ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ?

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਹੈ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਮੇਰੀ ਗਾਈਡ

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

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਮੇਰੀ ਗਾਈਡ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗਾਈਡ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ: http://sites.uoit.ca/breastfeeding-information-for-parents/index.php ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡਾ ਵਧੀਆ ਦੋਸਤ, ਮਾਤਾ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸ ‘ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ, ਜੌੜੇ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਾਸ ਹਾਲਾਤ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਪਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਅਤਿਰਿਕਤ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਅੰਤ ‘ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨ

ਹਰ ਮਾਤਾ ਦੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਓਨਟਾਰੀਓ ਵਿੱਚ 90% ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਹੈ:

“ਮੈਂ ਅਹਿਮਦ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਏ। ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।”

''ਮੈਨੂੰ ਬੋਤਲਾਂ ਧੋਣ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹਾਂ।''

''ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਪਹਿਲੇ ਔਖਾ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਆਸਾਨ ਹੈ।''

"ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਵਧਣ ਦਾ ਇੱਕ ਬਿਹਤਰ ਸੰਜੋਗ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਜਿਨਾਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।"

"ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਇਆ। ਕਾਸ਼ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਡਨ ਇੰਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (SIDS) ਨਾਲ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"

ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਾਹਿਰ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

"ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ।"

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- **ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ।**
- **ਐਸ ਆਈ ਡੀ ਐਸ (SIDS) ਤੋਂ ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੋਂ।**
- **ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ।**
- **ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੋਂ।**
- **ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ।**

ਕੇਵਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਲੋੜ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ:

____

____

____

____

____

____

ਤੁਹਾਡੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਮੇਰੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹਨ। ਕੀ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਪਾਵਾਂਗੀ?

ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਸਾਇਜ਼ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਛੋਟੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ!

ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੀ ਹਾਂ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਹਰੀ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲ ਲਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਫ਼ਾ 27 ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਨੋਸ਼ੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਹੇਠ ਵੇਖੋ।

ਮੈ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ।
- ਕਾਫੀ ਮਾਤਾਵਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਸ਼ਰਾਬ-ਮੁਕਤ ਪੇਅ ਚੁਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣ ਹੈ।
- ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣਾ, ਸਰੋਤ www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf ਤੇ ਵੇਖੋ।

“ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਦੋਂ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਤਾ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚੰਗੀ ਪੂਰਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਲਈ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ‘ਤੇ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਦੁਆਰਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।”

ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੀ। ਕੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਹਾਂ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਅਜੇ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੋਸ਼ਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਲਈ, ਸਫ਼ਾ 27 ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਵੇਖੋ।

ਜੇ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਹਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਵਾਈਆਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਲੈਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਮਦਰਿਸਕ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ।
- ਮਦਰਿਸਕ (1-877-439-2744) ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ, ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਉਪਲਬੱਧ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ ਦੇ (ਆਮ) ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਮ ਨਸ਼ੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

- ਜਿਹੜੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਨੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਮਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਅਜਿਹੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ।
- www.ontariobreastfeeds.ca ‘ਤੇ ਦੀ ਬਾਇਲਿੰਗੁਅਲ ਆਨਲਾਈਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਹਾਣੀਆਂ, ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਅਤੇ ਮਾਹਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੋ ਲੋਕ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ

"ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਮਾਹਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।"

ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਦਾਈ

"ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।"

ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰ

"ਮੈਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ, ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ।"

ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ www.ilca.org ਦੇਖੋ।

ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਦਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ/ਲੀ (ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡੂਲਾ)

"ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ।"

ਸਹਿਕਰਮੀ ਸਮਰਥਕ

"ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਾਧੂ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਾਡੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਤੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਅਸੀਂ ਮਿਲਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ!"

ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ

"ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰੱਖੇ, ਅਤੇ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਹੀਂ! "

ਪਰਿਵਾਰ

"ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਹ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਾਤਾ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।"

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਈ-ਮੇਲਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਕੀ ਪ੍ਰਸਵ-ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਵਾਈ ਦੇਣਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਔਖਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸਵ-ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਉਹ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸਵ-ਦਰਦਾਂ ਜਾਂ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪ੍ਰਸਵ-ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਦੁਸ਼ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਸੁਸਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪ੍ਰਸਵ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਸਹਿਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਜੋ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਸਵ-ਦਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗੀ ਹੋਣਗੇ, ਹਨ:

"ਜਦ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੋਣਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਔਖਾ ਸੀ। ਪਰ ਨਰਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਸਿਰਹਾਣੇ ਵਰਤ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।"

http://trilliumhealthpartners.ca/patientservices/womens/Pages/breastfeeding-after-caesarean-birth.aspx

ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ

ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਰੰਤ!

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪੀਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਉਸ ਦੀ ਥੋੜੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਤੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਸਕੂਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇਵੇਗਾ। ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਡਾਇਪਰ (ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟੋਪੀ) ਪਾਇਆ ਹੋਏ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੰਬਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖੇਗਾ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਰੰਤ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਲਈ ਬਗੈਰ ਵਿਘਨ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਰਹਿਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ:

- ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ।
- ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ।
- ਠੀਕ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ।
- ਨਿੱਘੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ।

"ਮੈਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਬੱਚੇ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ! ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਲੱਭਦਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪੇ ਸਟਦਿਆਂ ਵੇਖਣਾ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਸੀ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੈ!"

ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਹੁੰਚ (ਅਕਸਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਲੇਟ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ") ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਨਾਲ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟੋ।
- ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਤੇ ਹੋਂਦੇ ਹੋਏ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਪਾਓ।
- ਉਸਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ।

ਜਦ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੋਏਗਾ, ਉਹ ਛਾਤੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਲਗੇਗਾ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਚੁੱਕੇਗਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਧੱਕੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਰਤੇਗਾ।

ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਚੱਟੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ' ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਝਟਕੇ।

ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਲੱਭ ਲਏਗਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਸੱਟ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਦ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਛੂਹੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਫਿਰ ਸੁੰਗੜਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਸਵ-ਦਰਦਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਹ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੁੰਘਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਦੁਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਹਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਛਾਤੀ ਆ ਜਾਵੇ, ਕੇਵਲ ਨਿੱਪਲ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਹਿਯੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ

ਕੀ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਦੋਂ ਭੁੱਖਾ ਹੈ?

ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਬੱਚਾ ਥੋੜਾ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ! ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਹੋਠ ਹਿਲਾ ਰਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਚੁੰਘ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਚਿਹਰੇ ਤੱਕ ਲਿਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਜਾਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁੰਘ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਹਿਲਾਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਸੰਕੇਤ ਨਾ ਦੇਖੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਰੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਪੰਨਾ 19 ਤੇ ਦੇਖੋ।

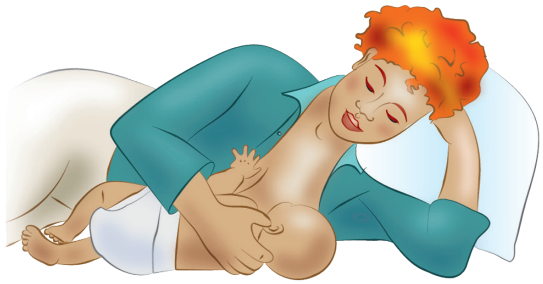
ਕੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ?

ਲੇਟ ਕੇ ਜਾਂ ਅਰਧ-ਬੈਠੀ ਸਥਿਤੀ ਇੱਕ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਦੇ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਕਈ ਹੋਰ ਵੀ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਵਸਥਾ ਲਈ:

- **ਪੇਟ ਦੇ ਉੱਤੇ ਪੇਟ:** ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ 'ਤੇ ਸੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸਦਾ ਨੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਹ ਸਟਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਉਹ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਭਾਗ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕੇਗਾ।
- **ਸਟਣਾ:** ਜਦ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਟੇਗਾ, ਉਸ ਦੀ ਠੋਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦੱਬੀ ਹੋਏਗੀ, ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਹੋਏਗਾ, ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਏਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਲਏ।
- **ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋ:** ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਮਾਤਾਵਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਅਵਸਥਾ:** ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਤੇ ਧੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਟੇਗਾ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਉਸਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਸਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- **ਇੱਕ ਚੌੜੇ-ਖੁੱਲੇ ਮੂੰਹ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ:** ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਹੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਲਈ ਵੱਡਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਵੇਖੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਮੋਢੇ ਦਬਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਖੇਤਰ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ।
- **ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠਾ ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਣ।



ਲੇਟਣਾ

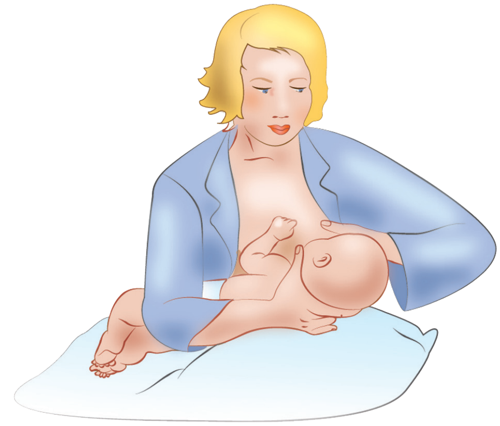
ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਥੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ!) ਤਾਂ ਲੇਟ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- 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।

ਫੁੱਟਬਾਲ ਦੀ ਤਰਾਂ ਫੜਨਾ

(ਖੱਬੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ)

- ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਪਿੱਛੇ 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।



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।

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।

ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ?

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਤਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ - ਭਾਵੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੌੜੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਬੱਚੇ ਇਕੱਠੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ।
- ਕੁਝ ਮਾਤਾਵਾਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਟਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪੰਪ ਕਰਨਾ।
- ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ। ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਟਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੋ ਬੱਚੇ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋ ਰਹੇ ਹਨ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਰੋਂਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੀਭ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਸਟਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਣਾ) ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਰੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਚੁੱਕੋ, ਉਸਦਾ ਪੇਟ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗੇ, ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਥਾਪੜੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਤਾਂ ਤੱਕ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਫਿਰ ਮੁੜ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਬਦਲੋ।
- ਦੇਖੋ ਜੇਕਰ ਉਹ ਲੇਟੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਾਫ਼ ਉਂਗਲੀ ਚੁੰਘਣ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਮੁੜ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਨਿੱਪਲ ਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਸੁੰਘ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਲੈ ਸਕੇ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਪ ਜਾਂ ਚੱਮਚ ਵਿੱਚ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

"ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਮੇਰੀ ਛਾਤੀਆਂ ਭਰ ਗਈਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਜਦ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਮਦਦਗਾਰ ਸੀ।"

ਮੇਰੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਇੰਨੀਆਂ ਕਿਉਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ? ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸੱਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਇੰਨੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਟਣ ਵਿੱਚ ਔਖਾ ਹੋਵੇ।

ਇਹ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੇ ਉਨੀ ਵਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ।
- ਹਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੌਰਾਨ ਦੋਨੋ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਸਟੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਚਮਚ ਜਾਂ ਕੱਪ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਮੁੜ ਕੇ ਛਾਤੀਆਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਖਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਿਰ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਇੰਨੀਆਂ ਭਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਦੁੱਧ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢ ਦਿਓ। ਇਹ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬਰਫ਼ ਦਾ ਪੈਕ (ਇੱਕ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟਿਆ) ਜਾਂ ਇੱਕ ਠੰਡਾ ਕਪੜਾ ਰੱਖੋ।
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਇੱਕਦਮ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਓ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਿੱਘਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਟਾਉਣ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਸ ਬਹੁਤ ਭਰੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਜੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਦਰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦਬਾ ਕੇ ਨੇੜੇ ਕਰੋ।
- ਪਿੱਛੇ ਝੁਕੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਦੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਇਹ ਦਰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਕਿਉਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੈ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ।

ਮੈਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਿੱਪਲ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਦੁਖਦਾਈ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਟਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਸਟਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਜਦ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਚਪਟੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਤੇ ਚੀਰ, ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਵੇਖਦੇ ਹੋ।

> "ਮੇਰੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਂ ਮਦਦ ਲਈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਟਾਉਣਾ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ।"

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਪਲ ਆ ਸਕੇ, ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਸਟਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਹੇਠਲਾ ਭਾਗ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਮਾਹਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਗੱਠ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਗੱਠ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਬੰਦ ਹੋਈ ਨਾੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਧਰੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਰੋਕ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਿੱਥੇ ਗੱਠ ਹੈ ਉਥੋਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਜਾਂ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਦਬਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬ੍ਰਸ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਗੱਠ ਹੈ ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਨਿੱਘਾ ਕਪੜਾ ਜਾਂ ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੇਕ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਠੋਡੀ ਗੱਠ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੱਠ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਦੁੱਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਗੱਠ ਤੇ ਚਮੜੀ ਲਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲਓ। ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ।

ਇੱਥੇ ਬੰਦ ਨਾੜੀ ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ www.beststart.org/resources/breastfeeding/Ducts_Fact%_20Sheets_Eng_rev2.pdf

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਗੁਆਉਣਗੇ, ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਮਿਣਨਗੇ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- 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। ਉਸਦਾ ਪੇਟ ਛੋਟਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਭਰਿਆ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਚੁੰਘਣ ਤੋਂ ਹੌਲੀ ਚੁੰਘਣ ਤੱਕ 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। ਜੋ ਕਿ ਠੀਕ 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 ਗਾੜ੍ਹੀ 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।

ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੇਧਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ	1 ਹਫ਼ਤਾ							2 ਹਫ਼ਤੇ	3 ਹਫ਼ਤੇ
	1 ਦਿਨ	2 ਦਿਨ	3 ਦਿਨ	4 ਦਿਨ	5 ਦਿਨ	6 ਦਿਨ	7 ਦਿਨ		
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 ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਲੰਘਾਉਂਦਾ ਹੈ।								
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਦਾ ਆਕਾਰ	ਚੈਰੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ		ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ		ਖੁਰਮਾਣੀ 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 ਦੁਭਾਸ਼ੀ 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

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਚੰਗੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੈਂ ਇੱਕ ਸੁਸਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਜਦ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉੱਠ ਜਾਣਗੇ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਨਵਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੌਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਜਗਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਤਵੱਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਉਸ ਦੇ ਕਪੜੇ ਉਤਾਰੋ। ਆਪਣੀ ਕਮੀਜ਼ ਉਤਾਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਲੇਟ ਸਕੇ, ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ।
- ਉਸਦੇ ਭੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਹਿਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਦੁੱਧ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਉਸ ਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲੋ।
- ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਝੱਸੋ।
- ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸੁੰਘ ਸਕੇ।

"ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ, ਮੈਕੰਜ਼ੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਈ। ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਦੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਦੀ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੀ। ਹੁਣ ਜਦ ਉਹ ਵੱਡੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।"

ਜਦ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਰੋਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਤਾ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- 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।
- 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।
- 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)" ਕਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਉਸਦਾ ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਟੱਟੀ ਵਾਲੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਦਲੋ।
- ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲਾ ਕੈਰੀਅਰ ਜਾਂ ਰੈਪ ਵਰਤੋ।

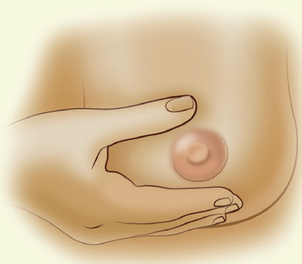
"ਮੇਰੀ ਬੱਚੀ ਜਦ ਮੇਰੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ"

ਮੈਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕਈ ਮਾਤਾਵਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਦਮ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ:

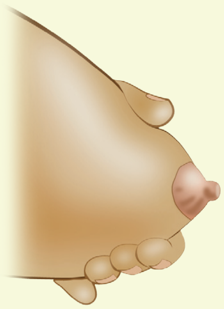
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਨਿੱਪਲ ਵੱਲ ਮੱਲੋ। ਆਪਣੀ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਲ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫੜੋ, ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜਿਓਂ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਧੱਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਕਰੋ। ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਓ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹੋ? ਵਧੀਆ! ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਸਾਫ਼ ਡੱਬਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਦ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮਚ ਜਾਂ ਕੱਪ ਵਰਤ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਬਣਾਓਗੇ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf ‘ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਤੇ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ ਵੇਖੋ।



ਦਬਾਉਣਾ (ਆਪਣੀ ਹਿੱਕ ਵੱਲ ਵਾਪਸ)

ਘੁੱਟਣਾ



ਢਿੱਲ ਦੇਣਾ

ਕੀ ਮੇਰਾ ਦੁੱਧ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ?

- ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮਚ ਜਾਂ ਕੱਪ ਨਾਲ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਵਿਚ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਪੰਪ ਵਰਤਣ ਦੀ ਬਜਾਏ।
- ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦੁੱਧ (ਕੋਲੋਸਟਰਮ) ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ!

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖੁਰਾਕ ਲਏਗਾ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਵਜੰਮਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਕੁਝ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 12 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਤਾਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅਨੁਸੂਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਖਵਾਓ ਜਦ ਵੀ ਉਹ ਭੁੱਖਾ ਜਾਂ ਭੁੱਖੀ ਹੋਵੇ।

ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਨੇੜੇ ਨੇੜੇ ਲੈਣਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਵੀ ਆਮ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਉਹ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਨੇੜੇ-ਨੇੜੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲੈਣਗੇ।

ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਦਿਨ ਅਜਿਹੇ ਹੋਣਗੇ ਜਦ ਉਹ ਆਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਤਰਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕ ਲਏਗੀ।

ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਤਾਵਾਂ ਇੱਕ ਸੂਦਰ ਜਾਂ ਚੁੰਘਣੀ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਕਦੇ ਵੀ ਚੁੰਘਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੰਘਣੀ ਦੇਣ ਦੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕਈ ਵਾਰ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਕਿਉਂ ਥੁੱਕਦਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਥੁੱਕਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੁੱਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਾਂ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਦਦਗਾਰ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦ ਵੀ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸੌਂ ਜਾਓ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮ ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇ ਉਹ 8 ਵਜੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੌਂ ਜਾਓ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਥੋੜਾ ਜਲਦੀ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਜੇ ਸਵੇਰ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਾਪਸ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਹੋਰ ਸੌਂ ਜਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਜਾਗਣ ਲਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਦੂਸਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕ੍ਰਿੱਬ, ਪੰਘੂੜੇ ਜਾਂ ਬੈਸੀਨੈਟ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਲੰਗ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।

- ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਜਲਦੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਉਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿੱਬ, ਪੰਘੂੜੇ ਜਾਂ ਬੈਸੀਨੈਟ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਪਰ ਅਤੇ ਵਾਈਪਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਲੰਗ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ) ਬਿਨਾਂ ਕਿਧਰੇ ਗਏ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਸਕੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਡਕਾਰ ਦਵਾਉਣ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੋ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਸੌਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਚੈਨ, ਆਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਤ, ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਲਈ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਾ 26 ਤੇ ਹੈਲਦੀ ਐਂਡ ਸੇਫ਼ ਸਲੀਪ (ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ) ਦੇ ਅਧੀਨ ਸੌਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਮਾਲ, ਬੱਸ ਜਾਂ ਹੋਟਲ ਵਰਗੇ ਜਨਤਕ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਾਂ! 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। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਕੁਝ ਮਾਤਾਵਾਂ ਜਨਤਾ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਢਿੱਲੀ 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 ਕਰੇਗੀ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਕਮੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਅੱਗੇ ਬਟਨ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠੋਂ ਉਸਦੇ ਬਟਨ ਖੋਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢੱਕਿਆ ਰੱਖੇਗੀ।

"ਜੇ ਅਸੀਂ ਪਾਰਕ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਸਿਰਫ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ।"

"ਸ਼ੈਂਟਲ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਉਂ ਪਿਲਾਏਗੀ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਾਥਰੂਮ ਵਿਚ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓਗੇ?"

"ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡੇਅਕੇਅਰ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਜਦ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਰੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਉਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇੰਝ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ।

ਸਿਹਤ ਮਾਹਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਦੋ ਸਾਲ ਦੇ ਲਈ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੁਭਾਵਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

"ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਮੇਰਾ ਦੁੱਧ ਹੁਣ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਸਦੇ ਡੇਅਕੇਅਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।"

"ਮੈ ਓਲੀਵੀਆ ਨੂੰ ਜਦ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਰੱਖਦੀ ਹਾਂ।"

ਛੇ ਮਹੀਨੇ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਹੁਣ ਜਦ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਪਰ ਉਸਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।"

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਜਿਹੜੇ ਹੋਰ ਸਵਾਲ ਹਨ:

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਜਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।
- ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਟੱਟੀ ਵਾਲੇ ਡਾਇਪਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੰਜ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਭਾਰੀ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਚਾਰ ਦਿਨ ਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਲੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਸਤ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖਾਣ ਲਈ ਉਠਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਛਡਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੀ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ।

ਕਿੱਥੇ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ

- ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਹੌਟਲਾਈਨ - ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ 24/7 ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ: 1-866-797-0000
- ਬਾਇਲਿੰਗੁਅਲ ਆਨਲਾਈਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ: www.ontariobreastfeeds.ca
- ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ: 1-800-267-8097 www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx
- ਲਾ ਲੇਸ਼ ਲੀਗ ਕੈਨੇਡਾ - ਮਾਤਾ-ਤੋਂ-ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ: 1-800-665-4324 www.lllc.ca
- ਮਦਰਿਸਕ: 1-877-FAS-info (1-877-327-4636) www.motherisk.org
- ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ: http://connect.ilca.org/main/why-ibclc/falc

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਹਿਯੋਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਰਾਪ-ਇਨਜ਼, ਕਲੀਨਿਕ, ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹ, ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਘਰ ਆਉਣ ਦੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਜਾਵਾਂਗੀ:

ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ:

ਆਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

- ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਮੈਟਰਜ਼: ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗਾਈਡ
  www.beststart.org/resources/breastfeeding/breastfeeding_matters_EN_LR.pdf
- ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ
  www.beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN_sept26.pdf
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ - ਮੈਗਨੇਟ (ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸੇਧਾਂ)
  www.beststart.org/resources/breastfeeding/pdf/magneng.pdf
- ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ www.breastfeedinginfoforparents.ca

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ:

- ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਇੰਕ www.breastfeedinginc.ca/content.php?pagename=online-info
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤੀ ਵੀਡੀਓ
  www.peelregion.ca/health/family-health/breastfeeding/resources/video/index.htm

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਐਪਸ (apps):

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੱਲ www.nancymohrbacher.com/app-support/
- WYNI - ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
  https://itunes.apple.com/us/app/wyni-breastfeeding-information/id955007811?mt=8
  https://play.google.com/store/apps/details?id=org.wechu.wyni
- ਮਾਂ ਅਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ https://itunes.apple.com/app/mom-and-baby-to-be/id560579312?mt=8

ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ

- ਠੀਕ ਸੌਂਵੋ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਂਵੋ - 0-12 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਤਾਬਚਾ, ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ
  www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Sleep_Well_resource_FNL_LR.pdf
- ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਐਟ੍ਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ - ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ
  www.caringforkids.cps.ca/handouts/healthy_sleep_for_your_baby_and_child
- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ
  www.publichealth.gc.ca/safesleep
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਵੀਡੀਓ
  www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/sids/ss-eng.php

ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਹਾਰ

- ਈਟ ਰਾਈਟ ਓਨਟਾਰੀਓ (EatRight Ontario) - ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਮੁਫ਼ਤ ਗੱਲ ਕਰੋ: 1-877-510-510-2
  www.eatrightontario.ca
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ
  www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/advice-conseil/women-femmes-eng.php

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

- ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 1-800-565-8603
  www.drugandalcoholhelpline.ca
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ: ਇੱਕ ਸ਼ਰਾਬ-ਮੁਕਤ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਬਰੌਸ਼ਰ
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/pdf/bs_brochure_lr.pdf
- ਦੁਭਾਸ਼ੀ ਵਿਅੰਜਨ ਕਾਰਡ: ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮੌਕਟੇਲਜ਼
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf
- ਬਰੌਸ਼ਰ: ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਰਲਾਉਣਾ
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/breastfeed_and_alcohol_bro_A21E.pdf
- ਆਦਿਵਾਸੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ - ਬਰੌਸ਼ਰ
  www.beststart.org/resources/alc_reduction/FASD_Brochure_A20A.pdf

ਸਿਗਰੇਟ ਨੋਸ਼ੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ

- ਸਮੋਕਰਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ - ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ -1-877-513-3333
  www.smokershelpline.ca
- STARSS: ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਵਸੀਲੇ
  www.aware.on.ca/resources/resources-women
- ਦੰਪਤੀ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਨੋਸ਼ੀ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ
  www.thiswaytoahealthybaby.com/wp-content/uploads/2013/01/CouplesAndSmoking1-2010-UBC.pdf
- ਦੰਪਤੀ ਅਤੇ ਸਿਗਰੇਟ ਨੋਸ਼ੀ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ
  www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/05_sp-tg-eng.php
- ਪ੍ਰੈਗਨੇਟਸ (Pregnets) - ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼
  www.pregnets.org

ਆਭਾਰ

ਦੀ ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਇਹ ਖੋਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਲਈ ਟੇਰੇਸਾ ਪਿੱਟਮੈਨ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਇੰਪੁੱਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ:

- ਮੈਰੀ-ਹੋਜ਼ੀ ਟਰੈਪੇਨਿਅਰ, ਆਰ ਐਨ, ਬੀਐਸਸੀ ਨਰਸਿੰਗ (BScN), ਐਮ ਐਡ (MED), ਪੀ ਐਨ ਸੀ (ਸੀ) (PNC (C), ਖੇਤਰੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਚੈਮਪਲੇਨ ਮੈਟਰਨਲ ਨਿਊਬੌਰਨ ਰੀਜਨਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (ਸੀ ਐਮ ਐਨ ਆਰ ਪੀ (CMNRP)
- ਬੇਵਰਲੀ ਗੱਟਮੈਨ, ਸੀਨੀਅਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਮੈਨੇਜਰ, ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਕਾਊਂਸਲ ਫੌਰ ਮੈਟਰਨਲ ਐਂਡ ਚਾਈਲਡ ਹੈਲਥ
- ਹੈਦਰ ਲੌਕੋ, ਆਰ ਐਨ, ਬੀਐਸਸੀ ਨਰਸਿੰਗ (BScN), ਐਮਪੀਐਚ (MPH), ਸੀਸੀਐਚਐਨ (ਸੀ) (CCHN (C), ਐਸੋਸੀਏਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਮਿਡਲਸੈਕਸ-ਲੰਡਨ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ
- ਜੈਨੇਟ ਐਲਿੰਗਹੈਮ, ਆਰ ਐਨ, ਬੀਐਸਸੀ ਨਰਸਿੰਗ (BScN), ਆਈ ਬੀ ਸੀ ਐਲ ਸੀ (IBCLC), ਐਮ.ਏ., ਸਿਹਤ ਸਾਖਰਤਾ / ਪੜ੍ਹਨਯੋਗਤਾ ਸਲਾਹਕਾਰ
- ਓਲਗਾ ਜੋਵਕੋਵਿੱਚ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰ ਮੈਨੇਜਰ, ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ
- ਸੂਜ਼ਨ ਗੈਲੇਘਰ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ

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

ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਲੀਡ: ਮੈਰੀ ਬ੍ਰਿਸੱਨ

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਲਈ ਇੰਪੁੱਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ।

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health nexus santé

www.beststart.org

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਫੰਡਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਸ ਗਾਈਡ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਜਾਂ ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ।

2015