

ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਅਗੋਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ



ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ:

ਜਨਮ:

ਸੰਪਰਕ / ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ:

ਵਿਸ਼ਾ - ਸੂਚੀ

ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਅਗੇਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	1
ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?	1
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?	2
ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗਾ?	2
ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਕੀ ਹੈ?	2
ਓਰਲ ਇਮਿਊਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕੀ ਹੈ?	2
ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਕੰਗਾਰੂ ਕੇਅਰ	3
ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?	3
ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ?	4
ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ	4
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ	4
ਮੈਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?	4
ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ?	5
ਮੈਂ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?	6
ਪੰਪ ਕਰਨਾ	7
ਦੇਹਰੀ ਪੰਪਿੰਗ: ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੋਨਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ	7
ਦੁੱਧ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਪਲਾਈ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ	7
ਪੰਪ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ	7
ਪੰਪ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਸੁਝਾਅ	7
ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਜਰਨਲ ਕੀ ਹੈ?	8
ਜਦ ਬੱਚਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਪੰਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?	8
ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਦ ਬੱਚਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੈ	8
ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਐਨ ਆਈ ਸੀ ਯੂ (NICU) ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?	8
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	9
ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	9
ਬਿਨਾਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੇ ਚੁੰਘਣਾ	9
ਦਾਤਾ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?	9
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲੀ	10
ਬੋਤਲਾਂ ਦੀ ਜਲਦ ਆਰੰਭਤਾ ਦੇ ਖਤਰੇ	10
ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੂਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤਬਾਦਲਾ ਹੋਵੇ	11
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੂਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤਬਾਦਲਾ ਹੋਵੇ	11
ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	11
ਜਦ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਪੰਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?	11
ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਦ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੈ	11
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ	12
ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ	13
ਦੁੱਧ ਸਪਲਾਈ ਜਰਨਲ	14
ਖੁਰਾਕ ਰਿਕਾਰਡ	17

ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਅਗੇਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ 'ਤੇ ਵਧਾਈਆਂ! ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਅਗੇਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਗਰਭ ਦੇ 34ਵੇਂ ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮਿਆਂ ਲਈ। ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿੱਝਣ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਕਰੇਗਾ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਓਨੇਟਲ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ (ਐਨ ਆਈ ਸੀ ਯੂ) (NICU) ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਨਰਸਰੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਐਨ ਆਈ ਸੀ ਯੂ (NICU) ਦਾ ਮਤਲਬ ਦੋਨੋਂ ਨਿਓਨੇਟਲ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਅਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਨਰਸਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਾਂਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਰਡ ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਬੇਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰ, ਓਕਯੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਭੋਜਨ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਦਾ ਦੁੱਧ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

- ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਲੱਖਣ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:
 - ਵਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
 - ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।
 - ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉੱਚ ਖਤਰੇ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:
 - ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ।
 - ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ।
 - ਦਸਤ।
 - ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼।
 - ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ।
 - ਬਚਪਨ ਦੇ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ।
 - ਸਡਨ ਇੰਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਅਗੇਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤੱਤ, ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ, ਅਤੇ / ਜਾਂ ਚਰਬੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ, ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਜਦ ਤੱਕ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਮਾਤਾਵਾਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੰਪ ਨਾਲ ਕੱਢ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।





ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣਾ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਹਾਰਮੋਨ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਇਸ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਮੇਲ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਈਬਿਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸੁਵਿਯਾਜਨਕ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਕਦੋਂ ਹੋਵੇਗਾ?

34 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਿੱਧੀ ਪੇਟ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇਸ ਟਿਊਬ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਦਮ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਾੜੀ (ਇੰਟਰਾਵੀਨਸ) (ਆਈ ਵੀ) (IV) ਦੁਆਰਾ ਖੁਰਾਕ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਅਗੇਤ ਬੱਚੇ ਅਜੇ ਵੀ, ਚੁੰਘਣ, ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵਿਰਤੀ ਅਤੇ ਚੁੰਘਣ ਵਰਗੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਹਾਰ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਉਹ ਦੁੱਧ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ, ਪੀਲੇਪਨ ਵਿੱਚ, ਬਹੁਤ ਸੰਘਣਾ ਅਤੇ ਗਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਤਾਵਾਂ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਦੇ ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਹੀ ਕੱਢ ਪਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦਕਿ ਹੋਰ ਹਰ ਵਾਰ ਵੱਧ ਕੱਢ ਪਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਹੈ ਉਹ ਅਤੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੰਪੂਰਣ ਪੇਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ 'ਤਰਲ ਸੋਨਾ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬੇਸ਼ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਹਰ ਬੂੰਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ!

ਓਰਲ ਇਮਿਊਨ ਥੈਰੇਪੀ (ਓ ਆਈ ਟੀ) (OIT) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤਾਜ਼ਾ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੱਲੂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਤੁਪਕਾ ਪਾ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਗੱਲੂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਦੁਆਰਾ ਸੋਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗਲੇ, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਖੋਜ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓ ਆਈ ਟੀ (OIT) ਸਾਰੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰਾਂ ਮਦਦ ਕਰੋ:

- ਜਲਦੀ ਹੀ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਸਿੱਖ ਕੇ।
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੰਪ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੱਢ ਕੇ।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਚੁੱਕ ਕੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਹੋਂਦੇ ਹੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਕੇ।

ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਕੰਗਾਰੂ ਕੇਅਰ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣਾ ਇੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਬੇਹਤਰੀਨ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਧੜਕਣ ਸੁਣ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੁੰਘ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗਿਆਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਲੰਮੀਆਂ ਮਿਆਦਾਂ ਲਈ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਗਾਰੂ ਕੇਅਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਜਿੰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੁੱਕੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੱਖ-ਪੂਰਕ ਰਹੋ! ਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਾ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਦਰ, ਸਾਹ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ:
 - ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।
 - ਸਕੂਨ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਰੋਣ ਲਈ।
 - ਬਿਹਤਰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ, ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਉਰਜਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ।
- ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਾਥੀਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਗ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੋਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਡਾਇਪਰ ਪਹਿਨਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮੀਜ਼ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਢਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ/ਗੀ। ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੰਭਵ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਦੇਣ ਲਈ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ?

ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਸੈੱਲ ਹਾਲੇ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਦੇ ਆਖਰੀ 14 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ 400% ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਉਸ ਮੁਕਾਮ ਤੇ ਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਛੋਹ, ਗੰਧ, ਸੁਣਨ ਸਕਦੀ, ਸੁਆਦ, ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮੁੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਬੱਚਾ :

- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁੰਘਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੋਹਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਐਨਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਕੰਗਾਰੂ ਕੇਅਰ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਸੁਣੋ।

www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx

www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk

www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E

www.youtube.com/watch?v=_MateX87u9k

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੰਪ ਨਾਲ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੋਨੋਂ ਤਰੀਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾ ਸਕੋ। ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਨੀ ਵਾਰ ਕੱਢਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਐਨਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਮੈਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਲੱਭੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਯੋਗ ਹੋਵੇ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਦਬਾਅ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਅੰਦਰ ਨਿੱਘਲ ਵਲ ਰਿੜਵੀਂ ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਮੁੱਕੀ ਬਣਾ ਕੇ ਮਾਲਿਸ ਕਰੋ।

ਸਫਲਤਾਪੂਰਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

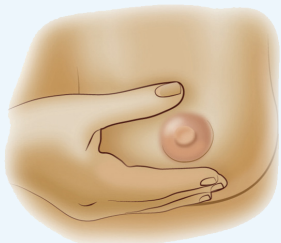
- ਜਨਮ ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ, ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਪੰਪਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, **ਤਰਜੀਹੀ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ।**
- 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 8 ਵਾਰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਪੰਪ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਗਰੇਡ ਡਬਲ ਬਿਜਲੀ ਪੰਪ ਵਰਤ ਕੇ ਪੰਪ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜੋ, ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜਿਓਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 2½-4 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (1-1½ ਇੰਚ) ਪਿੱਛੇ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਹਿੱਕ ਵੱਲ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਦਬਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੀਆਂ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਹਿੱਕ ਵੱਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਓ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਹਰਕਤ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁਮਾਓ, ਹਰ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਸਕੋ। ਇਹ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਅ ਘੱਟ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਪਾਸੇ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਦੁਹਰਾਓ। ਬਦਲਵਿਆਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਜਦ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਅ ਰੁੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਦੇ ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਗੇ। ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ; ਇਹ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਮਚ ਤੇ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਦੁਖਦਾਈ।

ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ

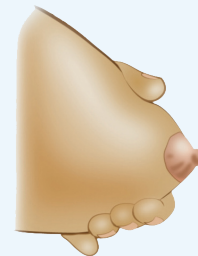
ਮੁੱਖ ਕਦਮ: ਦਬਾਉਣਾ - ਘੁੱਟਣਾ - ਢਿੱਲ ਦੇਣਾ



ਦਬਾਉਣਾ ਘੁੱਟਣਾ
ਢਿੱਲ ਦੇਣਾ
(ਆਪਣੀ ਹਿੱਕ
ਵੱਲ ਵਾਪਸ)



ਘੁੱਟਣਾ



ਢਿੱਲ ਦੇਣਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ।

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/

ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਦੋ ਅਹਿਮ ਹਾਰਮੋਨ ਹਨ ਪ੍ਰੋਲੈਕਟਿਨ ਅਤੇ ਐਂਕਸੀਟੋਸਿਨ।

ਪ੍ਰੋਲੈਕਟਿਨ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਵੇਂ ਪ੍ਰੋਲੈਕਟਿਨ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪੰਪਿੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਕੇ।

ਐਂਕਸੀਟੋਸਿਨ ਤਾਂ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੰਪ ਨਾਲ ਕੱਢਦੇ ਹੋ।

ਐਂਕਸੀਟੋਸਿਨ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਟ-ਡਾਊਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੈਟ-ਡਾਊਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਝਰਨਾਹਟ।
- ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਵਗਦਾ ਹੋਇਆ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਕੁੱਖ ਵਿਚ ਮਰੋੜ ਜਾਂ ਸੁੰਗੜਨ।
- ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਟ-ਡਾਊਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

**ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਨਾਲ
ਕੱਢ ਕੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ
ਪੰਪਿੰਗ ਨਾਲ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਦੁੱਧ ਬਣਾਓਗੇ!**

ਮੈਂ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਦਿਨ 1:

- ਜਨਮ ਦੇ 6 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੰਪ ਦੇ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਗਰੇਡ ਦਾ ਦੇਹਰਾ ਬਿਜਲੀ ਪੰਪ ਵਰਤੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢੋ, ਫਿਰ ਪੰਪ ਕਰੋ।
- ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੰਪ ਨਾਲ 8 ਵਾਰ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕੱਢੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੱਚੀ ਗਈ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਹਟਾਉਣ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਨ 2:

- ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਪੰਪਿੰਗ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਰਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰੋ।

ਦਿਨ 3:

- 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 8 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢੋ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰੋ।
- ਰਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਾਰਮੋਨ (ਪ੍ਰੋਲੈਕਟਿਨ) ਜਿਹੜਾ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰਫ਼ 4 ਘੰਟੇ ਦੀ ਇੱਕ ਹੀ ਬਰੇਕ ਲਵੋ।
- ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧੇਗੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਹਟਾਉਣਾ ਅਤਿਪੂਰਨ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਅਤਿਪੂਰਨ ਹੋਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਠੰਡੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ ਹਟਾਉਣਾ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਕਈ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਪੁੱਠੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਰਮ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੁੱਠੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਰਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਢੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪੁੱਠੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਰਮ ਕਰਨਾ



1. ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੇ ਦੋਨੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਵੱਖੀਆਂ ਵੱਲ ਧੱਕੋ। ਇੱਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖੋ।
3. ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਓ।
4. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਐਰਿਓਲਾ (ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਗੋਲ ਹਿੱਸਾ) ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਅਜੇ ਵੀ ਸਖ਼ਤ ਹੈ, ਉਸ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਦੁਹਰਾਓ।
5. ਪੁੱਠੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਰਮ ਕਰਨਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨਾਲ ਪੀੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
6. ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਐਰਿਓਲਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਧੱਕ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਛਾਤੀ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅਤਿਪੂਰਨ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਤਰਾਂ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

7ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੱਕ:

- 7ਵੇਂ ਦਿਨ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਧੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦਿਨ 14:

- ਪਹਿਲੇ 10-14 ਦਿਨ ਦੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਪੰਪਿੰਗ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਪੰਪਿੰਗ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- '24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 8 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਪੰਪਿੰਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਮੇਤ। ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 4 ਘੰਟੇ ਦੀ ਇੱਕ ਅਵਧੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਤਾਵਾਂ 4 ਘੰਟੇ ਦੀ ਅਵਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੰਪਿੰਗ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਪੰਪ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਦੋਨਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਬਲ ਪੰਪਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਬਲ ਪੰਪਿੰਗ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਗਰੇਡ ਪੰਪ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੰਪ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਪੰਪ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

ਡਬਲ ਪੰਪਿੰਗ: ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੋਨਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਨਾ

- ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇ ਪੰਪ ਕਿੱਟਾਂ ਵਰਤੋ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਗਰੇਡ ਡਬਲ ਬਿਜਲੀ ਪੰਪ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- 15 ਮਿੰਟ ਦੇ ਲਈ ਦੋਹਰਾ ਪੰਪ ਕਰੋ।
- ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜੇ ਅਜੇ ਵੀ ਦੁੱਧ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਪੰਪ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
- “ਹੈਂਡਜ਼-ਆਨ ਪੰਪਿੰਗ” ਤਕਨੀਕ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਹਰਾ ਬਿਜਲੀ ਪੰਪ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਪੰਪ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪੰਪਿੰਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਵੇਖੋ।

www.newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

ਦੁੱਧ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਪਲਾਈ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਪੰਪ ਕਰੋ।
- ਪੰਪਿੰਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੰਪ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ਜਦ ਪ੍ਰੋਲੈਕਟਿਨ ਪੱਧਰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਘੰਟੇ ਸੋਢੋ।
- ਪੰਪਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢੋ।

**ਜਲਦੀ ਪੰਪ ਕਰੋ। ਅਕਸਰ ਪੰਪ ਕਰੋ।
ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰੋ।**

ਪੰਪ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

- ਪੰਪਿੰਗ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਰਹਿਤ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਕਲੋਜ਼ਰ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪੰਪ ਕਰੋ।

ਪੰਪ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੰਪ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਚੁੱਕੇ ਜਾਂ ਛੂਹੋ।





- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਯਾਦ ਦਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਪੰਪ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਪੰਪ ਕਰੋ।
- ਪੰਪਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈਟ-ਡਾਊਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਘੇ ਦਬਾਅ, ਕੋਮਲ ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ ਵਰਤੋਂ।
- ਪੰਪਿੰਗ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਤੇ ਜ਼ਖਮ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਲਈ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਦੇ ਫਲੋਜ਼ ਅਤੇ ਸਕਸ਼ਨ ਸੈਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਦੁੱਧ ਦੀ ਘੱਟ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਅਕਸਰ ਪੰਪਿੰਗ ਕਰਕੇ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।
- ਅਕਸਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਦੋਨੇ ਹੱਥ ਖਾਲੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੰਪਿੰਗ ਬਾ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪੰਪਿੰਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਜਰਨਲ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਇੱਕ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਪੰਪ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਕੱਢਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਕੱਢਿਆ ਹੈ ਉਸਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ। ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਚੈੱਕ ਲਗਾਓ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ। ਸਫ਼ਾ 14-17 ਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਜਰਨਲ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਨੂੰ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਪੰਪਿੰਗ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਦਿਨ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਪੰਪ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਾਨੀਟਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਬੱਚਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਪੰਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਆਪਣੇ ਪੰਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਦ ਬੱਚਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੈ

ਸਟੋਰੇਜ਼ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਤਾਜ਼ਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੰਪਿੰਗ ਦੇ 24-48 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਹਸਪਤਾਲ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਰੇਗੂਲਰਿਟਿਡ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਕੰਟੇਨਰ ਵਰਤੋ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ, ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਕੱਢਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ਤਾਜ਼ਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਿਹੜਾ 24-48 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ ਉਸਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਤਾਜ਼ਾ ਦੁੱਧ ਹਰ ਵਾਰ ਪੰਪ ਕਰਨ ਤੇ ਨਵੇਂ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੰਪਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਰਲਾਓ।

ਮੈਂ ਐਨਆਈਸੀਯੂ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣਾ ਤਾਜ਼ਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਐਨ ਆਈ ਸੀ ਯੂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਓ।

- ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ / ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਇੱਕ ਇੰਸੂਲੇਟਿਡ ਕੂਲਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਫਰੀਜ਼ਰ ਪੈਕ ਵਾਲਾ ਕੰਟੇਨਰ ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਂਦੇ ਹੋ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਤਾਜ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ!

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ



ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਢੰਗ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਢੰਗ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਤਾਂ ਤੱਕ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਰੋਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਹਰ ਢੰਗ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਢੰਗ ਮੁਨਾਸਬ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

- ਨੈਜ਼ੇ-ਗੈਸਟ੍ਰਿਕ ਜਾਂ ਓਰੋ-ਗੈਸਟ੍ਰਿਕ ਟਿਊਬ: ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ/ਚੀ ਦੇ ਨੱਕ (ਨੈਜ਼ੇ-ਗੈਸਟ੍ਰਿਕ ਟਿਊਬ) ਤੋਂ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਤੋਂ (ਓਰੋ-ਗੈਸਟ੍ਰਿਕ ਟਿਊਬ) ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ: ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ ਇੱਕ ਕੰਟੇਨਰ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੋਈ। ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਟਿਊਬ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣਾ: ਇੱਕ ਕੰਟੇਨਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੋਈ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਨਰਮ ਪਾਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਚੁੰਘ ਕੇ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ।
- ਕੱਪ: ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕੱਪ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ/ਚੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੋਲ ਫੜਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਘੁੱਟ ਭਰ ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੁੱਟ ਭਰਨ ਦੀ ਲੈਅ ਤੈਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਸਰਿੰਜ, ਡਰਾਪਰ ਜਾਂ ਚਮਚ: ਕਈ ਵਾਰ ਥੋੜੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਨਿੱਪਲ ਢਾਲ: ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਜੰਤਰ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ 'ਤੇ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੱਟ ਕੇ ਰਹਿਣ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਨਿੱਪਲ ਢਾਲ ਦੀ ਨੋਕ 'ਤੇ ਮੋਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਢੰਗ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।

ਬਿਨਾਂ-ਪੇਸ਼ਣ ਦੇ ਚੁੰਘਣਾ

ਬਿਨਾਂ-ਪੇਸ਼ਣ ਦੇ ਚੁੰਘਣਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਆਪਣੀ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਜ਼ਮੇ, ਚੁੰਘਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਖਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਚੁੰਘ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਹੋਰ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਤੇ ਚੁੰਘਣਾ ਜਾਂ ਚੁੰਘਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬਿਨਾਂ-ਪੇਸ਼ਣ ਦੇ ਚੁੰਘਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਖਾਉਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਰਹਿ ਸਕਣ।

ਦਾਤਾ ਦੁੱਧ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੁੱਧ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਜਾਂਚੀਆਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦਾ ਪਾਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਦਾਤਾ ਦੁੱਧ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਐਨਆਈਸੀਯੂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਾਤਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਤਾ ਦਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੇਗਾ। ਦੁੱਧ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਵਧਾਨੀ ਭਰੀ ਸਮੀਖਿਆ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਪਾਸਚੁਰਾਇਜ਼ੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਦੀ ਰੈਜ਼ਰਜ਼ ਹਿਕਸਨ ਓਨਟੇਰੀਓ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਬੈਂਕ ਵੈਬਸਾਈਟ (www.milkbankontario.ca) ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਾਸਚੁਰਾਇਜ਼ਡ ਮਨੁੱਖੀ ਦਾਤਾ ਦੁੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੈਕ੍ਰੋਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਐਂਟੇਰੋਕੋਲਾਈਟਿਸ (necrotizing enterocolitis) (ਐਨਈਸੀ) (NEC) ਨਾਮ ਦੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਾਤਾ ਦੁੱਧ ਗੰਭੀਰ ਲਾਗਾਂ ਅਤੇ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਾਤਾ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸੇ ਸਿਰਫ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲੀ

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਸ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵੱਲ ਪਰਿਵਰਤਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਪੁੱਛੋ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ/ਪੀਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਪ੍ਰਗਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ / ਕੰਗਾਰੂ ਦੇਖਭਾਲ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੂਟਿੰਗ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੱਟਣ ਅਤੇ ਸੁੰਘਣ ਲਈ ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੀ ਨਿੱਪਲ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਗੰਧ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਸਟਣ ਅਤੇ ਚੁੰਘਣ ਅਤੇ ਲੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਸਟਣ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ/ਚੀ ਹਰ ਦਿਨ ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇ, ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ।

ਸੁਝਾਅ: ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਅ ਤੋਂ ਬਿਹਬਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪੀਣ ਸਿੱਖ ਜਾਵੇਗਾ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ

www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf

ਬੋਤਲਾਂ ਦੀ ਜਲਦ ਆਰੰਭਤਾ ਦੇ ਖਤਰੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲਈ ਬੋਤਲ ਵਰਤਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਖਤਰੇ ਸਮਝ ਸਕੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਜਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੂਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤਬਾਦਲਾ ਹੋਵੇ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਿਸੀ ਹੋਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਉਸਨੂੰ ਇੰਟੈਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਵੱਖਰਾ ਨਿਤਨੇਮ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਤੁਸੀਂ ਆਦੀ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਾਯੋਜਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

ਵੱਖ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਰੱਲ ਕੇ ਇਸ ਵੱਲ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦਾਂ ਲਈ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਨਵੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕੌਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।
- ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ ਤੱਕ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ (ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ) ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸਪੂਰਨ ਹੋਣਾ ਬਣਾਏਗਾ।

ਜਦ ਬੱਚਾ ਘਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਏਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਪੰਪਿੰਗ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟਾਓ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਜਦ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਪੰਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਪੰਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਪੰਪ ਕਿੱਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ, ਭੰਡਾਰ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਖੰਗਾਲੋ।
- ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਰੇ ਪੰਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਸਾਫ਼, ਸੁੱਕੀਆਂ ਕਿੱਟਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਉਹ ਪੰਪਿੰਗ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਦ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੈ

ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:

- ਸਾਫ਼ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਕੰਟੇਨਰ ਜੋ ਕਿ ਬੀਪੀਏ ਮੁਕਤ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਰਤੋ।
- ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਕਰੋ।
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ।
- ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਜਾਂ ਪੰਪਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ। ਤਾਜ਼ਾ ਕੱਢਿਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਧੂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਤਾਜ਼ਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਨਿੱਘੇ ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਡੀਫਰੋਸਟ ਕਰੋ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਰਤੇ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਵਲੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।

**ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਟੋਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼
(ਅਕੈਡਮੀ ਓਫ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਮੈਡੀਸਨ, 2010)**

ਠੰਡਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ	• 1-2 ਘੰਟੇ
ਤਾਜ਼ਾ ਕੱਢਿਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ (16-29° ਸੈ)	• 3-4 ਘੰਟੇ
ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਦੁੱਧ ("4° ਸੈ)	• 72 ਘੰਟੇ
ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਪੰਘਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ	• 24 ਪੰਘਰਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ 24 ਘੰਟੇ ਵਿਚ
ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਪੈਕ ਨਾਲ ਕੂਲਰ	• 24 ਘੰਟੇ
ਰੈਫ੍ਰਿਜਰੇਟਰ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ (ਵੱਖਰਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ)	• 3-6 ਮਹੀਨੇ
ਡੀਪ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ("-17° ਸੈ)	• 6-12 ਮਹੀਨੇ

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

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹੋ।

www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਪੂਰਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਗਾੜੇ ਤਰਲ ਵਰਗਾ ਰੋਗਾਣੂਹੀਨ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਾਊਡਰ ਕੀਤਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਰੋਗਾਣੂਹੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਹਨ, ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਦੇ ਹਨ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਲਾਗ ਦੇ ਖਤਰੇ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ

ਜਦਕਿ ਘਰ ਜਾਣਾ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਫਾਇਦਾ ਕਰੇਗਾ ਜਦ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸਹਿਯੋਗ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਏਜੰਸੀ	ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ	ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ
ਐਨਾ-ਆਈਸੀ ਯੂ ਜਾਂ ਹੋਸਪਿਟਲ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ	ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਜਿਸ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸੀ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।	ਹਸਪਤਾਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਨਰਸ ਜਾਂ ਇੱਕ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਰਡ ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
ਬਾਇਲਿੰਗੁਅਲ ਆਨਲਾਈਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼	www.ontariobreastfeeds.ca	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਖੋਜੋ।
ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਘਰ ਦਾ ਦੌਰਾ ਜਾਂ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ	ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਜਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰ ਦੇ ਦੌਰੇ, ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਗਰੁੱਪ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਮਾਤਾ-ਤੋਂ-ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸਹਿਯੋਗ	ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।	ਇੱਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਵਲੰਟੀਅਰ ਮਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਸੇਧ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਲਾ ਲੀਚ ਲੀਗ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਗਰੁੱਪ	www.lllc.ca	ਇੱਕ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਵਲੰਟੀਅਰ ਮਾਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲਈ ਸੇਧ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ ਸਪੈਸ਼ਲਾਈਜ਼ਡ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼	1-866-797-0000 ਟੀਟੀਵਾਏ: 1-866-797-0007	ਨਵੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾ ਦੁਆਰਾ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਹਿਯੋਗ ਬਾਰੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ।
ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (ਆਈਐਲਸੀ ਏ)	www.ilca.org	ਫਾਇੰਡ ਅ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ, ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਰਡ ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੰਸਲਟੈਂਟਸ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਈਐਲਸੀਏ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ	www.beststart.org	ਓਂਟਾਰੀਓ ਦਾ ਮੈਟਰਨਲ ਨਿਊ ਬੋਰਨ ਐਂਡ ਅਰਲੀ ਚਾਈਲਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਦੋਭਾਸ਼ੀ ਸੰਗਠਨ ਹੈ, ਜੋ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਕੋਨਸੈਪਸ਼ਨ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਮਦਰਿਸਕ	www.motherrisk.org 416-813-6780 1-877-439-2744	ਮਦਰਿਸਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 9 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਈਐਸਟੀ ਸੇਧ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ। ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਦਵਾਈ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਹਰਬਲ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਡਾਟਾਬੇਸ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਜਰਨਲ, ਹਫ਼ਤਾ #1 ਇਹ ਫਰਮ ਵਰਤੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੋ

ਉਦਾਹਰਣ	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ
ਸਮਾਂ	9:30	✓
ਮਾਤਰਾ	3 ਮਿਲੀਲੀਟਰ	✓
ਸਮਾਂ	11:30	✓
ਮਾਤਰਾ	5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ	
ਸਮਾਂ	2:00	✓
ਮਾਤਰਾ	5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ	
ਕੁੱਲ 24 ਘੰਟੇ	13 ਮਿਲੀਲੀਟਰ	

ਟੀਚਾ:

ਦਿਨ 1: ਅੱਜ 8 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ ਅਤੇ ਦੇਹਰਾ ਪੰਪ ਕਰੋ।

ਦਿਨ 2: 24 ਘੰਟੇ (ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ) ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਪੰਪਿੰਗ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਗਰੈਡ ਡਬਲ ਬਿਜਲੀ ਪੰਪ ਦੇ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰੋ। ਹਰ 3 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪੰਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ। ਪੰਪਿੰਗ ਵਿਚਕਾਰ 4 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।

ਨਿਰਦੇਸ਼:

- ਹਰ ਵਾਰ ਪੰਪ ਕਰਨ ਤੇ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।
- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।
- ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ।
- ਪੰਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣਾ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੇਗਾ।
- ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇ, ਤਾਂ ਸਕੈ 17 ਤੇ ਫੀਡਿੰਗ ਰਿਕਾਰਡ ਵਰਤੋ।

ਮਿਤੀ	1	2	3	4	5	6	7
ਜੀਵਨ ਦਾ ਦਿਨ:	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਪਿਲਾਉਣਾ
1	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
2	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
3	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
4	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
5	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
6	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
7	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
8	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
9	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
10	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
11	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
12	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
24 ਘੰਟੇ ਦਾ ਜੋੜ							

ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਜਰਨਲ, ਹਫ਼ਤਾ #2 ਇਹ ਫਰਮ ਵਰਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮਿਤੀ	8	9	10	11	12	13	14
ਜੀਵਨ ਦਾ ਦਿਨ:	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ
1	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
2	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
3	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
4	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
5	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
6	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
7	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
8	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
9	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
10	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
11	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
12	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
24 ਘੰਟੇ ਦਾ ਜੋੜ							

ਟੀਚਾ:

24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੰਟੇ-ਘੰਟੇ 8 ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਦੋਹਰਾ ਪੰਪ ਕਰੋ।
ਪੰਪਿੰਗ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਘੰਟੇ ਲਈ ਸੋਢੋ।

ਨਿਰਦੇਸ਼:

- ਹਰ ਵਾਰ ਪੰਪ ਕਰਨ ਤੇ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।
- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।
- ਪੰਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ।
- ਪਹਿਲੇ 10-14 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵਧਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਪੰਪਿੰਗ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆ ਆ ਹੈ।
- ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇ, ਤਾਂ ਸਫ਼ਾ 17 ਤੇ ਫੀਫਿੰਗ ਰਿਕਾਰਡ ਵਰਤੋ।

ਨੋਟ:

ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਜਰਨਲ, ਹਫ਼ਤਾ #3 ਖਿਰ ਵਰਮ ਵਰਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੋ।

ਟੀਚਾ:

24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਰੱਬ ਨਾਲ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਦੇਹਰਾ ਪ੍ਰੰਪ ਕਰੋ।
ਪਿੰਗ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਘੰਟੇ ਲਈ ਸੋਢੋ।

ਨਿਰਦੇਸ਼:

- ਹਰ ਵਾਰ ਪੰਪ ਕਰਨ ਤੇ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੰਪ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਜੋੜ ਕਰੋ।
- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ। ਆ ਰੋ।
- ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇ, ਤਾਂ ਸਕੈ 17 ਤੇ ਫੀਡਿੰਗ ਰਿਕਾਰਡ ਵਰਤੋ।

ਨੋਟ:

ਮਿਤੀ	15	16	17	18	19	20	21
ਜੀਵਨ ਦਾ ਦਿਨ:	ਰੱਬ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ	ਰੱਬ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ	ਰੱਬ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ	ਰੱਬ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ	ਰੱਬ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ	ਰੱਬ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ	ਰੱਬ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ
1	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
2	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
3	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
4	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
5	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
6	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
7	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
8	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
9	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
10	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
11	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
12	ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ						
24 ਘੰਟੇ ਦਾ ਜੋੜ							

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਅਗੇਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ

ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਇਹ ਟਰੈਕ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕਾਂ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਦਾ ਜੋੜ ਰੱਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਿਤੀ ਤਰੀਕ / ਮਹੀਨਾ / ਸਾਲ	ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ hh:mm	ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਸਮਾਂ	ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ		ਪੰਪ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ / ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ	ਚਮੜੀ-ਨਾਲ- ਚਮੜੀ	ਡਾਇਪਰ	
			ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ (ਈਬੀਐਮ) (EBM)	ਫਾਰਮੂਲਾ			ਪਿਸ਼ਾਬ	ਟੱਟੀ
ਉਦਾਹਰਨ	9:15	8 ਮਿੰਟ	25 ਮਿ.ਲੀ.	ਕੋਈ ਨਹੀਂ	25 ਮਿ.ਲੀ.	✓	✓	✓



ਆਭਾਰ:

ਬੀਐਫਆਈ (BFI) ਸਟਰੈਟਜੀ ਫਾਰ ਓਨਟਾਰੀਓ ਇਮਪਲੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਕਮੇਟੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਲਈ ਨਿਵੇਸ਼ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਇਆ, ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਉਹਨਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਲਈ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੱਤਾ। ਬੀਐਫਆਈ ਸਟਰੈਟਜੀ ਫਾਰ ਓਨਟਾਰੀਓ, ਰੂਥ ਟਰਨਰ, ਸੀਨੀਅਰ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਮੈਨੇਜਰ, ਪੀਸੀਐਮਸੀ ਐਚ (PCMCH) ਨੂੰ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲਈ ਅਤੇ ਮਾਰਜ ਲਾ ਸੈਲ, ਬੀਐਫਆਈ, ਲੀਡ ਅਸੈਸਰ ਨੂੰ ਫਾਈਨਲ ਸਮੀਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪੁਸਤਿਕਾ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਜਾਂ ਰੀਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰੀਸੋਰਸ ਸਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: beststart@healthnexus.ca ਜਾਂ 1-800-397-9567.

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਫੰਡਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਿਕ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਦੀ ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ, ਮਾਈਕਲ ਗੈਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਵਿਨਸ਼ਿਅਲ ਕਾਉਂਸਲ ਫਾਰ ਮੈਟਰਨਲ ਚਾਈਲਡ ਹੈਲਥ ਇਸ ਸਰੋਤ ਵਿਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੋਏ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।