ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਗਾਈਡ



best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health nexus santé

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

ਆਭਾਰ

ਦਿ ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀਆਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗਾ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸ੍ਰੋਤ ਦੀ ਰਚਨਾ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁੱਲੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਸੀਲੇ ਅਤੇ ਮਹਾਰਤ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਹਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇਨਪੁੱਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ।

ਅੰਤਿਮ ਸਮੀਖਿਆ ਮਾਰਜ ਲਾ ਸੈੱਲ, ਆਰ ਐਨ, ਬੀਐਸਸੀ ਨਰਸਿੰਗ (BScN), ਆਈ ਬੀ ਸੀ ਐਲ ਸੀ (IBCLC), ਸੀਸੀਐਚਐਨ (ਸੀ) CCHN (C), ਬੀਐਫਆਈ ਲੀਡ ਅਸੈਸਰ, ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ

ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਵੇਲੇ' ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਪਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨਵੀਨਤਮ ਰੱਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

Ontario



ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਭਾਗ 1 3

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ
- ਬੇਬੀ-ਫਰੈਂਡਲੀ ਇਨੀਸ਼ਿਏਟਿਵ (ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਿਤਕਾਰੀ ਯਤਨ)
- ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਖਤਰੇ
- ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ
- ਮਾਤਾ-ਤੋਂ-ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ

ਭਾਗ 2 11

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

- ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ ਸਟਾਉਣਾ
- ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ
- ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਭਾਗ 3 16

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ
- ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ
- ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ?
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਦਾ ਮਾਪ

ਭਾਗ 4 25

ਜਾਣਨ ਯੋਗ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ

- ਇੱਕ ਸੁੱਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ
- ਇੱਕ ਚਿੜਚੜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣਾ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਉਣਾ
- ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਫਰਾਟੇ
- ਦੁੱਖਦੇ ਨਿੱਪਲ
- ਚੁੰਘਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ
- ਅਤਿਪੂਰਣ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਭੰਡਾਰਨ

ਭਾਗ 5 31

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਭਾਗ 6 40

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ?

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ



ਭਾਗ 1

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਵਜੰਮਿਆਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਸਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਨਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ, ਨਾ ਕੋਈ ਬਹਿਸ, ਨਾ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 6 ਮਹੀਨੇ 'ਤੇ, ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ 2 ਸਾਲ ਤੱਕ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ 10 ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਕਾਰਨ www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/pdf/reasons-raisons-eng.pdf ਤੇ ਦੇਖੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਅਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮੁਫਤ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵਾਤਾਵਰਣ ਲਈ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦਾ ਖਰਚਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।



ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਸਹੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਅਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ , ਕਿਉਂਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ:

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਓ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਹਾਂਵਾਰੀ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਨੂੰ ਧੀਮਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ, ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਤਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਸਫਲ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਸਫ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ 10 ਕੀਮਤੀ ਸੁਝਾਅ www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/tips-cons-eng.php. 'ਤੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿ ਕਨੇਡੀਅਨ ਚਾਰਟਰ ਆਫ਼ ਰਾਇਟਸ ਐਂਡ ਫ੍ਰੀਡਮ ਦੁਆਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਆਦਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਜੋ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਹਿਊਮਨ ਰਾਇਟਸ ਕਮੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਸਮੂਹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾ ਲੀਚ ਲੀਗ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਟ ਕੈਨੇਡਾ ਹੋਰ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਪੰਨਾ 40 ਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਭਾਗ ਤੇ ਜਾਓ।

ਇੱਕ ਮਹਿਲਾ ਜੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਓਨਟੇਰੀਓ ਹਿਊਮਨ ਰਾਈਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦੇ ਤਹਿਤ ਇਹ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਹੂਲੀਅਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖੇ। ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਕਾਰਣ ਭੇਦਭਾਵ ਦੀ ਪਾਲਿਸੀ ਦੇਖਣ ਲਈ www.ohrc.on.ca ਤੇ ਜਾਂ ਤੇ www.beststart.org/resources/wrkplc_health/index.html ਜਾਓ।



ਬੇਬੀ-ਫਰੈਂਡਲੀ ਇਨੀਸ਼ਿਏਟਿਵ (ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਿਤਕਾਰੀ ਯਤਨ)

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ *ਬੇਬੀ-ਫਰੈਂਡਲੀ* ਸ਼ਬਦ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇ। ਦਿ ਬੇਬੀ-ਫਰੈਂਡਲੀ ਇਨੀਸ਼ਿਏਟਿਵ ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਨੀਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣਾ।
- ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮੰਡੀਕਰਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ।



ਕਈ ਹਸਪਤਾਲ, ਸਿਹਤ ਇਕਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਅਹੁਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਰਨ ਵੱਲ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਉੱਚੇ ਮਿਆਰ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਿਆਰ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮਰਥਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ।

ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੁੱਧ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਖਾਸ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖੁਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ।
- ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ।
- ਮਾਤਾਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਪੰਪ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਫ਼ਾ 13 ਤੇ ਜਾਓ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛੱਡਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈ ਸੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮੁੜ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਇੱਥੇ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਤਾਜ਼ਾ ਦੁੱਧ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਪੰਪ ਕੀਤਾ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਜਮਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇੱਕਦਮ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਘਰਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਪਾਸਚਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ) ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬੈਂਕ ਤੋਂ। ਕੁਝ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬੈਂਕਾਂ ਕੋਲ ਸਿਰਫ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਵਰਗੇ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਵਪਾਰਕ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜੋ ਕਿ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ।

ਕਈ ਮਾਪੇ ਪੂਰਕ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਔਖਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਢੰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਨਾਲ ਪੂਰਕ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ‘ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਕੱਪ (ਖੁੱਲਾ ਕੱਪ, ਸਿੱਪੀ ਕੱਪ ਨਹੀਂ) ਜਾਂ ਚਮਚ।
- ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਾਧਨ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ‘ਤੇ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਫ਼ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਲਗਿਆ ਉਂਗਲੀ ਵਾਲਾ ਫੀਡਰ।
- ਬੋਤਲ
- ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜੰਤਰ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ:

- ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਸੀ?
- ਮੈਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕਿਉਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਾਰਮੂਲਾ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਿਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਾਰੇ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਵਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਸਤ ਅਤੇ ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਗਲਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ? (ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤ, ਮੀਡੀਆ, ਆਦਿ)
- ਹਰ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਲਕਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨਵਾਨ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਹੈ?
- ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਕੀ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲਾ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਨਾਲ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਖੋਜ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਪੱਖਪਾਤ ਦੇ ਬਿਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਾਰਕੀਟਿੰਗ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਦੁਆਰਾ ਗੁਮਰਾਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਖੁਆਉਣ ਅਤੇ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਫਿਰ, ਇਕ ਜਾਣਕਾਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਅਸਲੀ ਟੀਚਿਆਂ ਵੱਲ ਕੰਮ ਕਰੋ।

> *“ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਅਤ ਕਰੋ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰ ਹੋਵੋ। ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਜੋ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭੋ।”*

ਫਾਰਮੂਲਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਖਤਰੇ

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨਿਆਣੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਖਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

- ਲਾਗ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ।
- ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਗੜਬੜੀ, ਜਿਸਦੇ ਕਰਕੇ ਦਸਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ।
- ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਅਚਾਨਕ ਬਾਲ ਮੌਤ ਸਿੰਡਰੋਮ) (SIDS)।
- ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ।
- ਬਚਪਨ ਦੇ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ।

ਮਾਵਾਂ ਲਈ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪਿਲਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਸ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ:

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਓ।
- ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
- ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦਾ ਕੈਂਸਰ।



ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਿਯੋਗ

ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ , ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾਵਾਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਹੋਰ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਜਾਂ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕੋ।



“ਮੈਂ ਇਹ ਸੋਚਦਾ / ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਕੇਵੱਲ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਬਲਕਿ, ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਬਰ ਅਤੇ ਲਗਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜੁੜਾਵ ਦਾ ਇੱਕ ਅਨੋਖਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇਗਾ!”

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

1. **ਸੂਚਿਤ ਬਣੋ।** ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਇੱਕ ਸਫ਼ਲ ਤਜਰਬਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਕੋਰਸ ਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹੋ।
2. **ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿੱਥੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।** ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚਲੇ ਵਸੀਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋ। ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਸਹਾਰਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
3. **ਹੌਸਲੇ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।** ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਉਸਦੀ ਬੱਚੀ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਓ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ।ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉੱਥੇ ਹੋ।
4. **ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਕਰੋ।** ਮੁਲਾਕਾਤੀਆਂ ਦੇ ਆਉਣ, ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।
5. **ਅਰਾਮ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।** ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਊਰਜਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਬਰਤਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਕੱਪੜੇ ਧੋਣਾ, ਘਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੋ ।
6. **ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਮਾਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।** ਬੱਚੇ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ - ਕੇਵੱਲ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੋ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ -ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਚੁੱਕਣਾ, ਤੁਰਨਾ, ਗਾਣਾ ਜਾਂ ਨਚਣਾ। ਨਵਾਉਣ, ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਮਾਤਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਉਸਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
7. **ਯਥਾਰਥਿਕ ਆਸਾਂ ਰੱਖੋ।** ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਸਦਾ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮਿਲੀਆਂ ਜੁਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਛੱਡਣਾ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਹੀ ਕਰੇਗਾ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
8. **ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।** ਜੇ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
9. **ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਮਾਤਾ ਭਿੰਨ ਹੈ।** ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਮਾਤਾ - ਤੋਂ -ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ

ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੀਆਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਲਾ ਰਹੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਹੋਣ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਗਰਭਵਤੀ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ।
- ਪਰਵਰਿਸ਼ ਸਮੂਹ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਨੈੱਟਵਰਕ।
- ਲਾ ਲੀਚ ਲੀਗ ਕੈਨੇਡਾ ਸਮੂਹ।
- ਸਥਾਨਕ ਫੇਸਬੁੱਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਸਮੇਤ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਸਫ਼ੇ 40 ਤੇ ਜਾਓ।

> *“ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਪਾਇਆ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਮੇਰੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸਾਂ, ਮੇਰੀ ਮਾਤਾ, ਕੁਝ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਤੋਂ। ਪਰ ਮੇਰਾ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਸਹਿਯੋਗ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਰਹੀ ਹਾਂ ਜੋ ਉਸਦੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਸਭ ਇੱਕ ਧੜਕਣ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਕੇ ਕਰਾਂਗੀ!”*





ਭਾਗ 2

ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਸ ਤਰਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁਕ ਕੇ।
- ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਅਗਵਾਈ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਟਾਉਣ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੇ ਚਲ ਕੇ।
- ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਸਿੱਖ ਕੇ।

ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁਕਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਬੱਚਾ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੋਨੋਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਕੇਵੱਲ ਡਾਇਪਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਚੁਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ‘ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਮੁਕਤ ਹੈ।

ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਕੰਬਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਿਆਂ ਪਛਾਣਿਆਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸੂਝ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ।



ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਹਿਫ਼ੂਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੇ ਧੜਕਨ, ਸਾਹ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਨੂੰ ਵਾਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਨ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਰੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੂਰਨ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸਟਾਓ ਨੂੰ ਵਾਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਤੇ ਜਖਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ। ਇਹ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮੁੜ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਉਸਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਇਕ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਚੁੱਕੋ, ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਜਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਰੁਟੀਨ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਇੰਫੋਗ੍ਰਾਫਿੱਕ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.healthunit.org/children/resources/skin-to- skin_infographic.pdf. ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੀਡੀਓ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ: http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/ skin_to_skin.parents.mp4 ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਗਾਰੂ ਮਦਰ ਕੇਅਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ ਸਟਣਾ (ਜਿਸ ਨੂੰ *ਲੇਟ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਜੈਵਿਕ ਪੋਸ਼ਣ* ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)

ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਅਗਵਾਈ ਨਾਲ ਸਟਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਲਭਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਿਹਾ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਤੇ ਜਖਮ ਹੋਏ ਹਨ।

- ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਬੈਠੋ
- ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਪੇਟ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਟਿੱਕ ਸਕੇ।।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਇੱਕ ਰੀਫਲੈਕਸ (ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਤਮਕ) ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ "ਮੁੱਢਲਾ" (ਰੂਟਿੰਗ) ਰੀਫਲੈਕਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਲਭਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੋਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝਟਕੇ ਲੈਣ ਜਾਂ ਹਲਕੀਆਂ ਚੁੰਮੀਆਂ ਲੈਣ ਵਰਗਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸਦੇ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਝੁਕਾ ਸਕੇਗੀ। ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਸਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਪਲ ਲੱਭ ਲਏਗੀ । ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛੂਹੇ।
- ਕੁਝ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਬਾਏਗੀ, ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ ਕੇ ਆਏਗੀ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਸਟ ਜਾਏਗੀ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਸਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ, ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ



ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਕੋਲੋਸਟਰਮ, ਇੱਕ ਗਾੜ੍ਹਾ, ਪੀਲਾ ਤਰਲ, ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਧਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।

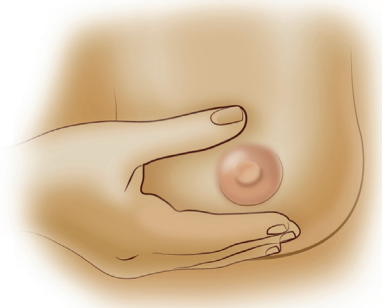
ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰ ਹੈ। ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੱਢੋ।
- ਜ਼ਖਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਉੱਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਮੱਲੋ।
- ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਭਰੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਰਮ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾਓ ਜੇ ਉਹ ਭਰੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਿਹਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੋਗੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ' ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ:

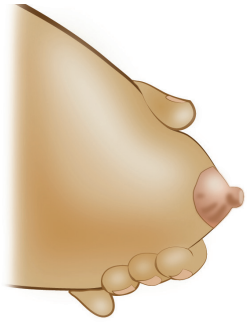
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਏਹੋ ਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਵਲੋਂ ਨਿੱਪਲ ਵੱਲ ਹਲਕੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਮਾਲਿਸ਼ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਓ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਿੱਘਾ ਤੌਲੀਆ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜੋ, ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ 2½ - 4 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (1 ਤੋਂ 1½ ਇੰਚ) ਪਿੱਛੇ।



ਦਬਾਉਣਾ (ਆਪਣੀ ਹਿੱਕ ਵੱਲ, ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ)



ਘੁੱਟਣਾ



ਢਿੱਲ ਦੇਣਾ

- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਸੀਨੇ ਵੱਲ **ਦਬਾਓ**।
- ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਲ **ਦਬਾਓ**, ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਰਗੜੇ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ 2 ਸਕਿੰਟ ਲਈ **ਆਰਾਮ** ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹੀ ਹਰਕਤ ਦੁਹਰਾਓ। ਆਪਣੀ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਤਲ ਨੂੰ ਨਾ ਦਬਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਓ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹਿਲਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਸਕੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਰੁੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੋ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਗੱਠਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਬੰਦ ਨਾੜੀ ਵੇਖੋ, ਜੋ ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਮਚ ਜਾਂ ਚੌੜੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕੱਪ ਜਾਂ ਚਮਚ ਵਰਤ ਕੇ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਨੂੰ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਤਾ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਾਂ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵੱਖ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੋਨਾਂ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਿਹਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢ ਕੇ, ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਦੋਨੋ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨੀਂ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਹਟਾਓ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਰਾਕ ਲਏਗਾ, 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਵਾਰ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਹੋ ਕਿ ਹਟਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ http://en.best- start.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months ਜੋ ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।



ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਅੰਤਰਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਛੱਡੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੈ। ਉਸ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਏਗੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਆਰੰਭਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤ: ਮੂੰਹ ਖੋਲਣਾ, ਉਬਾਸੀਆਂ, ਹੋਠਾਂ ਨਾਲ ਚਟਕਾਰਾ ਲੈਣਾ



ਮੱਧਮ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤ: ਬੇਚੈਨੀ, ਹੌਕੇ ਲੈਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਉੱਚੀ ਹੋਣਾ



ਦੇਰ ਨਾਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤ: ਜ਼ਿੱਦ ਕਰਨਾ, ਰੋਣਾ, ਅਸ਼ਾਂਤ

ਆਰੰਭਕ ਸੰਕੇਤ: **“ਮੈਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ।”**

- ਹਿਲਣਾ, ਬਾਹਾਂ ਹਿਲਾਉਣਾ।
- ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ, ਉਬਾਸੀਆਂ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਚੱਟਣਾ।
- ਹੱਥ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਹਰਕਤਾਂ।
- ਸਿਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੱਕ ਮੋੜਨਾ।
- ਮੁੱਢਲਾ, ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।

ਮਧ ਦੇ ਸੰਕੇਤ: **“ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ।”**

- ਅੰਗੜਾਈ ਲੈਣਾ।
- ਹੋਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਲਣਾ।
- ਹੱਥ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਹਰਕਤਾਂ।
- ਚੂਸਣਾ, ਹੌਲੀ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ।

ਦੇਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤ: **“ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ।”**

- ਰੋਣਾ।
- ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹਿਲਾਉਣਾ।
- ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਣਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਲਾਡ ਕਰਨਾ (ਜੱਫੀ ਪਾਣਾ)
- ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣਾ।
- ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਗਾਉਣਾ।
- ਹੱਥ ਫੇਰਨਾ ਜਾਂ ਹਿਲਾਉਣਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਦ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਅੱਠ ਵਾਰ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਚੁੰਘਣ ਤੋਂ ਹੌਲੀ ਕਤੱਕ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿਗਲਣ ਨੂੰ ਸੁਣ ਜਾਂ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਤੇਜ਼ ਚੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਵਿਰਾਮ ਵੇਖੋਗੇ, ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸੱਭ ਤੋਂ ਚੌੜਾ ਖੁੱਲਦਾ ਹੈ।
- ਜਦ ਉਹ ਚਾਰ ਦਿਨ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਟੱਟੀ ਵਾਲੇ ਡਾਇਪਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਟੱਟੀ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਅਤੇ ਸੂਪ ਵਰਗੀ ਗਾੜੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਛੇ ਜਾਂ ਅੱਠ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਰ ਉਹ ਇੰਨੀ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਨਾ ਕਰੇ। ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਦੇ ਕਪੜੇ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਪਾਓ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਉਸਨੇ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਲਗਾਓ, ਜਾਂ ਹਿਲਣ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ ਵਿਚ ਹਿਲਾਓ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਉਸ ਲਈ ਗਾਣਾ ਗਾਓ, ਜਾਂ “ਸ਼ਸ਼ਸ਼ (shhhh)” ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਵਾਲੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਦਲੋ।
- ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਕੈਰੀਅਰ ਜਾਂ ਰੈਪ ਵਰਤੋ।



ਭਾਗ 3

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲੱਗੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਵੇ। ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਕਈ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ/ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਕੁਰਸੀ ਵਿਚ ਪਿੱਛੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਪਲੰਗ ਤੇ ਲੇਟਣਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ/ਪੀਣ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੱਧਰੇ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਰਦੇ ਹੋਏ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੈਰਿਅਰ ਵਿਚ ਚੁੱਕੇ ਹੋਏ, ਜਾਂ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋਏ।

ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਅਵਸਥਾ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਪਿੱਛੇ ਬੈਠ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ, ਸਿੱਧਾ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਲੇਟ ਕੇ) ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਐਸੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਚੁੰਘ ਸਕੇ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦੱਸੀਆਂ ਹਨ:

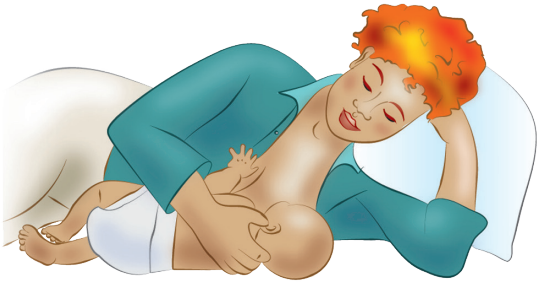
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੇਕ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੋ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਭਗ ਛੇਦਣ ਜਾਂ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ)।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੰਨ, ਮੋਢਾ ਅਤੇ ਕਮਰ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ 'ਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟਣ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁੰਘਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਤਰਲ ਪੇਅ ਆਪਣੀ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਸਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੇਟ ਤੋਂ ਮਾਂ ਤੇ - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਕੜੋ ਕਿਉਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਬਿਹਤਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਉਹ ਬੇਰੋਕ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਵਸਥਾਵਾਂ-ਇੱਕ ਬੈਠੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਪਾਸੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ। ਇੱਕ ਲੇਟੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ-ਵਲ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਲੇਟਣਾ

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਥੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ!) ਤਾਂ ਲੇਟ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੇਟੋ, ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਇੱਕ ਸਿਰਹਾਣੇ ਨਾਲ। ਕੁਝ ਮਾਤਾਵਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪਿੱਠਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰੱਖਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਿਰਹਾਣੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸੰਭਾਲਣ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਪਾਓ।
- ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਖਿੱਚੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਦਾ ਨੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੱਬੀ ਹੋਏ। ਜਦ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਚੌੜਾ ਕਰਕੇ ਖੋਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਨੇੜੇ ਲਿਆਓ।



ਕ੍ਰਾਸ-ਕਰੈਡਲ ਅਵਸਥਾ

(ਖੱਬੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਚੁਕੋ।
- ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਉਸ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਤਰਾਂ ਫੜਨਾ

(ਖੱਬੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ)

- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ, ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਕੂਹਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚੁਕੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੈਰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਵੱਲ ਹੋਣ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਉਸ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕਰੈਡਲ ਅਵਸਥਾ

(ਖੱਬੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ)

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚੁਕੋ, ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਰਕੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਉਸਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਅਵਸਥਾ ਇੱਕ ਚੰਗੇ ਸਟਾਅ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।

ਹੱਥ ਨਾਲ ਅਗਵਾਈ - ਇੱਕ ਬੈਠੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸਟਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਢਕਣ ਸਮੇਂ ਵਰਤਣ ਲਗਿਆਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬੀ ਹਿੱਸੇ (ਐਰਿਓਲਾ) ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪਿੱਛੇ ਹਨ।

ਸਟਾਉਣਾ - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਆਪਣੀ ਨਿੱਪਲ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜਦ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਟੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਠੋਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦੱਬੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨੱਕ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦਾ ਭਾਗ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਭਾਗ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਲਏ।



ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਮੂੰਹ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਹੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ ਇੱਕ ਇੰਚ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ। ਫਿਰ ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਆਪਣੀ ਨਿੱਪਲ ਤੇ ਵੱਡਾ ਖੁਲਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਫਿਰ, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੱਥ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਐਰਿਓਲਾ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਧੱਕੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਪਲ ਲਗਭਗ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਖੀਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਸ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅੰਦਰ ਧੱਕੋ। ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਸਟਾਅ ਨਾਲ, ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਰਿਓਲਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਉੱਤੇ ਧੱਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਬੱਚੇ ਧੱਕੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਧੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਬੈਠਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸਟੂਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਆਪਣੀ ਗੋਦ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਰਹਾਣੇ ਨੂੰ ਟਿਕਿਆ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਰਹਾਣੇ - ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰਾਂ ਦਾ ਸਿਰਹਾਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਟ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਥੱਲੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਟਾਂਕਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਅੰਤਿਮ ਦਿੱਖ - ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਠੋਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਟਿਕੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੇ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨੱਕ ਮੁਕਤ ਹੈ।

> *"ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੰਸਲਟੈਂਟ, ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।"*

> *“ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਇੱਕ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਿਲਾਸੇ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜੁੜਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ, ਜੇ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਗਾਕੇ ਚੁੱਕਣਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੀ ਧੀ ਨੂੰ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।”*

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿੱਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਟਦਾ, ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ :

- ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਿੱਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਹੱਥ ਫੇਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੇਗਾ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰੋ।
- ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਲੇਟੀ ਹੋਈ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਟੇਗਾ।
- ਆਪਣੀ ਨਿੱਪਲ ਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਸੁੰਘ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਲੈ ਸਕੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਮਦਦ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਸਫ਼ੇ 40 ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਪਰਨਗੀਆਂ:



- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਹੌਲੀ, ਨਿਯਮਤ ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਨਿਗਲਣਾ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਚੌੜਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ, ਗਰਮ ਹੋਠਾਂ ਨਾਲ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਸਟਾਅ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨਾ ਦਿੱਸਣ।
- ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਨ ਜਾਂ ਕੰਨ ਪੱਟੀ ਹਿਲ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ, ਗੋਲ ਆਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਸੁੱਕੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੁੱਧ ਪੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ, ਉਹ ਪਰ੍ਹਾਂ ਮੁੜ ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੁੱਧ ਪੀ ਚੁਕਣਗੇ।
- ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ‘ਤੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਫਿਰ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇ, ਇਹ ਇਸ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਰੱਜਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ।



ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ?

ਬਹੁਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਖਾਵਾਂ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੰਧਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇੱਕ ਨੇਮ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਲੱਸਟਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਉਹ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨੀ ਦੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਹਿਲੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਓ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਧਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚੰਗੀ ਪੂਰਤੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਇਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸਮਾਂਬੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ :

- ਅਕਸਰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, 24 ਘੰਟੇ ਵਿਚ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ, ਦੋਨੋ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਰਾਕ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਕਾਬਲ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
- ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਚੁੰਘ ਅਤੇ ਨਿਗਲ ਕੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗਿੱਲੇ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰ ਹਨ।
- ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਦਾ ਭਰ ਗੁਆਉਣਾ ਸਧਾਰਨ ਹੈ (ਸਫ਼ਾ 22 ‘ਤੇ ਚਾਰਟ ਵੇਖੋ)।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਘੜੀ ਵਲ ਨਹੀਂ।



ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਜਾਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ ਭੁੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਰੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੇ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਉਹ ਹੀ ਛਾਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਉਸਨੇ ਅਖੀਰਲੀ ਖੁਰਾਕ ਸਮੇਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸਮਾਪਤ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਜੇ ਉਸਨੇ ਪਿੱਛਲੀ ਵਾਰ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿੱਥੋਂ ਉਸਨੇ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਤਾ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਵੇ। ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਬਦਲੋ:

- ਜਦ ਪਹਿਲੀ ਛਾਤੀ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਚੁੰਘ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੋਹਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਭੁੱਖਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਛਾਤੀ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਨੂੰ "ਸਵਿੱਚ" ਨਰਸਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਮੁਢਲੇ ਦਿਨਾਂ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਛਾਤੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਉਹ ਰੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਰੁੱਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਗਲ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚੁੰਘਣਾ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚਕਾਰ ਉਂਗਲੀ ਪਾਓ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੋਹਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਝਪਕੀ ਲੈ ਕੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸਮੇਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਪਾਸਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬ੍ਰਾ ਤੇ ਰਿੱਬਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ‘ਤੇ ਇੱਕ ਬ੍ਰੇਸਲੇਟ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਬਾਅ

ਕੁਝ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹੋਏ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਰੱਜ ਜਾਣ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਓ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪਸਲੀਆਂ ਅਤੇ ਐਰਿਓਲਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਘੁੱਟੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ‘ਤੇ ਸਿਰਫ ਕੁਝ ਕੁ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਕੁਝ ਨਿਗਲਣ ਨਾਲ ਹਲਕਾ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ।
- ਚੁੰਘਣਾ, ਹਲਕੇ ਚੂਸਣ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਮਾਰਨ ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਚੁੰਘਣਾ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਹੱਥ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪਰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾਓ। ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੇਖੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚੁੰਘ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇੱਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਅ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਫਿਰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਠੁੱਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਬਾਅ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਓ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚੂਸਣ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦੇਖਣਾ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਬਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=vid-4dayold ‘ਤੇ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖੋ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਵਧੀਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਬੱਚਾ ਵੀਡੀਓ ਦੀ ਤਰਾਂ ਚੁੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਵਧੀਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਚੁੰਘਣ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਬਾਉਣਾ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਤਜਰਬਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ?

ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਹੇਠਲਾ ਚਾਰਟ ਵੇਖੋ):

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਗਿੱਲੇ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫੁਰਤੀਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਰੋਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਗਿੱਲਾ, ਗੁਲਾਬੀ ਮੂੰਹ, ਅਤੇ ਚਮਕਦਾਰ ਅੱਖਾਂ ਹਨ।

ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਉਸਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲੇ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਿੱਲਾ ਡਾਇਪਰ ਇੱਕ ਸੁੱਕੇ ਡਾਇਪਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਿੱਲਾ ਡਾਇਪਰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸੁੱਕੇ ਡਾਇਪਰ ਤੇ 30 ਮਿ.ਲਿ. (2ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਾਫ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਗੰਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਇੱਕ ਗੰਦਾ ਡਾਇਪਰ ਭਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਜਾਂ ਮੱਲ ਵਾਲਾ ਦੋਨੋ ਗਿਣੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਗਿੱਲੇ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ!

ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੇਧਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ	1 ਹਫ਼ਤਾ: 1 ਦਿਨ	1 ਹਫ਼ਤਾ: 2 ਦਿਨ	1 ਹਫ਼ਤਾ: 3 ਦਿਨ	1 ਹਫ਼ਤਾ: 4 ਦਿਨ	1 ਹਫ਼ਤਾ: 5 ਦਿਨ	1 ਹਫ਼ਤਾ: 6 ਦਿਨ	1 ਹਫ਼ਤਾ: 7 ਦਿਨ	2 ਹਫ਼ਤੇ	3 ਹਫ਼ਤੇ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ, ਔਸਤ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਖੁਰਾਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਨਿਰੰਤਰ ਚੂੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਲੰਘਾਉਂਦਾ ਹੈ।								
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਦਾ ਆਕਾਰ	ਚੈਰੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ		ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ		ਖੁਰਮਾਨੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ		ਅੰਡੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ		
ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ: ਕਿੰਨੇ, ਕਿੰਨੇ ਗਿੱਲੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ, ਔਸਤ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਗਿੱਲੇ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਗਿੱਲੇ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਗਿੱਲੇ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 4 ਗਿੱਲੇ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6 ਭਾਰੀ ਗਿੱਲੇ ਫ਼ਿੱਕੇ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲ				
ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰ: ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ, ਔਸਤ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਤੋਂ 2 ਦਾ ਕਾਲਾ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ		ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਭੂਰੇ, ਹਰੇ ਜਾਂ ਪੀਲੇ		ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਵੱਡੇ, ਨਰਮ ਅਤੇ ਬੀਜਪੂਰਨ ਪੀਲਾ				
ਤੁਹਾਡੇ ਬਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ	ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 3 ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਭਾਰ ਗੁਆਂਦੇ ਹਨ।			4ਥੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਭਾਰ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।					
ਹੋਰ ਚਿੰਨ੍ਹ	ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੋਣਾ ਤਿੱਖਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਚੁਸਤੀ ਨਾਲ ਹਿਲੇ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਗ ਪਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਰਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਭਰਪੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।								

best start / meilleur départ
by/par health nexus santé

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਹ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ, ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ।
- ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਹਿਯੋਗ ਲਾਈਨ 1-866-797-0000 ਜਾਂ ਟੀਟੀਵਾਈ ਨੂੰ 1-866-797-0007 ਤੇ।
- www.ontariobreastfeeds.ca. 'ਤੇ ਦੂਭਾਸ਼ੀ ਆਨਲਾਈਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ।

2016

ਇਹ ਚਾਰਟ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਥੇ ਜਾਓ: www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf

ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 3 ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ ਔਸਤ 7% ਭਾਰ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ 7 ਪੌਂਡ ਦਾ ਬੱਚਾ 230 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ½ਪੌਂਡ ਗੁਆਏਗਾ। 4ਥੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ 20 - 35 ਗ੍ਰਾਮ (2/3 ਤੋਂ 1 1/3 ਔਂਸ) ਭਾਰ ਵੱਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 10 ਤੋਂ 14 ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਜਨਮ ਦਾ ਭਾਰ ਵਾਪਸ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ 3 - 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ - ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ 20 - 35 ਗ੍ਰਾਮ (2/3 ਤੋਂ 1 1/3 ਔਂਸ) ਭਾਰ ਵਾਪਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈ ਜਗਾਓ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਦੋਨੋ ਪਾਸੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਵੀ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੋ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਿਓ, ਜਦ ਵੀ ਉਹ ਭੁੱਖਾ ਲਗੇ।



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ 2 ਦਿਨ ਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ 3 ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੱਡੇ, ਨਰਮ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੀਜਾਂ ਵਾਲਿਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਉਮੀਦ ਕਰੋ।

ਜੇ 3 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ 3 ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਸਫ਼ਾ 40 ਦੇ *ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ* ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਤੇ ਜਾਓ।

ਤੀਸਰੇ ਤੋਂ ਚੌਥੇ ਹਫਤੇ ਤਕ, ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1-2 ਟੱਟੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਕੁਝ, ਹਰ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਟੱਟੀ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤ੍ਰਿਪਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ, ਸਧਾਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜਿੱਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿੱਚ ਉਸਨੇ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਤਾਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਸਫ਼ੇ 40 ਦੇ *ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ* ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਤੇ ਜਾਓ।

> *“ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਜੀਅ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣਾ, ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਉਣਾ, ਹਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਗਾਣਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।”*

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਦਾ ਮਾਪ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪੇਟ ਛੋਟਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪੇਟ ਇੱਕ ਚੈਰੀ ਦੇ ਮਾਪ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 3ਜੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਇੱਕ ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਮਾਪ ਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 7 ਦਿਨ ਦਾ ਹੋਣ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਦਾ ਮਾਪ ਅੰਡੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਫ਼ਾ 22 ਤੇ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਭਾਗ 4

ਜਾਣਨ ਲਈ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ

ਇੱਕ ਸੁੱਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ

ਕੁਝ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੀਂਦਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਜਾਗੇਗੀ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਟ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੌਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਗਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਭਾਰ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ, ਤਾਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਸੁੱਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਇਸ਼ਾਰਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕੋ। ਬੱਚੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗੇ ਨਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਸੁਸਤ ਹੋਣ। ਉਹ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਤਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਨ। ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਗੂੜਾ ਸੌਂ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਸਫ਼ਾ 13 ‘ਤੇ ਜਾਓ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਕਸਰ ਪੀਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਗਦੇ ਹੋਏ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਪੇਟੋ ਨਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਜੇ ਉਸ ਦਾ ਡਾਇਪਰ ਗੰਦਾ ਜਾਂ ਗਿੱਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਲਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਗਰਦਨ ਤੇ ਹੱਥ ਫੇਰੋ। ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੱਕ ਹੌਲੀ ਘੁਮਾਓ। ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਸਟਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣ ਲਈ, ਆਪਣਾ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੋਲ ਲਿਆਂਦੇ ਹੋ।
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਸੁੱਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੌਕੰਨਾ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗਾ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਬਾਉ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਸਫ਼ੇ 21 ਤੇ ਜਾਓ।
- ਹਰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਫੁਰਤੀਲੇ ਹੋ ਕੇ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲੋ।



ਇੱਕ ਚਿੜਚਿੜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ

ਬੱਚੇ, ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ - ਬੇਆਰਾਮੀ, ਇਕੱਲਤਾ, ਭੁੱਖ, ਡਰ, ਤਨਾਅ, ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਜਾਂ ਤਸੱਲੀ ਦੇ ਕੇ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਤੁਰੰਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰੋਂਦਾ ਜਾਪੇ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ, ਸੈਰ ਕਰਨ, ਹਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਖੜੇ ਹੋਣ ਦੀ, ਅਤੇ ਝੁਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਮਾਤਾ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਹਿੱਲਜੁਲ ਨਾਲ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਿਲਾਫ਼ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਨਿੱਘਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਦਬਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਸ ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰਨਾ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁਲਬਲੇ ਉਡਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਨੀਤੀਆਂ ਅਕਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸਕੂਨ ਦੇਣਗੀਆਂ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਉਣਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਕਦੇ ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਨਿਗਲਦਾ। ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਿੱਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

- ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪੇ ਹੀ ਡਕਾਰ ਮਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਹਰ ਵਾਰ ਡਕਾਰ ਨਾ ਮਾਰਨ।
- ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੁੱਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤ੍ਰਿਪਤ ਦਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਗੁਜ਼ਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਭਰ ਕੇ ਥੁੱਕਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਡਕਾਰ ਦਵਾਉਣ ਲਈ, ਬੱਚੀ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਥਾਪੜੋ। ਹਵਾ ਦਾ ਇੱਕ ਬੁਲਬੁਲਾ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਹੋਏਗੀ। ਇੱਥੇ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਚੁੱਕੋ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਬੈਠੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਫੜੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਥੋੜਾ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਝੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ।



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਤੇ ਪਾਓ।

ਵਾਧੇ ਦੇ ਉਤਾਰ ਚੜ੍ਹਾਵ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਦਿਨ ਏਹੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭੁੱਖੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੇ ਦੇ ਉਤਾਰ ਚੜ੍ਹਾਵ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਈ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਓਗੇ, ਉਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਆਏਗਾ।

ਦੁੱਖਦੇ ਨਿੱਪਲ

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ, ਕਈ ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੁੰਘਣ ਤੇ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਹ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੁੱਖਦੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਮਾੜਾ ਸਟਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਮਾੜੇ ਸਟਾਉ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੁੱਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਾਓਗੇ:

- ਜਨਮ ਦੇ 1-4 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ।
- ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ 'ਤੇ ਦਰਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਆਕਾਰ ਦੇ ਵਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਵਿਗੜੇ ਹੋਏ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। (ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਗਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀ ਹੋਵੇਗਾ।)

ਦੁੱਖਦੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚੌੜਾ ਖੁੱਲਾ ਮੂੰਹ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਐਰੀਓਲਾ ਨਾਲ ਸੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੀਭ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਹੋਠ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਫ਼ੈਲੇ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਚੌੜਾ ਖੋਲ ਸਕੇ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਨਹੀਂ ਰਹੀਆਂ।



ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਟਾਉ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫ਼ਾ 19 'ਤੇ ਵੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖਦੇ ਨਿੱਪਲ ਹਨ:

- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਤੇ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਮੱਲੋ।
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬ੍ਰਾ ਦੇ ਸਟ੍ਰੈਪ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੇਠਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਹੋਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲਗੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖੁੱਲੀ ਸੂਤੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਨੰਗਾ ਰੱਖ ਕੇ ਹਵਾ ਲੱਗਣ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਗਿੱਲੇ ਨਰਸਿੰਗ ਪੈਡਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਘੱਟ ਦੁੱਖਦੀ ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲਗੇ।
- ਪਿੱਛੇ ਲੇਟ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਸਫ਼ਾ 12 ਵੇਖੋ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਸਟਾਉ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਕਿਉਂ ਦੁੱਖਦੇ ਹਨ ਮਦਦ ਲਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਸੁਧਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਲੀ, ਜਖਮ ਜਾਂ ਚੀਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਸਫ਼ਾ 40 *ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ* ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵੇਖੋ।

ਇੱਕ ਚੁੰਘਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ

ਕਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਕਦੇ ਵੀ ਚੁੰਘਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਚੁੰਘਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਇਕ ਬੱਚਾ ਜੋ ਅਜੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਬੱਚਾ ਜਿਸਨੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੁੰਘਣੀ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੇ ਜਾਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਚੁੰਘਣੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ, ਫਿਰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਨਾ ਵਧੇ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਚੁੰਘਣੀ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਤਾ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੰਮਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਚੁੰਘਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚੁੰਘਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦਿਓ। ਜੇ ਥੋੜਾ ਸਮੇਂ ਚੁੰਘਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਟਿਕਾਉਂਦਾ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇੱਕ ਚੁੰਘਣੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਫ਼ਾ 26 ਤੇ *ਕਾਮਿੰਗ ਆ ਫਸੀ ਬੇਬੀ* ਵੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਚੁੰਘਣੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ।

ਅਤਿਪੂਰਣ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਜਾਂ 4 ਦਿਨ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਡੀ ਅਤੇ ਭਰੀ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਝ ਦਿਨ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਸੁੱਜੀਆਂ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸਨੂੰ ਅਤਿਪੂਰਨ ਹੋਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਅਤਿਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਟਣ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਔਖਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਤਿਪੂਰਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਖੂਨ ਦਾ ਵੱਧ ਵਹਾਓ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਹੋਣਾ ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੱਢ ਰਿਹਾ ਹੈ ।

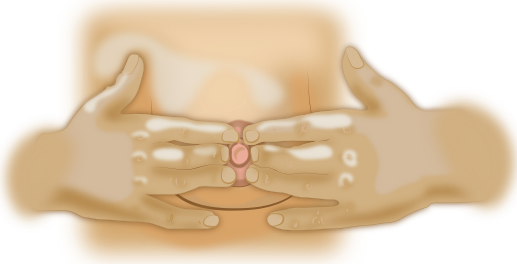
ਤੁਸੀਂ ਅਤਿਪੂਰਨ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਵੀ ਉਹ ਪੀਣਾ ਚਾਹੇ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ, 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿਗਲਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਕਸਰ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਹਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੋਨੋ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਭਰੀ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਉਨਾਂ ਦੁੱਧ ਕਢੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਹੋਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਚੁੰਘਣੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤਿਪੂਰਨ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਸੱਟਦਾ, ਤਾਂ ਐਰੀਓਲਾ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਕੁਝ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਾ ਪਾਉਣਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਮਾਵਾਂ ਉਸਦੇ ਬਗੈਰ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰਾ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਉਹ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਪੁੱਠੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਵਰਤੋ।
- ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਲਪੇਟੀ ਹੋਈ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਥੈਲੀ ਜਾਂ ਠੰਡੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਰੱਖੋ।

ਪੁੱਠੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਰਮ ਕਰਨਾ



1. ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਹਰ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਵੱਲ ਧੱਕੋ। ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਫੜੋ।
3. ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਦੋਹਰਾਓ।
4. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਐਰਿਓਲਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਅਜੇ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਹੈ, ਦੋਹਰਾਓ।
5. ਪੁੱਠੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਰਮ ਕਰਨਾ ਥੋੜਾ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
6. ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਰਿਓਲਾ ਤੋਂ ਤਰਲ ਨੂੰ ਦੂਰ ਧੱਕ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਨਰਮ ਐਰਿਓਲਾ ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸਟਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਅਤਿਪੂਰਨ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ। ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕਢੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੱਠੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਰਮ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਭਰਿਆ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੇ ਗੁਜ਼ਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨਰਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਭਰੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੋਜ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਕਰਨਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੁਝ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਰਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ਼ ਬ੍ਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਮੈਡੀਸਨ ਦੀਆਂ ਸੇਧਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।

ਜਿਹੜੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚੇ ਘਰ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਲਈ ਭੰਡਾਰਨ ਸੇਧਾਂ
(ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ਼ ਬ੍ਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਮੈਡੀਸਨ, 2010)

ਠੰਢਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ	• 1-2 ਘੰਟੇ
ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਕੱਢਿਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ (16-29°C)	• 3-4 ਘੰਟੇ
ਤਾਜ਼ਾ ਦੁੱਧ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ (≤4°C)	• 72 ਘੰਟੇ
ਪੰਘਰਿਆ ਦੁੱਧ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ	• ਉਸਦੇ ਪੰਘਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਤੱਕ
ਕੂਲਰ ਵਿੱਚ ਫਰੀਜ਼ਰ ਪੈਕ ਦੇ ਨਾਲ	• 24 ਘੰਟੇ
ਰੈਫ੍ਰਿਜਰੇਟਰ ਫਰੀਜ਼ਰ (ਵੱਖਰਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ)	• 3-6 ਮਹੀਨੇ
ਡੀਪ ਫਰੀਜ਼ਰ (≤-17°C)	• 6-12 ਮਹੀਨੇ

ਉਹ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਸੁੱਟ ਦਿਓ, ਜੇ ਉਪਰੋਕਤ ਦਿੱਤੇ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ!

ਸਾਫ਼ ਕੱਚ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬੇ ਜਿਹੜੇ ਬੀਪੀਏ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥੈਲੀਆਂ ਵਰਤੋ। ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਲਾਈਨਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਥੈਲੀਆਂ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਰੱਖੋ। ਪੁਰਾਣਾ ਦੁੱਧ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋ। ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਭੰਡਾਰਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਤੁਸੀਂ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪ ਜਾਂ ਚਮਚ ਨਾਲ ਪੀਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਸਫ਼ੇ 40 ਤੇ *ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ* ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਤੇ ਜਾਓ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ, ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਐਂਡ ਸਟੋਰਿੰਗ ਬਰੈਸਟ ਮਿਲਕ ਵੇਖੋ, ਜੋ ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months ਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਭਾਗ 5

ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

ਜੇ ਮੇਰੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰ ਪਾਵਾਂਗੀ?

ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਸਤਨ ਇੱਕੋ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਿੱਧੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਹੜਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਸੀਂ ਕੱਢਦੇ ਹੋ।



ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਜਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਸਰਜਰੀ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਗਈ ਹੈ।
- ਕੀ ਤੰਤੂਆਂ ਅਤੇ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਮਹਿਲਾ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਸਫਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਯਕੀਨ ਨਾਲ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਫੈਲੋ ਅੱਪ ਕਰਨਾ।

ਮੇਰੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਚਪਟੀਆਂ ਜਾਂ ਮੁਧੀਆਂ ਹਨ। ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੇ ਮਾਪ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਸਟਣਾ ਸਿਖ ਜਾਣਗੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਚਪਟੇ ਜਾਂ ਮੁਧੇ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਸਫ਼ੇ 40 ਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਤੇ ਜਾਓ।

ਕੀ ਹੋਏਗਾ ਜੇ ਮੇਰਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਹੋਵੇ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰ।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੱਚਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਹਰ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪਿਆਲੇ ਜਾਂ ਚਮਚ ਨਾਲ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਸਫ਼ੇ 40 ਤੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੇਰੀ ਬੱਚੀ ਘੁੱਟ ਕਿਉਂ ਭਰਦੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਕਿਉਂ ਰੋਕਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੱਦ ਕਿਉਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਉਂ ਹੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੀ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹਾਂ?



ਕਈ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਥੋੜਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ-ਸਰਗਰਮ ਦੁੱਧ ਦਾ ਜਲਦੀ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਰਿਫਲੈਕਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਲੈਟਡਾਉਨ)। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੈਸ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ, ਥੁੱਕਣ ਦਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗਾ। ਇਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੀਜਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਭੁੱਖਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ, ਉਸਨੂੰ ਜਾਗਦੇ ਹੀ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਚੁੰਘੇਗਾ।
- ਲੇਟ ਜਾਓ ਜਾਂ ਪਿਛੇ ਵੱਲ ਢੋਅ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਓ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਹੋਵੇ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਘੁੱਟ ਭਰਦਾ ਹੈ, ਖੰਘਦਾ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁੱਕੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਓ।
- ਕੁਝ ਮਾਤਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਮੰਨਦੀਆਂ ਹਨ । ਕੁਝ ਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਇੱਕ ਹੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਗਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ।
- ਕੁਝ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਥੋੜਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਾਂ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਦੁੱਧ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਵਹਾਅ ਖਤਮ ਹੋ ਚੁਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਤੇ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਧ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਾਲ ਹੀ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁੱਧ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਏਗਾ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨਰੋਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਲਈ ਪਹਿਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੋਰ ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇਗਾ। ਇਕ ਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਦੁੱਧ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

> *"ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗੇ। ਮੈਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ, ਜਦਕਿ ਅਸੀਂ ਦੋਨਾਂ ਨੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ/ਪੀਣਾ ਸਿਖਿਆ। ਇਹ ਸਹਾਰਾ ਹੋਣਾ ਚੰਗਾ ਸੀ। ਕੁਝ ਇੰਨਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਹੀ ਸਰੋਤ, ਸਹਾਰਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਧੀਰਜ ਹੈ।"*

> *ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਣੋ! ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ ਭੁੱਖੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਡੱਟੇ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ... ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਕੁ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਇਹ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੈ।*

ਮੈਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਲਾਗ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਸਟਾਈਟਿਸ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹਰ 2-3 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਲਾਗ ਹੋਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months ਤੇ ਬਰੈਸਟ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (*ਮਾਸਟਾਈਟਿਸ*) ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ, ਜੋ ਇਸ ਸਰੋਤ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੈ।



ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਗੰਢ ਦਿਖੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੱਠ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਦੂਰ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਰੁਕੀ ਹੋਈ ਦੁੱਧ ਦੀ ਨਾੜੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬਲਾਕਡ ਡਕਟ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ, ਜੋ ਇਸ ਸਰੋਤ ਲਈ http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਗੰਢ ਹੈ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਹੈ ਜੋ ਮੈ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਮਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮਿਆ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਹੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਭਰਪੂਰ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਆਉਣੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਤਾਂ ਤੱਕ ਘਟਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਿਨਾਂ ਕਢੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਫ਼ਾ 32 ਤੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਬੈਂਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਉਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: www.milkbankontario.ca.

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਥਰੱਸ਼ (ਛਾਲੇ) ਹੈ?

ਕਈ ਵਾਰ, ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਅਤੇ /ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਬੱਚੀ ਵਿਚ ਇੱਕ ਹਾਲਤ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਥਰੱਸ਼ (ਛਾਲਾ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਥਰੱਸ਼ ਇੱਕ ਫੰਗਲ ਲਾਗ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਸਫੇਦ ਪੈਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥਰੱਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਹ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਥਰੱਸ਼ ਦੇਖੋ, ਜੋ ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸਹਾਇਕ ਹੈ http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months.

ਮੇਰਿਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੀ ਮੇਰਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਹੈ ?

ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਢਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਛਾਤੀਆਂ ਨਰਮ ਹੋਣਾ।

ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਮੇਰਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ?

ਹਾਂ, ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਟੀਕਾ ਲਗਨ ਦੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਚੁੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਪੜੇ, ਉਸਦੀ ਲੱਤ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਾਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਟੀਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਚੰਗਾ ਸਟਾਓ ਹੈ ਅਤੇ ਟੀਕਾ ਲਗਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਛੋਹ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਬੇਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਕਦੋਂ ਸੌਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ ?



ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਛੋਟੇ ਢਿੱਡ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਨਾ ਦੇਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੇ ਦੇ ਉਭਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੁਮਣ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵਰਗੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਵਾਪਸ ਚਲੇ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਵੱਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਘੱਟ ਵਾਰ ਜਾਗੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ... ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਇਸ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਸੌਂ ਸਕਣਗੀਆਂ। ਹੁਣ ਲਈ, ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ।

ਮੈ ਰੋਣਹਾਕੀ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਰਹੀ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਮਾਵਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀਆਂ, ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ। ਕੇਵਲ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਉਹ ਮਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਕਰੀਬਨ 5 ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਵਿਚ ਰਕਤਸ੍ਰਾਵ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿਕਾਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਰਕਤਸ੍ਰਾਵ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਵਿਕਾਰ ਦਾ ਦਵਾਈਆਂ, ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮਾਨ ਤਜਰਬੇ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: www.lifewithnewbaby.ca.



ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵਾਂ, ਕੀ ਮੈਂ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਫਲੂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਲਾਗ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਬਣਾਏਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਅੱਗੇ ਵਧੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੰਪੂਰਣ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋਣਗੇ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਫ਼ਾ 37 ਤੇ ਜਾਓ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ, ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਸ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪਿਓ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਈਟਿੰਗ ਵੈਲ ਵਿਦ ਕੈਨੇਡਾ'ਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੋਸ਼ਕ ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਈਟ ਰਾਈਟ ਓਨਟਾਰੀਓ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: www.eatrightontario.ca ਜਾਂ 1-877-510-510-2 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮੇਰਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ?

ਸ਼ਰਾਬ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੁਆਰਾ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਲੈਟ-ਡਾਊਨ ਰਿਫਲੈਕਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਭਾਰ ਵਧਣ, ਮਾੜੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੌਲੀ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਖਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਪਹਿਲੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਰਾਬ ਪਿਓ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf ਅਤੇ www.motherisk.org. ਵੇਖੋ। 'ਤੁਸੀਂ ਮਦਰ ਰਿਸਕ ਨੂੰ ਵੀ 1-877-439-2744 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੇਰਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਵਾਈਆਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਮਦਰ ਰਿਸਕ ਨਾਲ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਨਸ਼ੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ www.motherisk.org ਤੇ ਮਦਰ ਰਿਸਕ ਵੇਖੋ ਜਾਂ 1-877-439-2744 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਗਰਟ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿੜਚਿੜਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਬਣਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸੈਕੇਂਡ ਹੈਂਡ ਸਮੋਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਕਿਉਂਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸਮੋਕ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅਤਿ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇੱਥੇ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਉ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਹਰੀ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲ ਲਓ।
- ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਮਨ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਸੈਕਿੰਡ ਐਂਡ ਥਰਡ-ਹੈਂਡ ਸਮੋਕ-ਹੈਂਡਆਊਟ www.beststart.org/resources/tobacco/pdf/tobacco_handout_eng_FINAL.pdf ਤੇ ਦੇਖੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਓ:

- www.smokershelpline.ca 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-877-513-5333 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- www.pregnets.org

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੇਡੀਏਟ੍ਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਤੁਪਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਫਾਰਮੇਸੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਮੈਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਕਵਰ-ਅੱਪ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੰਬਲ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਲਾਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਨਿੱਜੀ ਥਾਂ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਕੰਬਲ ਪਾਓ।
- ਇੱਕ ਬਟਨਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਹੇਠੋਂ ਬਟਨ ਖੋਲੋ।
- ਇੱਕ ਖੁੱਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਜੈਕਟ ਜਾਂ ਸਵੈਟਰ ਪਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕਮੀਜ਼ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੈਕਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

- ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਟਾਪ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਢਕਣ ਲਈ ਪਾਓ।



ਕੁਝ ਵਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਕੁਝ ਮਾਤਾਵਾਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕ ਕਦੋਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਇੱਕ ਰਿਜਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ:

- ਡਾਇਟੀਸ਼ਿਅਨਜ਼ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ: ਮੁਫ਼ਤ ਕਾੱਲ ਕਰੋ 1-877-510-5102 ਜਾਂ www.dietitians.ca
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਿਭਾਗ: ਇੱਕ ਰਿਜਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ 1-800-267-8097 ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- ਈਟ ਰਾਈਟ ਓਨਟਾਰੀਓ (EatRight Ontario) - ਇੱਕ ਰਿਜਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਗੱਲ ਕਰੋ: www.eatrightontario.ca

ਫਿਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਦੋ ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੀਡਿੰਗ ਯੂਅਰ ਬੇਬੀ ਪੁਸਤਿਕਾ http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months ਤੇ ਵੇਖੋ।

> *"ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਹੋਰ ਮਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਜਿਹੜੇ ਅਰਲੀ ਇਅਰਜ਼ ਸੈਂਟਰ ਤੇ ਮੈਂ ਗਈ ਸੀ, ਉਹ ਅੱਜ ਤੱਕ ਮੈਂ ਜੋ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਸਭ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਉਥੇ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਬੇਟੀ 10.5 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ, ਸੁਣਦੇ, ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ, ਫਿਰ ਵੀ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਲੋੜ ਹੈ।"*

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਦੋਂ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ਿਡ ਪੂਰਾ (3.25%) ਦੁੱਧ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਠੀਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਹੋਣ ਤੱਕ, ਚਰਬੀ ਰਹਿਤ 1% ਜਾਂ 2% ਦੁੱਧ ਨਾ ਦਿਓ।

ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਰਹੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਪਸ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਇਹ ਕਰ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਐਂਡ ਸਟੋਰਿੰਗ ਬਰੈਸਟ ਮਿਲਕ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ, ਜੋ ਇਸ ਸਰੋਤ ਲਈ ਇੱਥੇ ਸਹਾਇਕ ਹੈ http://en.beststart.org/for_parents/do-you-have-baby-0-12-months. ਤੁਸੀਂ ਰਿਟਰਨਿੰਗ ਟੂ ਵਰਕ ਆਫਟਰ ਬੇਬੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ www.beststart.org/resources/wrkplc_health/pdf/Return_to_Work_ENG_Final.pdf.

ਮੈਂ ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜਨਮ ਨਿਰੋਧ ਅਨੁਕੂਲ ਹਨ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ, ਗਰਭਾਂ ਵਿੱਚ 2 ਸਾਲ ਦਾ ਅੰਤਰ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਕੋਲ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਭਰੋਸੇ ਯੋਗ ਜਨਮ ਨਿਰੋਧਕ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਦਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ' ਤੇ ਜਣੇਪੇ ਜਾਂ ਰਕਤਸ੍ਰਾਵ ਚੈਕ-ਅੱਪ ਦੇ ਬਾਅਦ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਕੰਡੋਮ (ਨਰ ਅਤੇ ਮਾਦਾ)
- ਇੰਟਰਾ-ਗਰਭਾਸ਼ਯ ਜੰਤਰ (ਆਈ.ਯੂ.ਡੀ.)
- ਨਸਬੰਦੀ (ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਥਾਈ)
- ਲੈਕਟੇਸ਼ਨਲ ਅਮੈਨੋਰਹੀਆ ਮੈਥਡ (ਹੇਠਾਂ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ)
- ਸਪਰਮੀਸਾਇਡਸ (ਝੱਗ, ਜੈੱਲ, ਯੋਨੀ ਨਿਰੋਧ ਫਿਲਮ)
- ਡਿੱਲੀ (ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਫਿੱਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ)
- ਟਿਊਬ ਬੰਨਣਾ (ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਸਥਾਈ)

ਲੈਕਟੇਸ਼ਨਲ ਅਮੈਨੋਰਹੀਆ ਮੈਥਡ (ਐਲ ਏ ਐਮ) ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਗਰ ਰੂਪ ਹੈ, ਪਰ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਬਿਆਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿੰਦੇ ਹੋ:

- ☐ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ।
- ☐ ਮੇਰੀ ਮਹਾਵਾਰੀ ਦੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਮੁੜ ਕੇ ਵਾਪਸ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ (ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ "ਅਮੈਨੋਰਹੀਆ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)।
- ☐ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਪੂਰੀ ਜਾਂ ਤਕਰੀਬਨ ਪੂਰੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਪਲਿਆ ਹੈ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ।
- ☐ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ ਛੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ।

"ਪੂਰਾ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਪਲਿਆ" ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਕੇਵਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। "ਕਰੀਬ ਪੂਰਾ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਪਲਿਆ" ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਜੋੜ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਰ ਤਰਲ ਅਤੇ ਠੋਸ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਕੇਵਲ 1-2 ਬੁਰਕੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਬਿਆਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦਾ ਵੀ ਨਾਂਹ ਵਿਚ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਉੱਥੇ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਾਤ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਐਲਏਐਮ (LAM) ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਹਾਰਮੋਨ-ਅਧਾਰਿਤ ਨਿਰੋਧਕ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰਮੋਨ-ਅਧਾਰਿਤ ਜਨਮ ਨਿਰੋਧਕ ਵਰਤਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਿਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੇਵਲ-ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਿਨ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਹਾਰਮੋਨ-ਅਧਾਰਿਤ ਜਨਮ ਨਿਰੋਧਕਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਕੇਵਲ -ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਿਨ

- ਛੋਟੀ ਗੋਲੀ
- ਡੇਪੋ ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ
- ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਈਯੂਡੀ ਆਂ

ਏਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਿਨ

- ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਗੋਲੀ
- ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਪੈਚ
- ਯੋਨੀ ਨਿਰੋਧਕ ਰਿੰਗ

ਇੱਕ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਿਨ ਵਾਲੇ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੰਨੀ ਪਿੱਲ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ, ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭਾਂਤ ਡੇਪੋ ਪ੍ਰੋਵੇਰਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਕਲਮੰਦੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਬਦੀਲੀ ਵੇਖੇਗੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਆ ਜਾਣਗੇ ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਾਂਗੀ?

ਹਾਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦੰਦ ਆਉਣ ਤੇ ਉਹ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣਗੇ ਜਾਂ ਚਬਾਉਣਗੇ। ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਕਦੇ ਵੀ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਢਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਅਗੋਂ ਦੰਦ ਵੱਢਣ ਨੂੰ ਰੋਕੇਗਾ।



ਭਾਗ 6

ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 8 ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- 4ਥੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੱਟੀ ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੈ।
- 4ਥੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ ਘੱਟ ਟੱਟੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸਦੇ 6 ਤੋਂ ਘੱਟ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ, ਨਿੰਦ੍ਰਾਇਆ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕੀ ਕੁਝ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਦੁੱਖਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਦੁੱਖਦਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਲੂ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਿਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਹੋਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਤੋਂ ਲਾਭ ਪਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਹਿਯੋਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਡਰਾਪ-ਇਨਜ਼, ਕਲਾਸਾਂ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਲਈ www.ontariobreastfeeds.ca ‘ਤੇ ਦੀ ਬਾਇਲਿੰਗੁਅਲ ਆਨਲਾਈਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਤੇ ਜਾਓ।

ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ, ਫੋਨ ਤੇ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੇ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ
  www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- ਲਾ ਲੀਚ ਲੀਗ ਕੈਨੇਡਾ - ਮਾਤਾ- ਤੋਂ -ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗ
  www.lllc.ca ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-665-4324
- ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਉਨਟਾਰੀਓ - ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਤੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਪਹੁੰਚ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ, ਕਾਲ ਕਰੋ 1-866-797-0000
  www.health.gov.on.ca/en/public/programs/healthykids/breastfeeding.aspx
- ਮਦਰ ਰਿਸਕ - ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਚਿਕਿਤਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
  www.motherisk.org ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-877-439-2744
- ਈਟ ਰਾਈਟ ਓਨਟਾਰੀਓ
  www.eatrightontario.ca ਜਾਂ 1-877-510-510-2 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ
- ਇੰਫੈਕਟ ਕੈਨੇਡਾ
  www.infactcanada.ca
- ਓਮਾਮਾ
  www.omama.com/en/postpartum.asp

ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ:

- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਲੱਭਣ ਲਈ, www.ilca.org/why-ibclc/falc, ਤੇ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਸਕ੍ਰੋਲ ਕਰੋ। ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਕੋਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਹਨ:

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਮੇਰੀ ਗਾਈਡ
  www.beststart.org/resources/breastfeeding/BSRC_My_Breastfeeding_Guide_EN.pdf
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ - ਮੈਗਨੇਟ (ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੇਧਾਂ)
  www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਰਲਾਉਣਾ
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਮੌਕਟੇਲਜ਼
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਆਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ - ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ
  www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/K82-E-hospitalhandout.pdf

ਸਥਾਨਕ ਸਰੋਤ

- **211 ਓਨਟਾਰੀਓ**
  ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੈਲਪਲਾਈਨ
  www.211ontario.ca
- **ਬਾਲ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ**
  ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਰਲੀ ਇਅਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੋਰ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
  www.edu.gov.on.ca/childcare/FamilyPrograms.html
- **ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ**
  ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ
  1-800-267-8097
  www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- **ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭੋ।**
  www.ontario.ca/locations/health/index.php?lang=en
- **ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਫੈਮਿਲੀ ਰਿਸੋਰਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼**
  ਕੈਨੇਡਾ ਭਰ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਲੱਭੋ 1-866-637-7226
  www.parentsmatter.ca/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=602

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਸਰੋਤ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਪੀਅਰ ਸਹਿਯੋਗ (ਮਾਤਾ-ਤੋਂ-ਮਾਤਾ ਨੂੰ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਲਿੱਖੋ।

“ਮੈਂ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਲਈ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਆਭਾਰੀ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਧੀ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਗੁਆਚੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੀ। ਮੈ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਤੇ ਬਿਹਬਲ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਸਹਿਯੋਗ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਮਾਵਾਂ ਅਦਭੁੱਤ ਸਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ, ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣ ਕੇ, ਮੈਂ ਉਥੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖਣ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਨਿਕਲੀ ਸੀ। ਇਹ ਸਮੂਹ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।”

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ: ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਮੈਟਰਨਲ, ਨਿਊਬੌਰਨ, ਅਤੇ ਅਰਲੀ ਚਾਇਲਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ।

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਉਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਫੰਡ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

Ontario

Revised 2016