ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ (Breastfeed) ਕਿਉਂ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਅਨੇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲਾਭ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ:

- ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੋਸ਼ਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਉਹ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਧਣ ਨਾਲ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੇ
- ਪਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟ ਦਰਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੇਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਸਿਡਜ਼) (ਨੀਂਦ ਦੇਖੋ)
- ਖੰਘਾਂ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਆ
- ਕੰਨ ਦੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਗਾੜ
- ਉਲਟੀਆਂ, ਦਸਤ, ਕਬਜ਼ ਅਤੇ ਪਾਚਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦੂਸਰੇ ਮੁੱਦੇ
- ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਲੁਕੀਮੀਆ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ, ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸਾਧਨ ਭਾਗ ਦੇਖੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫੀਡਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਫੀਡਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ (breastfeeding) ਅਤੇ *ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲਾ (breastfed)* ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸਾਰੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਦੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਮਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ *ਨਰਸਿੰਗ (nursing)* ਜਾਂ *ਚੈਸਟਫੀਡਿੰਗ (chestfeeding)* ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਖਾਵੇਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ (Breastfeed) ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਦਿਨ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਉਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਜਾਣੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਾ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਵੇਂ ਫੜਨਾ (ਲੈਚ ਕਰਨਾ) ਹੈ
- ਵੀਡਿਓ ਦੇਖਣਾ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਚੁੱਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੈਫੇ ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾ ਲੇਸ਼ ਲੀਗ (La Leche League) (lllc.ca) ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੰਨਸਲਟੈਂਟਸ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (British Columbia Lactation Consultants Association (bclca.ca)) ਦੁਆਰਾ ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੋਚ ਲੱਭਣਾ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਵਾਸਤੇ ਉਪਲਬਧ ਸਾਰੇ ਸਹਾਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ (ਸਾਧਨ ਭਾਗ ਦੇਖੋ)

ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਫੀਡਿੰਗ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਣ ਤੱਕ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਚਮੜੀ - ਦੇ ਨਾਲ- ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਬਿਨਾਂ ਵਿਘਨ ਦੇ ਚਮੜੀ - ਦੇ ਨਾਲ- ਚਮੜੀ ਦਾ ਇਹ ਸੰਪਰਕ - ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ - ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਫੀਡ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤਲਾਸ਼ੇਗੀ। ਜੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੋਲੋਸਟਰਮ (colostrum) ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਦੇਖੋ)। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ

ਸਮ੍ਰਿਧ ਦੁੱਧ ਦੀ ਉਤਪਾਦਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਉਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ, ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਮੁੱਦੇ ਦੇਖੋ)।

ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜਨਾ। ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇੰਨਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਣ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਸ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਦਰ, ਸਾਹ ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰਖ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਖੀ ਹੈ
- ਉਸਦੇ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਕਦੋਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ
- ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਰੋਜ਼
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ ਜਾਂ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੌਣ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ਤੁਸੀਂ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ
- ਹੋਰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ – ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੌਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਮਲਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ (ਨੀਂਦ ਦੇਖੋ)।

ਕੋਲੋਸਟਰਮ (colostrum) ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ, ਐਂਟੀਬੌਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ। ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਚਨ ਟ੍ਰੈਕਟ ਤੇ ਪਰਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪਹਿਲੀ ਟੱਟੀ ("ਮੇਕੋਨਿਯਮ" - meconium) ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ
- ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ
- ਤੁਹਾਡੀ ਡੂਲਾ (doula)
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੰਨਸਲਟੈਂਟਸ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ()
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ (8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ)
- ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ
- ਪੇਰੈਂਟ-ਟੂ-ਪੇਰੈਂਟ ਸਹਾਰੇ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਾ ਲੇਸ਼ ਲੀਗ (La Leche League (lllc.ca))ਦੁਆਰਾ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕੈਫੇ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਫੁੱਲ-ਟਰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਰਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ 400 IU ਪੂਰਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ। ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- **ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ**। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਨੈਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਤਰਲ ਪੀਣਾ** ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਸੇ ਹੋ
- **ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ** (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਦੇਖੋ)
- **ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਪੂਰਕ ਲੈਣੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ**
- ਆਪਣੇ, ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲੋਂ **ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ**
- **ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ** ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਨਾ ਰੋਕੋ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ)
ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੈਰ ਲਈ ਬਾਹਰ ਲੈਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦਿਓ।
- ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਓ।
- ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ

ਕਿਹੜੀ ਛਾਤੀ?

ਉਸ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਫੀਡਿੰਗ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀ ਸੀ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ?

ਉਸਦੇ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਗੇਗਾ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇ - ਹਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ। ਇੱਕ ਫੀਡਿੰਗ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੱਕ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਫੀਡਿੰਗਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਘਟੇਗੀ, ਅਤੇ ਫੀਡਿੰਗਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਲੰਬੇ ਅੰਤਰਾਲ ਹੋਣਗੇ।

ਭੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ
- "ਰੂਟ" (root) ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਤਲਾਸ਼ ਰਿਹਾ ਹੈ)
- ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਟ ਜਾਂ ਚੂਸ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਉੱਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਮੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਰੋਣਾ ਭੁੱਖ ਦਾ ਲੇਟ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕੜਨ (ਲੈਚ) ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ।

ਕਲਸਟਰ ਫੀਡਿੰਗ (cluster feeding) ਕੀ ਹੈ?

ਨੇੜੇ ਨੇੜੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਾਧੇ ਦੇ ਉਛਾਲਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਲਸਟਰ ਫੀਡ ਕਰੇਗਾ।

ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਘੜੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਉਹ ਭੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਕੋਲ ਲਿਆਓ, ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਹੁਣੇ ਹੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੀਡ ਕਰੇਗਾ। ਪਰ, ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ – ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੇਵਲ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਦੂਸਰੀ ਛਾਤੀ ਫੜਨ ਲਈ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਭੁੱਖਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੋਰ ਪੀਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ

ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਾਰੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋਵੋਗੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਸ ਦੇ ਚਾਹੁਣ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ(ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਦੇਖੋ)।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫੀਡਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ
- ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ, 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਕੇ (ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਦੇਖੋ)।
- ਹਰ ਫੀਡਿੰਗ ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਛਾਤੀਆਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿੰਦਰਾਲਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਛਾਤੀਆਂ ਬਦਲ ਕੇ
- ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਛਾਤੀ ਬੱਚਾ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪਕੜਦਾ ਹੈ
- ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਿਗਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ
- ਫਾਰਮੂਲੇ ਨਾਲ ਪੂਰਤੀ ਨਾ ਕਰਕੇ (ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)।

ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੋਂ ਪਹਿਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫੀਡਿੰਗ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਫੀਡਿੰਗ ਤੱਕ ਛਾਤੀਆਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੁੱਖ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ, ਉਹ ਲੈ ਲੈਣਗੇ ਜਿਸਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਹੋਣ ਦਿਓ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ - ਜਨਮ ਤੇ ਇੱਕ ਬੰਟੇ ਦੇ ਮਾਪ ਦਾ, ਅਤੇ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਅੰਡੇ ਦੇ ਮਾਪ ਦਾ।

ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਜੇ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੂਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ, ਟੱਟੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਪਹਿਨਾਣਾ ਦੇਖੋ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਕੁਝ ਘਟਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ - ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ 7 ਤੋਂ 10%, ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵੱਧ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਲੇਬਰ ਦੌਰਾਨ ਆਈਵੀ (IV) ਤਰਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੀ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਹ ਭਾਰ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਸ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ, ਫਿਰ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤੇ 120-240 ਗ੍ਰਾਮ (¼-½ ਪੌਂਡ) ਵੱਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ, ਲਗਭਗ 4 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੇ, ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਉਸਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਭਾਰ ਦੇ 10% ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਘਾਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਅਵਸਥਾਵਾਂ

ਚੰਗੀ ਅਵਸਥਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਪਕੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਰਤੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਕੇ ਸੁਖਾਵੇਂ ਹੋਵੋ:

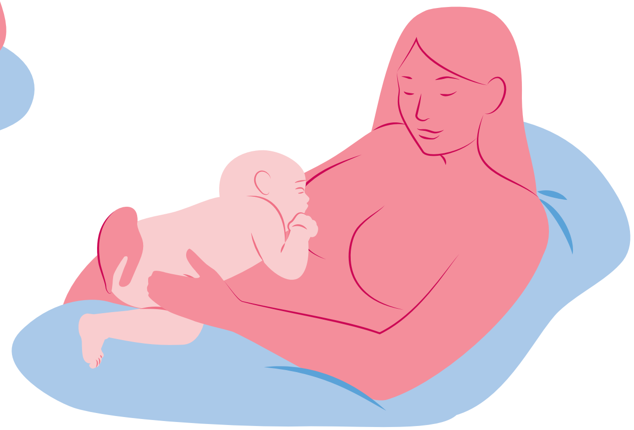
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਤੇ ਪਕੜ ਕੇ
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ, ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਵਰਤ ਕੇ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਫੁੱਟ ਸਟੂਲ ਵਰਤ ਕੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਰ੍ਹਾਣਾ ਰੱਖ ਕੇ
- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇਕੇ (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਲੀ ਹੱਥ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ)
- ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ
- ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ (ਨੀਂਦ ਦੇਖੋ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂ ਜਾਓਗੇ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਪੰਘੂੜਾ (Cradle)

ਸੋਧਿਆ ਹੋਇਆ ਪੰਘੂੜਾ

ਫੁੱਟਬੌਲ ਹੋਲਡ

ਪਾਸੇ ਤੇ ਲੇਟਣਾ (Side-lying)



ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪਕੜਨਾ (ਲੈਚਿੰਗ ਔਨ)

ਲੈਚ (latch) ਕੀ ਹੈ?

ਉਹ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਫੀਡਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਲੈਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੂਸਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਲੈਚ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪਕੜਨਾ ਹੈ

- ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਬਲਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਤੇ ਪਕੜੋ। ਉਸਦੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਲ ਮੋੜੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਵੇ। ਉਸਦੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਰੀਓਲਾ (areola) (ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਆਸੇਪਾਸੇ ਦੇ ਰੰਗਦਾਰ ਖੇਤਰ) ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਵਲ ਪੁਆਇੰਟ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਚੌੜ੍ਹਾ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਉਬਾਸੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ।
- ਉਸਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਗਹਿਰਾਈ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਅਰੀਓਲਾ ਨੂੰ ਰੋਲ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਜੀਭ ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਮੂੰਹ ਭਰ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਪਕੜ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਸਦਾ ਥਲੇ ਵਾਲਾ ਜਬੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਰੀਓਲਾ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਉਪਰਲੇ ਜਬੜੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਢਕਦਾ ਹੈ।

ਸਟੈਪ 1

ਸਟੈਪ 2

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕੜਨਾ (ਲੈਚ ਕਰਨਾ):

- ✔ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਖਾਵਾਂ
- ✔ ਠੋਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਨੱਕ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ✔ ਥਲੇ ਵਾਲਾ ਬੁੱਲ੍ਹ ਬਾਹਰ ਵਲ ਨੂੰ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (flares out) (ਪਰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਨਾ ਸਕੋ)
- ✔ ਗਲ੍ਹਾਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਗੋਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ✔ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਸ਼ਰਾਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚੂਸਣ ਦੇ ਬਰਸਟ
- ✔ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖਿਸਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ
- ✔ ਨਿੱਪਲ ਉਸਦੇ ਆਮ ਰੰਗ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੋਲ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਲੰਬਾ ਹੈ
- ✔ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ "ਕਾ" (ca) ਨਿਗਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ✔ ਬੱਚਾ ਕਈ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ
- ✔ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ✔ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿੱਚ

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਹੀਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕੜਨਾ (ਲੈਚ ਕਰਨਾ):

- ✘ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿੰਪਲ
- ✘ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿੱਪਲ ਚਪਟਾ ਜਾਂ ਬਦਸ਼ਕਲ ਹੈ
- ✘ ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਦਰਾੜਾਂ, ਛਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਪੀੜਾਦਾਇਕ
- ✘ ਕਲਿਕਿੰਗ ਜਾਂ ਸਮੈਕਿੰਗ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ✘ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪਕੜੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੈਚ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਾਫ ਉਂਗਲ ਪਾਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾਓ। ਚੂਸਣ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਥਲੇ ਵਲ ਖਿੱਚੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਸਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਲੈਟਿੰਗ ਡਾਉਨ (Letting Down)

ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣਾ (let-down) ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਨਲੀਆਂ (ducts) ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦਾ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਣਾ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਝੁਣਝੁਣੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਦੁੱਧ ਉਸ ਵੇਲੇ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੂਸਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਂਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੋਂ।

ਜੇ ਦੁੱਧ ਉਸ ਵੇਲੇ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ-ਪੈਡ ਪਹਿਨਣਾ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਆਪਣੇ ਹਥਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨਾ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣਾ ਹੌਲੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ
- ਨਿਜੀ, ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਲੇਟ ਕੇ
- ਹਲਕੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਨਿੱਘਾ ਕਪੜਾ ਰੱਖ ਕੇ
- ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਤਸਵੀਰ ਦੇਖ ਕੇ

ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਕਿਉਂ ਦੁਆਉਣਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੌਂ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਪਰ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਥੁੱਕ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕਢਣ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣਾ ਕਈ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਡਕਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਦੁਆਉਣਾ ਹੈ

1. ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੀ।
2. ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਵਸਥਾ ਤਲਾਸ਼ੋ:
   - ਉਸ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਲਿਟਾਓ, ਜਾਂ
   - ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਉੱਤੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਧਾ ਪਕੜੋ, ਜਾਂ
   - ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਪਾਸੇ ਵਲ ਨੂੰ ਬਿਠਾਓ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਦੂਸਰੇ ਹੱਥ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ।
3. ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਥਪਕਾਓ। (ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਥਪਕਾਉਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਹੁਣੇ ਪੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਥੁੱਕ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕਢ ਦੇਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।)

ਜੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਦਿਸਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।