر آف كا بآل نلونلل ٲونل ملل هله)

هسلللال ملل قلال كل دوران نكاللا آلا آهللى كا دوده مآفلز كرنل كا ٲرله

دوده نكاللل كل بعد سرنآل يا برلن ٲر اس لارلآ اور وقل كا لللل لكائلل آل دوده نكاللا آلا هو، اور اهلل بآل كا نام بهل درآ كرلهـ آف كل نلونلل نرس يا مڈوافرل لئل كا كولل ركن آف كو نام كل لللل فراللم كر سللا هلهـ كللل هونل ٲر دهندا لاللل والى سلابلل والل قلم اسلعمال كرنل سل كرز كرلهـ

آف كل دوده كو ٲلر نقصان ده بلكلرلا كل نشوونما روكلل كل لله اآللل سل مآفلز كلا آانا آالللـ آل آف كا بآل هسلللال ملل هو لو آف كو نلآل دله كلل ذآلره كرنل كل رلئما اصولول ٲر عمل كرنل كل هلالل كل آالل هله:

- فرآ - دوده ٲآورلل كل فوراً بعد اسل فرآ ملل ركهلل، آل لك آف اسل فوراً بآل كو دللل كا اراده نه ركهلل هولـ هسلللال ملل نكاللا هوا دوده 48 كهللل لك فرآ ملل ركها آا سللا هلهـ
- فرلزر - اكر آف اٲلا دوده منآم كرنل كا اراده ركهلل هلل لو اسل نكاللل كل فوراً بعد (24 كهللل كل اندر) منآم كر دللـ نوزائلده ٲونل كل فرلزر ملل منآم دوده للل ماه لك ركها آا سللا هلهـ



www.nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/expressing-your-breast-milk/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/premature-baby



www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/off-to-the-best-start



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Pregnancyandbirth/Your-medication-after-the-birth-of-your-baby.pdf

ہم سے رابطہ کریں

اگر آپ کو اپنی چھاتی کا دودھ نکالنے کے بارے میں کوئی سوال یا تشویش ہو تو براہ کرم اپنی دائی یا نیونٹل نرس سے بات کریں، یا ذیل میں دی گئی تفصیلات کے ذریعے متعلقہ انفنٹ فیڈنگ ٹیم سے رابطہ کریں۔

زچگی انفنٹ فیڈنگ ٹیم کے ٹیلیفون
نمبر: 07920 184353

زچگی انفنٹ فیڈنگ ٹیم کے ٹیلیفون
نمبر: 07786 267584

اگر ان میں سے کوئی بھی ٹیم آپ کی کال کا جواب دینے سے قاصر ہو تو براہ کرم اپنا نام، فون نمبر اور ایک مختصر پیغام وائس میل پر چھوڑ دیں۔ ٹیم کا کوئی رکن 48 گھنٹوں کے اندر آپ سے رابطہ کرنے کی کوشش کرے گا۔

مفید لنکس



www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/breastfeeding



www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/breastfeeding-first-days



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/expressing-breast-milk

جی ہاں، میں ساوتھمپٹن ہسپتال چیریٹی کو ماہانہ عطیہ دے کر ہسپتال کی مدد کرنا چاہتا ہوں

1. میری تفصیلات

عنوان: _____ پہلا نام: _____ آخری نام: _____
پتہ: _____
پوسٹ کوڈ: _____
ٹیلیفون: _____ ای میل: _____
اگر آپ یہ جاننا چاہتے ہیں کہ آپ کا عطیہ کس طرح مدد فراہم کر رہا ہے اور مزید کن طریقوں سے آپ تعاون کر سکتے ہیں، تو براہ کرم اوپر اپنا ای میل ایڈریس درج کریں۔

2. باقاعدہ عطیہ

میں ڈائریکٹ ڈیپٹ کے ذریعے درج ذیل میں سے کسی ایک رقم کا 5£ 10£ 25£ یا اپنی مرضی سے £ کا ماہانہ عطیہ دینا چاہتا/چاہتی ہوں۔ براہ کرم میرے اکاؤنٹ سے ماہ کے درج ذیل دن رقم کاٹ لیں: پہلا 15واں

3. میرے عطیہ کی قدر میں مزید 25% اضافہ کریں

اگر آپ نے ابھی تک ایسا نہیں کیا ہے تو براہ کرم اس گفت ایڈ اعلامیہ پر نشان لگا کر اپنی دی گئی ہر پاونڈ کو چیریٹی کے لیے اضافی 25% کے برابر بنائیں، بغیر کسی اضافی خرچ کے۔
جی ہاں، میں برطانیہ کا ٹیکس دہندہ ہوں اور چاہتا ہوں کہ اس عطیہ اور مستقبل میں کیے جانے والے یا گزشتہ چار سال کے دوران کیے گئے کسی بھی عطیہ کے لیے گفت ایڈ کا فائدہ ساوتھمپٹن ہسپتالز چیریٹی کو دیا جائے
نہیں، میں برطانیہ کا ٹیکس دہندہ نہیں ہوں۔
میں اس امر سے آگاہ ہوں کہ اگر متعلقہ ٹیکس سال کے دوران میرے تمام عطیات پر وصول کیے گئے گفت ایڈ کی مجموعی رقم سے کم انکم ٹیکس اور/یا کیپیٹل گینز ٹیکس ادا کیا گیا ہو، تو واجب الادا فرق کی ادائیگی کی ذمہ داری مجھ پر عائد ہوگی۔ براہ کرم ساوتھمپٹن ہسپتال چیریٹی کو مطلع کریں اگر آپ اس عطیہ کو منسوخ کرنا چاہتے ہیں، اپنا نام یا گھر کا پتہ تبدیل کرنا چاہتے ہیں، یا اب کافی آمدنی اور/یا کیپیٹل گینز ٹیکس ادا نہیں کرنا چاہتے۔

4. بینک یا بلڈنگ سوسائٹی کو ڈائریکٹ ڈیپٹ کے ذریعہ ادائیگی کی ہدایات

اکاؤنٹ ہولڈر (ز) کے نام:



SCAN ME

6 9 1 2 1 3

جاری کنندہ کا شناختی نمبر

Charities Aid Foundation, 25 Kings Hill Avenue, Kings Hill, West Malling, Kent ME19 4TA

اکاؤنٹ نمبر: _____ سورٹ کوڈ: _____

بینک اور بلڈنگ سوسائٹیاں بعض قسم کے اکاؤنٹس سے ڈائریکٹ ڈیپٹ کی ہدایات قبول نہیں کر سکتیں۔

آپ کے بینک یا بلڈنگ سوسائٹی کو ہدایت، براہ کرم اس ہدایت میں درج اکاؤنٹ سے چیریٹی ایڈ فاؤنڈیشن کو ساوتھمپٹن ہسپتالز کی چیریٹی کے لیے ڈائریکٹ ڈیپٹ کی ادائیگی کریں، بشرطیکہ یہ ڈائریکٹ ڈیپٹ گارنٹی کے تحت فراہم کردہ حفاظتی اقدامات کے مطابق ہو۔ میں سمجھتا/سمجھتی ہوں کہ یہ ہدایت نامہ ساوتھمپٹن ہسپتالز چیریٹی کے سلسلے میں چیریٹی ایڈ فاؤنڈیشن کے پاس محفوظ رہ سکتا ہے اور، اگر ایسا ہو، تو اس کی تفصیلات الیکٹرانک طور پر میرے بینک/بلڈنگ سوسائٹی کو بھیج دی جائیں گی۔

تاریخ: _____ دستخط: _____

آپ اپنی ماہانہ عطیہ ہماری ویب سائٹ southamptonhospitalscharity.org/donate پر آن لائن بھی سیٹ اپ کر سکتے ہیں۔ یا QR کوڈ اسکرین کر کے

5. اب کیا کرنا ہے

براہ کرم یہ فارم ہمارے فری پوسٹ پتے پر واپس بھیج دیں: Freepost RRUU-CSKX-JUBZ, Southampton Hospitals Charity, Mailpoint 135, Southampton General Hospital, Tremona Road, Southampton, SO16 6YD

چیریٹی نمبر: 1051543

REG001

ماہانہ عطیہ دے کر ساوتھمپٹن ہسپتالز چیریٹی کے معاونین کے ہمارے خاندان کا حصہ بنیں!

ماہانہ عطیہ دینا یونیورسٹی ہسپتال ساوتھمپٹن کے مریضوں اور عملے کے لیے اپنی مسلسل حمایت ظاہر کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ یہاں تک کہ معمولی سی مقدار بھی بہت بڑا فرق لا سکتی ہے!



میں ایک کھلونا کے لیے ادائیگی کر سکتا ہوں بچوں کے ہسپتال کا انتظار گاہ

£5

ٹیمینشیا کے مریضوں کی مدد کے لیے ایک سینسری کٹ کی ادائیگی کر سکتے ہیں

£10

کینسر کے مریضوں کے لیے تکمیلی علاج کے اخراجات ادا کرنے میں مدد کر سکتا ہے

£25

ڈائریکٹ ڈیپٹ کی ضمانت یہ ضمانت ادا کنندہ کے پاس محفوظ رکھی جاتی چاہیے۔



- اگر آپ کے ڈائریکٹ ڈیپٹ کی ادائیگی میں ساوتھمپٹن ہسپتالز چیریٹی یا آپ کے بینک/بلڈنگ سوسائٹی کی جانب سے کوئی غلطی ہو جائے تو آپ کو اپنے بینک یا بلڈنگ سوسائٹی سے ادا کی گئی مکمل رقم کی فوری واپسی کا حق حاصل ہے۔ اگر آپ کو ایسا ریفلنڈ مل جائے جس کا آپ کو حق نہ ہو تو جب ساوتھمپٹن ہسپتالز کی چیریٹی آپ سے کہے تو آپ کو وہ رقم واپس کرنی ہوگی۔
- آپ کسی بھی وقت اپنے بینک یا بلڈنگ سوسائٹی سے رابطہ کر کے ڈائریکٹ ڈیپٹ منسوخ کر سکتے ہیں۔ تحریری تصدیق درکار ہو سکتی ہے۔ براہ کرم ہمیں بھی مطلع کریں۔

- گارنٹی تمام بینکوں اور بلڈنگ سوسائٹیز کی جانب سے پیش کی جاتی ہے جو ڈائریکٹ ڈیپٹ کی ادائیگی کی ہدایات قبول کرتی ہیں۔ اگر آپ کے ڈائریکٹ ڈیپٹ کی رقم، تاریخ یا تعدد میں کوئی تبدیلی کی جائے تو ساوتھمپٹن ہسپتالز چیریٹی آپ کو آپ کے اکاؤنٹ سے رقم منہا کیے جانے سے پہلے (عام طور پر 10 کام کے دن پہلے) مطلع کرے گی، یا جیسا کہ باہمی طور پر طے کیا گیا ہو۔ اگر آپ ساوتھمپٹن ہسپتالز چیریٹی کی ادائیگی وصول کرنے کی درخواست کریں گے تو رقم اور تاریخ کی تصدیق آپ کو درخواست کے وقت فراہم کر دی جائے گی۔

*گفت ایڈ اسٹیٹمنٹ - میں برطانیہ میں آمدنی یا سرمایہ جاتی منافع پر ٹیکس دینے والا/والی ہوں۔ میں نے یہ بیان پڑھا لیا ہے اور میں چاہتا/چاہتی ہوں کہ ساوتھمپٹن ہسپتالز چیریٹی میرے عطیات پر ٹیکس کی واپسی (گفت ایڈ) کا دعویٰ کرے۔ میں سمجھتا/سمجھتی ہوں کہ متعلقہ ٹیکس سال میں مجھے انکم ٹیکس اور/یا کیپیٹل گینز ٹیکس کی ایسی رقم ادا کرنا ضروری ہے جو کم از کم اس ٹیکس کے برابر ہو جسے وہ تمام خیراتی ادارے اور کمیونٹی امیجر اسپورٹس کلب، جنہیں میں عطیہ دیتا/دیتی ہوں، اسی ٹیکس سال کے دوران میرے عطیات پر واپس حاصل کریں گے۔ میں سمجھتا/سمجھتی ہوں کہ دیگر ٹیکس، جیسے VAT اور کونسل ٹیکس قابل قبول نہیں ہیں۔

اگر آپ ہمارے کسی ہسپتال میں مریض ہیں اور آپ کو اس
دستاویز کے ترجمہ کی ضرورت ہے، یا یہ کسی دیگر فارمیٹ
جیسے پڑھنے میں آسان، بڑے حروف، بریل یا آڈیو میں مطلوب
ہے تو براہ کرم **0800 484 0135** پر ٹیلیفون کریں یا
patientsupporthub@uhs.nhs.uk پر ای میل کریں۔

اپنی ملاقات کی تیاری کرنے، کسی ترجمان کا انتظام کرنے یا
ہسپتال تک رسائی حاصل کرنے میں مدد کے لیے، براہ کرم
www.uhs.nhs.uk/additionalsupport دیکھیں

www.uhs.nhs.uk