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

Growing a Baby-Friendly Ontario!

Provincial Council for Maternal and Child Health
building a brighter future

Michael Garron Hospital
A Proud Member of TORONTO EAST HEALTH NETWORK
Formerly the Toronto East General Hospital

best start meilleur départ
by/par health nexus santé

Ontario

ਵਿਸ਼ਾ - ਸੂਚੀ

ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਪਛੇਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ 2

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਪਛੇਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? 3
ਇਕੱਠੇ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ? 3
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ? 3
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ? 4
ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਕਦੋਂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ? 4
ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਕੀ ਹੈ? 4

ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਕੰਗਾਰੂ ਕੇਅਰ 5

ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ? 5

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ 6

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ 6
ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ 6
ਮੈ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਾਂ? 7
ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ? 8
ਜਦ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? 9
ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ? 10

ਪੰਪ ਕਰਨਾ 11

ਦੋਹਰੀ ਪੰਪਿੰਗ: ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੋਨਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਨਾ 11
ਚੰਗੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ 11
ਪੰਪ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ 12
ਪੰਪ ਵਿਚ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ 12
ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਜਰਨਲ ਕੀ ਹੈ? 13
ਜਦ ਬੱਚਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਪੰਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ? 13
ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਦ ਬੱਚਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੈ. 13
ਮੈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਐਨ ਆਈ ਸੀ ਯੂ (NICU)ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ? 13

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ 14

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ 14
ਬਿਨਾਂ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਚੁੰਘਣਾ 14
ਬੋਤਲਾਂ ਦੀ ਜਲਦ ਆਰੰਭਤਾ ਦੇ ਖਤਰੇ 15

ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੂਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤਬਾਦਲਾ ਹੋਵੇ 15

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਦੂਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ 15

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ 16

ਜਦ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਪੰਪਿੰਗ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ? 16
ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਦ ਬੱਚਾ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੈ 17
ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ 17
ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ 18

ਦੁੱਧ ਸਪਲਾਈ ਜਰਨਲ 19

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਪਛੇਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਰਿਕਾਰਡ 20

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

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ 'ਤੇ ਵਧਾਈਆਂ! ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਪਛੇਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਾਏ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਪਛੇਤੇ ਬੱਚੇ ਗਰਭ ਦੇ 34, 35 ਜਾਂ 36 ਹਫ਼ਤੇ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਟਰਮ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਟਰਮ ਦੇ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜੇ, ਪੱਠੇ, ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਣਾਲੀ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਕੁਝ ਪਛੇਤੇ ਬੱਚੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਰਡ ਸਰਟੀਫਾਈਡ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਮਾਹਿਰ, ਓਕਯੁਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ। ਜਿਨਾਂ 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 ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਪਛੇਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਕੁਝ ਪਛੇਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਪਛੇਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਦੇ ਘੱਟ ਭੰਡਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਪੂਰਨ ਦਿਮਾਗਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਕੁਝ ਪਛੇਤੇ ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਹੋਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਾਕੀ ਨਹੀਂ ਸਕਣਗੇ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਉਹ ਸੁਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਜਾਗਦੇ ਦੌਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਚੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਉਹਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਚੁੰਘਣ, ਲੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਜੇ ਇਹ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਲਈ ਜਾਗਦੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੌਂ ਜਾਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਰੱਜ ਗਏ ਹਨ।

ਇਹ ਵਿਹਾਰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਪਛੇਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਦੁੱਧ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਸਿਆਣੇ ਅਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਜਵਾਬੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ/ਚੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਘ, ਛੋਹ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਗੰਧ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਪਛੇਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਓ ਨੇਟਲ ਇੰਟੇਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ(ਐਨਆਈਸੀਯੂ) (NICU) ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਨਰਸਰੀ ਵਿਚ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਪੂਰੀ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੌਰਾਨ ਐਨਆਈਸੀਯੂ ਨਿਓ ਨੇਟਲ ਇੰਟੇਂਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਅਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਨਰਸਰੀ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ 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। ਇਕ ਮਾਤਾ ਦਾ ਦੁੱਧ ਖ਼ਾਸ 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।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:
  - ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ।
  - ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।
  - ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਪਛੇਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ।

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

- ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉੱਚ ਖਤਰੇ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:
  - ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ।
  - ਦਸਤ।
  - ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ।
  - ਸਡਨ ਇੰਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ।
  - ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ।
  - ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼।
  - ਬਚਪਨ ਦੇ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰ।

ਭਾਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਪਛੇਤੇ ਬੱਚੇ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਸਿੱਧੇ ਪੀਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ

- ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਹਾਰਮੋਨ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਰਮੋਨ 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।
- ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

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

ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਸਿਆਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਚੁੰਘਣ, ਲੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੂਟਿੰਗ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਕਿਉਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਪਛੇਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਖੁਰਾਕਾਂ ਜਾਂ IV ਦ੍ਰਵਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ ਸਿੱਧਾ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਪੂਰਕ ਦੇਣ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਹੋਰ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ।

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 ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੰਪੂਰਣ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲਾਗ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਅਕਸਰ 'ਤਰਲ ਸੋਨਾ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬੇਸ਼ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਹਰ ਬੂੰਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ!

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 ਕਰ 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।

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 ਮਹਿਫ਼ੂਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ।
  - ਸਕੂਨ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਰੋਣ ਲਈ।
  - ਬਿਹਤਰ ਸੌਣ ਵਿੱਚ, ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ।
  - ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਆਈਸੀਯੂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ 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 ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਿੱਕ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ/ਗੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣ ਲਈ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਜਿੰਨਾਂ 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।

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

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮਿਆ ਪਛੇਤਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਕਾਬਿਲ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀ 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 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਕੋ। ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਨੀਂ 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।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ/ਗੀ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੰਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਜਦ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ।

ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਕੋਲਸਟਰਮ ਕੱਢੋ, ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਰਜੀਹੀ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ 6 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜਿਨਾਂ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ, ਫਿਰ ਬਚੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੰਪ ਕਰਕੇ 24 ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਵਾਰ ਹਟਾਓ। ਇਸ ਵਿਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਨਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਗਰੇਡ ਦੋਹਰਾ ਬਿਜਲੀ ਪੰਪ ਵਰਤੋ।
- ਪੰਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ।
- ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਪੰਪਿੰਗ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
- ਦੋਹਰੀ ਪੰਪਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।

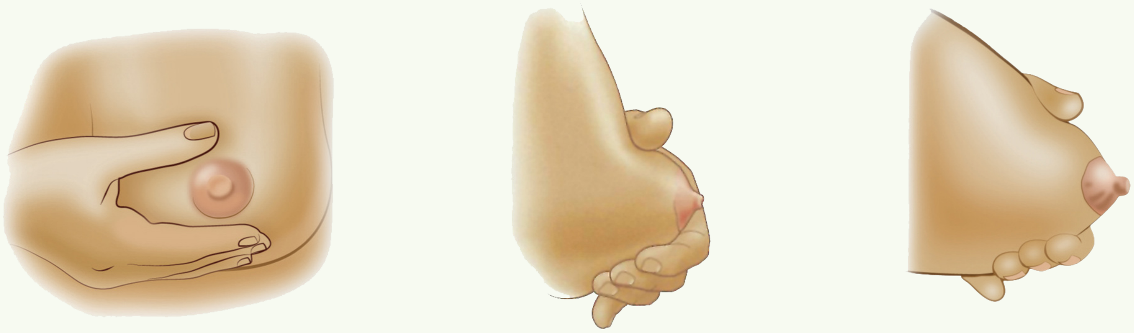
ਮੈਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਲਈ:

- ਪੰਪ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪਰਬੰਧਨ ਕਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਕਲੈਂਜ਼ਰ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਐਸੀ 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 ਨਿੱਪਲ ਵਲ ਰਿੜਵੀਂ ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਮੁੱਕੀ ਬਣਾ ਕੇ ਮਾਲਿਸ਼ 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 ਇਕੱਠੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਓ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਵੱਲ ਖਿਸਕਾਏ ਬਿਨਾਂ।
- 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 ਕੱਢਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ

ਮੁੱਖ ਕਦਮ: ਦਬਾਉਣਾ - ਘੁੱਟਣਾ - ਢਿੱਲ ਦੇਣਾ



ਦਬਾਉਣਾ (ਆਪਣੀ ਹਿੱਕ ਵੱਲ ਵਾਪਸ) — ਘੁੱਟਣਾ — ਢਿੱਲ ਦੇਣਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖੋ।

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

newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html

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

ਮੇਰਾ 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 ਔਕਸੀਟੋਸਿਨ।

ਪ੍ਰੋਲੈਕਟਿਨ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ, ਕਿਉਕਿ 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।

ਔਕਸੀਟੋਸਿਨ ਤਾਂ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੰਪ ਨਾਲ ਕੱਢਦੇ ਹੋ। ਔਕਸੀਟੋਸਿਨ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ, ਕਿਉਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਟ-ਡਾਊਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੈਟ-ਡਾਊਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਝਰਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਨਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਵਗਦਾ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਹੋਰ ਲੰਘਾਉਣਾ ਦੇਖੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਕੁੱਖ ਵਿਚ ਮਰੋੜ ਜਾਂ ਸੁੰਗੜਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਟ-ਡਾਊਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ।

ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਕੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪੰਪਿੰਗ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਬਣਾ ਪਾਓਗੇ!

3-5 ਦਿਨ ਦੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਲਗ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਉਹ ਗਠੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹਨ, ਇਸਨੂੰ ਅਤਿਪੂਰਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਠੰਡੇ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ ਹਟਾਉਣ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਮਾਤਾਵਾਂ ਪੁੱਠੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੁੱਠੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਰਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਢੰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੁੱਠੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਅਤਿਪੂਰਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੁੱਠੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਰਮ ਕਰਨਾ

1. ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੇ ਦੋਨੋ 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 ਥੋੜਾ 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।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਰਮ ਹੋਏ ਐਰਿਓਲਾ ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸਟ ਸਕੇਗਾ। ਜੇ ਛਾਤੀ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅਤਿਪੂਰਨ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਤਰਾਂ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਜਦ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮਿਆ ਪਛੇਤਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖਦੇ ਹੋਏ ਖਾਸ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਇੱਛਾ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਵੇ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਬੱਚੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਸਮੇਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ/ਚੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕਰਨ ਦਿਓ, ਫਿਰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢੋ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ/ਪੀਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੇਖ 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। ਇਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਚੁੰਘਣ, ਲੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ।

↓

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 ਹੋਠਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਗੰਧ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

↓

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ 'ਤੇ ਸਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੁੰਘਣਾ ਅਤੇ ਲੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

↓

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਹੋਰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ ਤਾਂ ਤੱਕ ਉਸਨੂੰ ਵਾਧੂ ਪੂਰਕ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

↓

ਜਿਨਾਂ 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।

↓

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਸਟਾਫ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

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

ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਭਾਰ ਗੁਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਧੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹਨ, ਜੋ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਚੁਸਤੀ ਨਾਲ ਛੋਟੇ ਵਕਫ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਵੇਖੋਗੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਗਿੱਲੇ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੁਸਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤਿੱਖਾ ਰੋਂਦਾ/ਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਗਿੱਲਾ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਚਮਕਦਾਰ ਹਨ।

ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:
www.beststart.org/resources/breastfeeding/index.html

"ਮਾਈ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਗਾਈਡ" ਜਾਂ "ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਮੈਟਰਜ਼" ਪੁਸਤਿਕਾ, ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ਼ ਫੌਰ ਨਰਸਿੰਗ ਮਦਰਜ਼" ਚਾਰਟ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

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 ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਿਸ਼ਾਬ				
ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰ: ਗਿਣਤੀ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਦਾ ਰੰਗ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ, ਔਸਤ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ	ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਤੋਂ 2 ਦਾ ਕਾਲਾ ਜਾਂ ਗੂੜੇ 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। ਤੁਹਾਡਾ 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:
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ।
- 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

ਪੰਪਿੰਗ

ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਚੁੰਘ ਅਤੇ ਲੰਘਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੀ ਵਧੀਆ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਗਰੇਡ ਦੋਹਰਾ ਬਿਜਲੀ ਛਾਤੀ ਪੰਪ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ ਦੁੱਧ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਦੋਨੋ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇਹ ਨੂੰ ਦੋਹਰੀ ਪੰਪਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੋਹਰੀ ਪੰਪਿੰਗ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇਕ ਛਾਤੀ ਪੰਪ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਹੋਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

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

ਡਬਲ ਪੰਪਿੰਗ: ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੋਨਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਨਾ

- ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਦੋ 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। ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੰਪ
- ਆਪਣੇ 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 ਦੇਖੋ।

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 ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚਕਾਰ 4 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਵਕਫ਼ਾ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਪੰਪਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢੋ।

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

©B. Wilson-Clay. Used with permission.

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 ਕਲੈਂਜ਼ਰ 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 ਚੁੱਕੋ 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 ਪ੍ਰੇਰਿਤ 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 ਫਲੈਂਜ 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 ਦੋਨੋ ਹੱਥ ਖਾਲੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੰਪਿੰਗ ਬ੍ਰਾ 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?

ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਜਰਨਲ ਹਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਵੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਰਖਿਆ। ਇੱਕ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੇ ਜਰਨਲ ਦਾ ਉਦਾਹਰਣ ਸਫ਼ਾ 19 'ਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਾ 20 ਤੇ ਫੀਡਿੰਗ ਰਿਕਾਰਡ ਵਰਤਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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 ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਸਟੋਰੇਜ 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 ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਿਹੜਾ 24-48 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀ 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।

ਤਾਜ਼ਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਹੈ!

ਮੈ ਐਨਆਾਈਸੀਯੂ 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 ਪੁਛੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਪਛੇਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹੋਏ, ਲੋੜੀਂਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਉਸਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਛਾਤੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

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 ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰਕ ਖ਼ੁਰਾਕ 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 ਫ਼ਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਢੰਗ ਮੁਨਾਸਬ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

- ਨੈਜ਼ੋ-ਗੈਸਿਟ੍ਰੱਕ ਜਾਂ ਓਰੋ-ਗੈਸਿਟ੍ਰੱਕ ਟਿਊਬ: ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ/ਚੀ ਦੇ ਨੱਕ (ਨੈਜ਼ੋ-ਗੈਸਿਟ੍ਰੱਕ ਟਿਊਬ) ਤੋਂ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਤੋਂ (ਓਰੋ-ਗੈਸਿਟ੍ਰੱਕ ਟਿਊਬ) ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ: ਇੱਕ ਖ਼ੁਰਾਕ 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 ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣਾ: ਇੱਕ ਕੰਟੇਨਰ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਨਰਮ ਪਾਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਚੁੰਘ ਕੇ ਅਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਇੱਕ ਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗਾ।
- ਕੱਪ: ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕੱਪ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ/ਚੀ ਦੇ ਹੋਠਾਂ 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 ਚਮਚਾ: ਕਈ ਵਾਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ 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।

ਇਹਨਾਂ ਢੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬਿਨਾਂ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਚੁੰਘਣਾ

ਬਿਨਾਂ-ਪੋਸ਼ਣ 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 ਵਿਚ 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 ਕਰੋ 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।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਖ਼ੁਰਾਕ 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। ਜਲਦੀ ਬੋਤਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਅੰਤਰਾਲ ਨੂੰ ਘੱਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਕੁਝ ਪਛੇਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਏ। 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 ਇੰਟੇਂਸਿਵ 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 ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰੋਗੇ, ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਨਵੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਪੁੱਛੋ।
- 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।
- ਇਹ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ

ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਏਗਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਖ਼ੁਰਾਕ 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 ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ।

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 ਕੰਟੇਨਰ 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।

©B. Wilson-Clay, used with permission.

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 ਫਜ਼ੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਉਨੀਂ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਇੱਕ ਖ਼ੁਰਾਕ 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 ਡੀਫਰੌਸਟ ਕਰੋ।

ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਰਤੋ 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, ਜੋ 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 ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫ਼ੈਸਲਾ 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 ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਵਰਗਾ ਰੋਗਾਣੂਹੀਨ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਾਊਡਰ ਕੀਤਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਰੋਗਾਣੂਹੀਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ 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
ਐਨਆਈਸੀ ਯੂ ਜਾਂ ਹੌਸਪਿਟਲ 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 ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਸੇਵਾ ਦੁਆਰਾ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਨਾਂ 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 ਕੰਸਲਟੇਂਟਸ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਈਐਲਸੀਏ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮੈਂਬਰ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ	www.beststart.org	ਓਂਟਾਇਓ ਦਾ ਮੈਟਰਨਲ ਨਿਊ ਬੌਰਨ 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 ਪ੍ਰੀਕੌਨਸੈਪਸ਼ਨ, 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 ਸੋਮਵਾਰ 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 ਪੋਸ਼ਣ ਉਤਪਾਦਾਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਡਾਟਾਬੇਸ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਪਚੇਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਤਾ ਦੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਜਰਨਲ

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 ਦੋਹਰਾ 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 ਗਰੇਡ 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 ਚੁੱਕੋ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ।
- ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ।
- ਪੰਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਏਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੇਗਾ।
- ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇ, ਤਾਂ ਸਫ਼ਾ 17 ਤੇ ਫੀਡਿੰਗ ਰਿਕਾਰਡ ਵਰਤੋ।

ਮਿਤੀ														
ਜੀਵਨ ਦਾ ਦਿਨ:	1		2		3		4		5		6		7	
	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ	ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ / ਪੰਪ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ	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 ਪਛੇਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ

ਖ਼ੁਰਾਕ 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 ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਦਾ ਜੋੜ ਰੱਖਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਿਤੀ	ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਸਮਾਂ	ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ		ਪੰਪ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਤਰਾ / ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ	ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ	ਡਾਇਪਰ	
ਤਰੀਕ / ਮਹੀਨਾ / ਸਾਲ	hh:mm		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 ਨਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਨਹੀ ਕਰਦੀ। ਦੀ ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ, ਮਾਈਕਲ ਗੈਰਨ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਵਿਨਸ਼ਿਅਲ ਕਾਊਂਸਲ ਫਾਰ ਮੈਟਰਨਲ ਚਾਈਲਡ ਹੈਲਥ ਇਸ ਸਰੋਤ ਵਿਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੋਏ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

Growing a Baby-Friendly Ontario!

Provincial Council for Maternal and Child Health — building a brighter future

Michael Garron Hospital — A Proud Member of Toronto East Health Network — Formerly the Toronto East General Hospital

best start / meilleur départ — by/par health nexus santé

Ontario

2016