

## Key Phrases for Feeding Assessments and Support

English – Urdu

English	Urdu
How old is your baby?	آپ کے بچے کی عمر کتنی ہے؟
0-2 months	0 2 ماہ
2-4 months	2 4 ماہ
4-6 months	4 6 ماہ
6-9 months	6 9 ماہ
9-12 months	9 12 ماہ
>12 months	12 ماہ سے زیادہ
How was your baby fed last week?	آپ کے بچے کو گزشتہ ہفتے کیا کھلایا گیا تھا؟
only breast milk	صرف ماں کا دودھ
breast milk and infant formula	ماں کا دودھ اور بچوں کا فارمولہ بوتل کا دودھ
only infant formula	بچوں کا فارمولہ بوتل کا دودھ
How was your baby fed yesterday?	آپ کے بچے کو کل کیا کھلایا گیا تھا؟
If you are breastfeeding, do not stop. Continue to do so until your child is at least 2 years of age. This is the most reliable, cheapest and safest way of feeding your child. Breastfeeding will protect your baby against infections.	اگر آپ بچے کو ماں کا دودھ پلا رہے ہیں تو اس عمل کو مت روکیں اور کم از کم 2 سال کی عمر تک ماں کا دودھ پلانا جاری رکھیں۔ یہ آپ کے بچے کا پیٹ بھرنے کا سب سے زیادہ قابل اعتماد، سستا ترین اور محفوظ ترین طریقہ ہے۔ ماں کا دودھ بیماریوں کے خلاف آپ کے بچے کی حفاظت کرے گا۔
Formula feeding your baby is dangerous in the current situation. This is why we do not want to give infant formula to breastfeeding women.	موجودہ صورتحال میں آپ کے بچے کو فارمولا دینا خطرناک ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم دودھ پلانے والی خواتین کو بچوں کا فارمولا نہیں دینا چاہتے۔
If you recently stopped breastfeeding, you can restart. This is by far the safest option for your baby. Frequent suckling at the breast, day and night, will help to stimulate breastmilk production. Offer the breast before offering any other food or liquid.	اگر آپ نے حال ہی میں ماں کا دودھ پلانا روک دیا ہے، تو آپ دوبارہ شروع کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کے بچے کے لئے محفوظ ترین ہے۔ دن اور رات کو بار بار چھاتی سے دودھ پلائیں، یہ عمل دودھ کی پیداوار کا اضافہ کرنے میں مدد کرے گا۔ کوئی دوسرا کھانا یا سیال پیشکش کرنے سے پہلے چھاتی کی پیشکش کریں۔
Do not give breastfed babies less than 6 months any extra water, juices, teas or foods.	ماں کا دودھ پینے والے 6 ماہ سے کم عمر بچوں کو کوئی بھی اضافی پانی، جوس، چائے یا کھانے کی اشیاء نہ دیں۔
Exclusive breastfeeding offers the best nutrition for small babies. Breastmilk contains ingredients that protect your baby from infection. Giving other foods/fluids will reduce your milk supply and increase the chances of infection, especially in this situation.	چھوٹے بچوں کو صرف ماں کا دودھ ہی بہترین غذائیت فراہم کرتا ہے۔ ماں کا دودھ ایسے اجزاء پر مشتمل ہے جو آپ کے بچے کی بیماریوں سے حفاظت کرتے ہیں۔ بچے کو دیگر کھانے کی اشیاء / سیال دینے سے آپ کے دودھ کی فراہمی کم ہو سکتی ہے جو کہ موجودہ حالات میں بچے میں بیماریوں کے امکانات کو بڑھا دے گی۔
If you are both breastfeeding and using infant formula or other milks, it is safer to only breastfeed. Breastfeed before feeding formula in order to stimulate breastmilk production. You can gradually replace each formula feed with a breastfeed. This may take a few days.	اگر آپ ماں کا دودھ اور فارمولا دونوں دے رہے ہیں تو اب صرف ماں کا دودھ پلانا زیادہ محفوظ ہے۔ دودھ کی پیداوار میں اضافہ کرنے کے لیے فارمولا دینے سے پہلے چھاتی کا دودھ دیں۔ آہستہ آہستہ فارمولا کی جگہ ماں کا دودھ لے لے گا۔ پر اس عمل میں چند دن لگ سکتے ہیں۔

English	Urdu
Do not start to use infant formula if you have never used it. It is very difficult to prepare in your situation, we cannot provide you with all the supplies you will need, and it is expensive. Feeding your baby formula makes them more likely to get sick with diarrhea and chest infections which are serious illnesses for babies.	اگر آپ نے بچے کو اس سے پہلے فارمولا نہیں دیا تو اب ہرگز اس کا استعمال شروع نہ کریں۔ موجودہ صورت حال میں آپ کے لیے فارمولا کی تیاری بہت مشکل ہو گی اور اس کے لیے درکار اشیاء نہایت مہنگی ہیں جو ہم مہیا نہیں کر سکتے۔ فارمولا پلانے سے اسہال اور سینے کی بیماریوں کے امکانات بڑھ جاتے ہیں جو کہ بچوں کے لیے بہت خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔
Stress does not reduce your breastmilk supply but it can slow the release of milk and this can make babies fussy and upset. Thinking about your love and hope for your baby will help the milk to flow. If available, being in a private place can help you relax. If your baby is over 6 months of age, continue to breastfeed as often as for as long as possible (2+ years) in addition to adding other foods. Try to offer the breast before other foods.	فکر اور پریشانی آپ کے دودھ کی مقدار کم نہیں کرتا لیکن اس کی رفتار سست کر سکتا ہے جس کی وجہ سے بچہ چڑچڑا اور پریشان ہو سکتا ہے۔ اپنے بچے کے لیے پیار سے اور پر امید ہو کر سوچیں اس سے دودھ کے بہاؤ میں آسانی ہو گی۔ اگر آپ کو تنہائی میں جگہ مل جائے تو وہ بھی بہاؤ میں مدد کر سکتی ہے۔ اگر آپ کا بچہ 6 ماہ سے بڑا ہے تو کم از کم 2 سال تک دوسری خوراک کے ساتھ ماں کا دودھ جاری رکھیں۔ دیگر کھانے کی اشیاء سے پہلے چھاتی کی پیشکش کرنے کی کوشش کریں۔
wash hands	ہاتھ دھولیں
ensure bottle and teat are thoroughly washed	بوتل اور نیپل کو اچھی طرح سے دھویں
measure water accurately	پانی کی درست طریقے سے پیمائش کریں
measure powder accurately	پاؤڈر کی درست طریقے سے پیمائش کریں
Discard unused formula	غیر استعمال شدہ فارمولے کو مسترد کریں
Powder that is mixed with cool potable water must be consumed immediately.	ٹھنڈے پینے کے پانی سے تیار کردہ فارمولے کو فوری طور پر استعمال کریں