



Punjabi

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ
ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ

 Region of Peel
Working for you
Public Health

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈਏ

ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ

Peel	905-799-7700
Halton	905-693-4242
Toronto	416-338-7600
Wellington-Dufferin-Guelph (Orangeville)	519-941-0760

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕਲਿਨਿਕ

The Trillium Health Centre	905-848-7653
The Credit Valley Hospital	905-813-3324
William Osler Health Centre	
Brampton Memorial Campus	905-796-4129
Etobicoke Hospital Campus	416-747-3400, ext 2303
New Baby Clinic (Bramalea City Centre)	905-799-7700
Peel Health Mississauga Breastfeeding Clinic	905-799-7700
Halton Healthcare Services (Oakville)	905-338-4131
Halton Healthcare Services (Milton)	905-878-2383
Joseph Brant Memorial Hospital (Burlington)	905-681-4840
Headwaters Health Care Centre (Orangeville)	519-941-0760
Dr. Manson	905-455-3111
Dr. Newman	416-813-5757

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਨੰਬਰ

Motherisk	416-813-6780
La Leche League	1-800-665-4324
St. Joseph's Health Centre (Postpartum Depression Support) (ਪੋਸਟਪਾਰਚਮ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਸਪੋਰਟ)	416-530-6850
Telehealth Ontario	1-866-797-0000



ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ: ਜਿਸਦੀ ਕੋਈ ਰੀਸ ਨਹੀਂ!

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ

- ਇਹ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਆਹਾਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੱਦਾ ਸੱਜਰਾ ਤੇ ਬਣੀ ਬਣਾਈ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਕਬਜ਼ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਬਚਪਨ ਦੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਕੰਨਾਂ, ਛਾਤੀ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਅਲਰਜੀ ਦੀ ਲਾਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਅਲਰਜੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਅਚਨਚੇਤ ਬਾਲ ਮਿਰਤੂ ਸਿੰਡਰਮ, ਜਿਸਨੂੰ ਪੰਝੂਤਾ ਮਿਰਤੂ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਜਬਾੜੇ ਤੇ ਈਦਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਧਣ ਫੁੱਲਣ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ

- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨੇੜਤਾ ਤੇ ਛੁਹ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਅਸਲ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਕਤ-ਸ਼ਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਛਾਤੀਆਂ ਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਗਰਭ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਆਏ ਵਾਧੂ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਘਟ ਖਰਚੀਲਾ ਹੈ; ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- ਸਮਾਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਉਬਾਲਣ, ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ
- ਵਾਧੂ ਕਬਾੜ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ; ਫ਼ਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਖਾਲੀ ਡੱਬੇ ਤੇ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉੱਘਾਉਣਾ ਇਕ ਜਾਚ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਮਾਂ ਪਾਕੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਰਜ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸਾਂ ਕੁਝ ਪੁੱਛਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ (ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਦੇਖੋ)

6 ਸਵਾਲ: ਮੈਂ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਦੁੱਧ ਉੱਘਾਵਾਂ?

ਉੱਤਰ: ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਦੀ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਕੇਵਲ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੁੱਧ ਉੱਘਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾ ਹੈ ਕਿ ਠੋਸ ਆਹਾਰ ਖੁਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਵੀ ਉੱਘਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਕਈ ਮਾਵਾਂ ਲੰਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਉੱਘਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਉੱਘਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ “ਠੀਕ ਸਮਾਂ” ਕੋਈ ਨਹੀਂ।

7 ਸਵਾਲ: ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਈਟਾਮਿਨ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਉੱਤਰ: ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਆਟਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੁੱਧ ਉੱਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਈਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਡਰਾਪ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

8 ਸਵਾਲ: ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੀ ਹੋਵਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਉੱਘਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇਗਾ?

ਉੱਤਰ: ਲੱਗ ਭੱਗ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਉੱਘਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਦਰਿਸਕ ਤੋਂ (813-6780) ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਫ਼ੀਡਿੰਗ ਕਲਿਨਿਕ ਤੋਂ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

9 ਸਵਾਲ: ਦੁੱਧ ਉੱਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀ ਕੁਝ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ?

ਉੱਤਰ: ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਬੇਝਿਜਕ ਖਾਓ ਤੇ “ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਫ਼ੂਡ ਗਾਈਡ” ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਫ਼ੂਡ ਗਾਈਡ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਪੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਮਗਰਲੇ ਪੰਨੇ ਵੇਖੋ) ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਜਿਸਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨਾਹੀ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕੋਈ ਆਮ ਗਲ ਨਹੀਂ। ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ ਉੱਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

10 ਸਵਾਲ: ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਉੱਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

1 ਸਵਾਲ: ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਖ ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਲੈਕੇ ਜਾਵਾਂ?

ਉਤਰ: ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ 1-2 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਖ ਪੜਤਾਲ “ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ” ਹੱਥੋਂ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। “ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਬਾਰੇ ਮਾਹਰ” ਨਰਸ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦਾਈ ਵੀ, ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਵੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਪਰਖ ਪੜਤਾਲ ਜਨਮ ਤੋਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

2 ਸਵਾਲ: ਮੇਰੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਕਦੋਂ ਉਤਰੇਗਾ? ਇਹ ਦੁੱਧ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ?

ਉਤਰ: ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਜਿਸਨੂੰ “ਕੋਲੋਸਟਰਮ” ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਬੋਹੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਬਣਨ ਲੱਗ ਪਏਗਾ। 3-5 ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਗੀਆਂ ਤੇ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਣਗੀਆਂ। ਦੁੱਧ ਹੋਰ ਬਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਲੈਣਾ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਏਨਾ ਦੁੱਧ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3 ਸਵਾਲ: “ਵਾਧੇ ਪੈਣਾ” ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉਤਰ: ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਫੁਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। “ਵਾਧੇ ਪੈਣਾ” 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ, 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਦਿਨ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਵਾਧੇ ਪੈਣ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਚਰਣਾਂ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਬਣਨ ਲੱਗ ਜਾਏਗਾ।

4 ਸਵਾਲ: ਇਸ ਗਲ ਦੀਆਂ ਕੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ?

ਉਤਰ: ਕੁਝ ਇਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਗੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਪਲਕਾਂ ਹੇਠ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹਰਕਤ ਕਰਨ
 - ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰੇ।
 - ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਏ।
 - ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਕੜਾਂ ਭੰਨੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਲੇ ਜੁੱਲੇ।
 - ਨਿਕੀਆਂ ਨਿਕੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕੱਢੇ।
- ਚੰਗਾ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਘਾਬਰਨ ਜਾਂ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਰੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਦਿਓ।

5 ਸਵਾਲ: ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਇਹ ਗਲ ਸਾਧਾਰਨ ਹੀ ਹੈ?

ਜਵਾਬ: ਛੋਟੇ ਬਚਿਆਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਪਿੱਛੋਂ ਜਾਂ ਡਿਕਾਰ ਦੁਆਉਂਦਿਆਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਸਾਧਾਰਨ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰਜ ਕੇ ਦੁੱਧ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਦੇਖੋ ਭਾਗ: (“ਕਿਵੇਂ ਦਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ”) ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ 4-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਉੱਤੇ ਘਟ ਦੁੱਧ ਸੁੱਟਦੇ ਹਨ।

ਕ੍ਰਾਸ ਕ੍ਰੈਡਲ (ਪੰਘੂੜਾ) ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ



ਇਹ ਦਸ਼ਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸਿਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ

ਫੁਟਬਾਲ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ



ਇਹ ਦਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਹੈ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਭਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਨਿਪਲ ਬੈਠਵੇਂ ਜਾਂ ਦੁੱਖਦੇ ਹੋਣ ਜਣੇਪਾ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ

ਪੰਘੂੜਾ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ



ਇਹ ਦਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਹੈ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ

ਪਾਸੇ ਤੇ ਲੇਟਣ ਦੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ



ਇਹ ਦਸ਼ਾ ਚੰਗੀ ਹੈ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਣ 'ਚ ਬੜੀ ਔਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦਿਆਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਭਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਜਣੇਪਾ ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ

ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਸਾਰੀਆਂ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਹੇਠ ਸਰਹਾਣਾ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਤੇ ਜਿਸਮ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਉੱਚਾ ਉਠਿਆ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਹੇਠ ਸਰਹਾਣਾ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਹੋਵੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿੱਕ ਨੂੰ ਛੋਹ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਸਿਵਾਏ ਫੁਟਬਾਲ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਦੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪਾਸੇ ਪਰਨੇ ਲਿਟਾਓ। ਫੁਟਬਾਲ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਠ ਪਰਨੇ ਲਿਟਾਓ ਜਾਂ ਰਤਾ ਕੁ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਮੋੜੋ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨਿਪਲ ਵੱਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਪਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚਕੇ ਤੇ ਉਲਰਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਾਓ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ

1



ਸੁਖਾਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤੇ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਜੀਸ਼ਨ ਲਓ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਲਗੇ। "ਦੁੱਧ ਉੱਘਾਉਣ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਜੀਸ਼ਨਾਂ" ਬਾਰੇ ਭਾਗ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ।

2



ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗੂਠਾ ਉੱਤੇ ਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਹੇਠਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

3



ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਪਲ ਨਾਲ ਥਾਪੜੋ। ਜਦ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਉਥਾਸੀ ਲੈਣ ਵਾਕ ਪੂਰਾ ਨਾ ਅੱਡੇ ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਉਢੀਕੋ.....

4



...ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੱਚਕੇ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਲੈ ਆਓ। ਨਿਪਲ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਕਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (1 ਤੋਂ ਛੇਥੇ ਇੰਚ ਦੇ ਕਰੀਬ)

5



ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉੱਘਣ ਲਗ ਪਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਪਣਾਅ ਲਿਆ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਸੇ ਕਿ:
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਮੂੰਹ ਅੱਡ ਲਿਆ ਹੈ
ਬੱਚੇ ਨੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਖੁੱਟ ਲਏ ਹਨ
ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਢੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗੀ ਹੋਈ ਹੈ

6



ਜੇ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਪਿਛੋਂ ਸੌ ਜਾਏ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਨੱਪੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੁੱਧ ਵਫ਼ਟ ਲੱਗ ਪਏ। ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਏਨਾ ਨਾ ਨੱਪੋ ਕਿ ਦੁੱਧ ਲੱਗ ਪਏ। ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਰਤਾ ਕੁ ਨੱਪਣ ਤੇ ਬੱਚਾ ਮਤ ਤੋਂ ਉੱਘਣ ਲਗ ਪਏਗਾ।

7



.....ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਪੜੇ ਉਤਾਰਨ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਨ, ਠੋਢੀ ਤੇ ਪੈਰ ਪਲੋਸੋ

8



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲੋਂ ਅੱਡ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਤੇ ਬੁਟਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉੱਘਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ

9

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੁੱਪੀਆਂ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੁੰਟਾਂ ਭਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਦੂਸਰੀ ਛਾਤੀ ਉੱਘਾਓ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬੱਚਾ ਦੂਸਰੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਬੱਧਤਾ ਚਿਰ ਹੀ ਉੱਘੇ। ਅਕਲੀ ਵਾਰ ਉਸ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਉੱਘਾਓ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਪੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਛਾਤੀ ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੰਮਿਆਂ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪੰਘਾਰੋ

1 ਪਹਿਲੋਂ ਰੱਖਿਆ ਪਹਿਲੋਂ ਵਰਤੋ



ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਤੇ ਲਿਖੀ ਝਾਰੀਖ ਪੜ੍ਹੋ। ਜਿਹੜੀ ਝਾਰੀਖ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋ

2



ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਜੰਮਿਆਂ ਦੁੱਧ 4 ਘੰਟੇ ਫ਼ਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖਕੇ ਪੰਘਾਰੋ ਜਾਂ..

3



.....ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਛੱਡਕੇ ਉਸ ਹੇਠ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਪੰਘਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏ, ਨਿੱਘਾ ਪਾਣੀ ਛੱਡਕੇ ਪੂਰਾ ਪੰਘਾਰ ਲਓ।

4



ਕਮਰੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਕਦੇ ਨਾ ਪੰਘਾਰੋ

5



ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਰਤਨ ਨੂੰ ਵਾਹਵਾ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਤਲੇ ਵਿਚ ਰੱਖਕੇ ਪੰਘਾਰੋ।

6



ਸਟੋਵ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿਚ ਰੱਖਕੇ ਨਾ ਪੰਘਾਰੋ।

ਇਹ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਦਿਓ:

- ਪੰਘਾਰਿਆ ਹੋਇਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁਣ ਤੇ ਪਾਕੇ ਉਸਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਪਰਖੋ।
- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਚਮਚੇ ਜਾਂ ਕੱਪ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।
- ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਕ ਲਓ।
- ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਾਸੇ ਖੇਡੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗਲਾਂ ਕਰੋ ਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਮੁਸਕਰਾਓ।
- ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਿਕਾਰ ਦਿਵਾਓ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਬੱਚ ਜਾਏ ਉਸਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਬਰਤਨ

- ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸਖਤ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕਸਵੇਂ ਢੱਕਣਾਂ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਢੱਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀਆਂ)
- ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਲਈ ਬਰਫ ਵਾਂਗ ਜਮਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੈਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੈਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਬੈਲੀਆਂ ਪਤਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

- ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੰਗਾਲੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿਚ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ

- ਦੁੱਧ ਨੂੰ 2- 4 ਔਂਸਾਂ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਸਾਂਭੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੁੱਧ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਾਜ਼ਾ ਕੱਢੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮਿਲਾਕੇ ਸਾਂਭੋ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬੋਹੜੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹੀ ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਪਾਓ।
- ਜਮਾਉਣ ਵੇਲੇ ਬਰਤਨ ਉੱਤਲੇ ਇਕ ਇੰਚ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਰੱਖੋ।
- ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਿਘਲ ਜਾਣ ਉੱਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇਕ ਵਾਰ ਪਿਘਲ ਜਾਏ, ਉਸਨੂੰ ਮੁੜ ਤੋਂ ਫਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

* ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਾਂਭਣ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ*

ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:



1 ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਾਲੇ ਫਰਿਜ ਦਾ ਡਰੀਬਰ ਦੇ ਹਫ਼ਤੇ

ਫਰਿਜ 3 ਦਿਨ



2 ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਵਾਲੇ ਫਰਿਜ ਦਾ ਡਰੀਬਰ: 2-3 ਮਹੀਨੇ

ਫਰਿਜ 3 ਦਿਨ

ਧਿਆਨ ਯੋਗ:
ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਫਰਿਜ ਜਾਂ ਡਰੀਬਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੇ ਜਿਥੇ ਥਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਠੰਡੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਆਦ ਪੂਰਾ ਜਾਣ ਤੇ ਦੁੱਧ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



ਖ਼ੀਪ ਡਰੀਬਰ 6 ਮਹੀਨੇ (-18 ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ)

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਇਸ਼ਾਰੇ

- ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਛਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ, ਓਨਾ ਵਧੇਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਉਤਰੇਗਾ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਓ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਏ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ। ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਘਰ ਪਹੁੰਚਣ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੋਂ ਕਿੱਥੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਅੱਠ ਅੱਠ ਵਾਰ ਵੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਛੇ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਉਹ ਬੋਹੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਲੋੜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵੇਲੇ ਉਹ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਸੌਣ ਪਿੱਛੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਨਿਸਚਿਤ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁਖਾ ਜਾਪੇ, ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਦਿਓ (“ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ” ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਸਵਾਲ 4 ਨੂੰ ਵੇਖੋ)।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੰਘਣੀ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਨਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਲਈ ਉਡੀਕੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸਿਖ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਵਿਚ 4-6 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੁੰਘਣੀ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੰਘਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਦਿਓ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਆਹਾਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਜਾਂ ਆਹਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਐਲਰਜੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

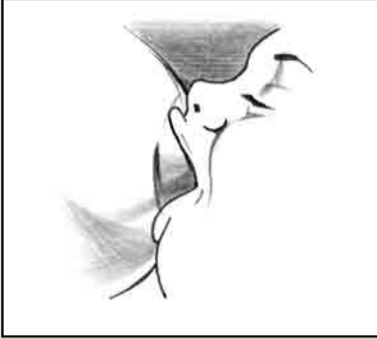
ਕੁਝ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ ਹੈ

1. ਡੂੰਘੀਆਂ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘੁੱਟਾਂ

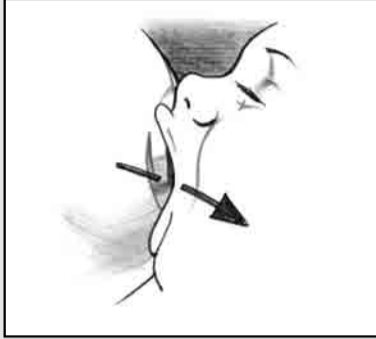
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਥੋਹੜੀਆਂ ਥੋਹੜੀਆਂ ਤੇ ਤੇਜ਼ ਘੁੱਟਾਂ ਭਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਉਤਰ ਆਏ ਤਾਂ ਘੁੱਟਾਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵਧ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਿਚ ਕੁਝ ਠਹਿਰਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਠਹਿਰਾ ਸਮੇਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਲੈਣ ਦੇ ਇਸ “ਡੂੰਘੇ ਤੇ ਹੌਲੀ” ਢੰਗ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਚੁੰਘਣ ਵਿਚ ਕੁਲ ਮਿਲਾਕੇ 10-20 ਮਿੰਟ ਲਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ:

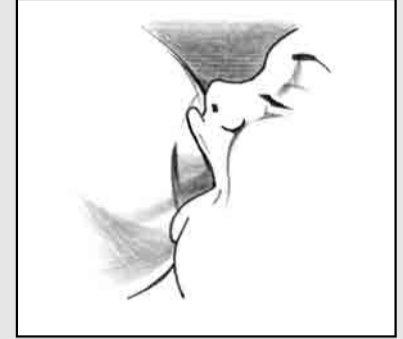
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੁੱਟਾਂ ਭਰਦਿਆਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ।



ਜਦੋਂ ਮੂੰਹ ਪੂਰਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਠਹਿਰਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਇਸ ਠਹਿਰਾ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

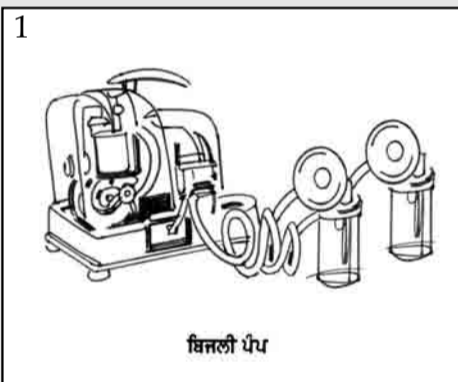


ਬੁੱਲ੍ਹ ਮੀਟਣੇ

2. ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਪਾਖਾਨਾ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ	ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ	ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਪਾਖਾਨਾ
1 ਦਿਨ ਉਮਰ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਗਿੱਲਾ ਡਾਇਪਰ (1 ਗਿੱਲਾ ਡਾਇਪਰ ਇੰਝ ਲਗਦੇ ਜਿਵੇਂ ਸੁੱਕੇ ਡਾਇਪਰ ਤੇ 2 ਚਮਚੇ ਜਾਂ 30 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਡੁੱਲ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇ)	ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1-2 ਵਾਰ ਲੇਸਲਾ ਡੂੰਘਾ ਹਰਾ/ਕਾਲਾ ਪਾਖਾਨਾ

ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਪੰਪਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ



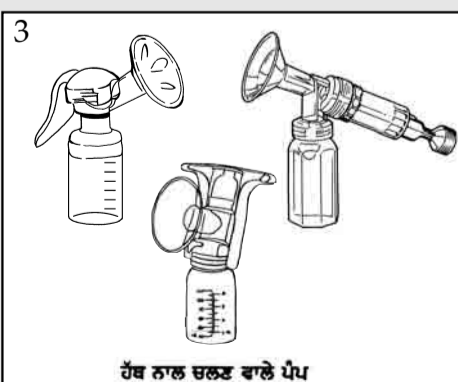
ਬਿਜਲੀ ਪੰਪ

- ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੰਪ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਨਾ ਰਹਿ ਸਕੋ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ।
- ਦੋਹਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਪੰਪ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲਗੇਗਾ।
- ਮਹਿੰਗਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਪੰਪ ਕਿਰਾਏ ਉੱਤੇ ਵੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹ ਪੰਪ ਕਿਥੋਂ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਲਈ ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਉੱਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ)।
- ਕੁਝ ਇਕ “ਵਰਕ ਇੰਜ਼ੈਰੈਂਸ ਪਲੈਨ ਪੰਪ” ਕਿਰਾਏ ਉੱਤੇ ਲੈਣ ਦਾ ਖਰਚਾ ਤਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।



ਬੋਟਰੀ ਨਾਲ ਚਲਣ ਵਾਲਾ ਪੰਪ

- ਇਹ ਵੀ ਚੰਗਾ ਪੰਪ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੋਹੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਂ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ।
- ਇਹ ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੁਖਾਲੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਦੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਛੋਟੀ ਛੋਟੀ ਬਦਲਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਅਜਿਹਾ ਪੰਪ ਖਰੀਦੋ ਜਿਹੜਾ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਵੀ ਪਲੱਗ ਹੋ ਸਕੇ)।



ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਪੰਪ

- ਇਹ ਪੰਪ ਚੰਗੇ ਹਨ ਜੇ ਬੋਹੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਂ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣੇ ਹੋਣ।
- ਕੁਝ ਪੰਪ ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਇਹ ਗਲ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਪੰਪਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ)।
- ਇਹ ਸੌਖਿਆਂ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹਨਾਂ ਪੰਪਾਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਤੇ ਗੁਟ ਛੋਟੀ ਥੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ, ਗੁਟਾਂ ਜਾਂ ਬਾਹਵਾਂ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ, ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ।
- ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਸਸਤੇ ਹਨ।

ਸਾਵਧਾਨ



ਅਜੇਹੇ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰਬੜ ਦਾ ਝੁਕਾਨਾ ਲੱਗਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਖਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਪਲਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਪੰਪ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਦਾਇਤਾਂ ਉੱਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ

ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਏਨੀਆਂ ਸਖਤ ਹੋਣ ਕਿ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਨਾ ਸਕੇ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਗਏ ਹੋਵੋ ਪਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਉਤਰੇ।

ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਚੋਵੇ



- ਨੰਬਰ 4,5,6 ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਂ ਘੱਟ ਨਾ ਜਾਣ, ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਦੂਸਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕਢੋ।
- ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾ ਘੱਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਦੋਹਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਰੇ ਵਾਰੀ ਨੱਪੋ। ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਤੇ ਦੋ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਲ ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਨਾ ਭੁਲੋ।
- ਕਈ ਮਾਵਾਂ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਓਦੋਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਦੁੱਧ ਹੀ ਕੱਢ ਸਕੋ। ਪਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤੇ ਸੁਖਾਲੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

2 ਦਿਨ ਉਮਰ	ਘਟੋ ਘਟ ਦੋ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ	ਘਟੋ ਘਟ 1-2 ਵਾਰ ਲੇਸਲਾ ਡੂੰਘਾ ਹਰਾ/ ਕਾਲਾ ਪਖਾਨਾ
3 ਦਿਨ ਉਮਰ	ਘਟੋ ਘਟ 3 ਭਾਰੇ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ (ਭਾਰਾ ਡਾਇਪਰ ਇੰਝ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੁੱਕੇ ਡਾਇਪਰ ਤੇ 4-5 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਜਾਂ 60-75 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ ਡੁਲਿਆ ਹੋਵੇ)	ਘਟੋ ਘਟ 2-3 ਵਾਰ ਭੂਰਾ/ਹਰਾ/ਪੀਲਾ ਪਾਖਾਨਾ
4 ਦਿਨ ਉਮਰ	ਘਟੋ ਘਟ 4 ਭਾਰੇ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ	ਘਟੋ ਘਟ 2-3 ਵਾਰ ਭੂਰਾ/ਹਰਾ/ਪੀਲਾ ਪਾਖਾਨਾ
5 ਦਿਨ ਉਮਰ	ਘਟੋ ਘਟ 5 ਭਾਰੇ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ	ਘਟੋ ਘਟ 2-3 ਵਾਰ ਪਾਖਾਨਾ ਜਿਹੜਾ ਵਧੇਰੇ ਪੀਲਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
6 ਦਿਨ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਉਮਰ	ਘਟੋ ਘਟ 6 ਭਾਰੇ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਉਮਰਾਂ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ਾਬ ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਰਤਾ ਕੁ ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਬੋ ਵੀ ਘਟ ਹੀ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ	ਘਟੋ ਘਟ 2-3 ਵਾਰ ਵਡਾ ਪੀਲਾ ਪਾਖਾਨਾ ਪਾਖਾਨਾ ਟੁਬਪੋਸਟ ਵਾਂਗ ਨਰਮ ਜਾਂ ਫਿੱਡੀਆਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਹਰ 1-7 ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਬਹੁਤ ਵਡਾ ਪੀਲਾ ਪਾਖਾਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਆਮ ਹੀ ਹੈ ਜੇ ਪਾਖਾਨਾ ਨਰਮ ਤੇ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਬੱਚੇ ਜੇ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਵਾਰ ਪਾਖਾਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਆਮ ਹੈ।

3. ਭਾਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ

- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਪਹਿਲੇ 3-4 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਨਾਲੋਂ 5-7 % ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਭਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 4-8 ਔਂਸ (113-227 ਗ੍ਰਾਮ) ਤੇ ਅਗਲੇ 4-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ 3-5 ਔਂਸ (85-142 ਗ੍ਰਾਮ) ਵਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਦਾ ਭਾਰ 2-3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਉੱਤੇ ਪਰਤ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਰੋਵੇ ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਪੈਰ ਹਿਲਾਏ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਗਿੱਲਾ ਅਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਚਮਕਦਾਰ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਅਲਸਾਇਆ ਹੋਇਆ ਤੇ ਉਨੀਂਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਵੇ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਰਮ ਤੇ ਘਟ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।

ਜੇ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੁੰਘਦਿਆਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਆਮ ਦੇਖ ਭਾਲ

- ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਨਿਪਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾ ਮਲੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਉਹ ਦੁਖਦੇ ਹੋਣ। ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਪਲ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਬਿਆਈਆਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਅਜਿਹੀ ਅੰਗੀ ਪਹਿਨੋ ਜਿਹੜੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਚ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਤੰਗ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਅਜਿਹੀ ਅੰਗੀ ਨਾ ਪਾਓ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤਾਰਾਂ ਪਈਆਂ ਹੋਣ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਨਿਪਲ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਦੁੱਧ ਚੋਵੋ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਪਲਾਂ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਮਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬਚਾਅ ਰਹੇ। ਦੁੱਧ ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਅੰਗੀ ਪਾਓ।

ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਗਈਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ

<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ • ਇਹ ਹਨ ਕੁਝ ਢੰਗ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ: 	<p>2</p>  <p>ਕਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਫੁਹਾਰੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ...</p>	<p>3</p>  <p>ਨਿੱਘੇ ਸਿਲੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ 10- 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ</p>
<p>4</p>  <p>ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਚੋਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਪਲ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਏ ("ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕਢੋ" ਬਾਰੇ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ)</p>	<p>5</p>  <p>ਇਸ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਹਰ ਛੇਤ ਤੋਂ 3 ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਰਹੋ</p>	<p>6</p>  <p>ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਠੰਡਾ ਸਿਲਾ ਤੌਲੀਆ ਛਾਤੀਆਂ ਤੇ ਰਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨਾ ਫੁੱਟਣ।</p>

ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮਸਿਆ ਪੇਸ਼ ਆਏ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਏ ਜਾਂ ਲਾਲੀ ਉਤਰ ਆਏ।
- ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਏ।
- ਤਬੀਅਤ ਵਿਗੜਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।

ਦੁੱਖਦੇ ਨਿਪਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ

<p>1</p> <p>ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਿੱਛੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਨਿਪਲ ਅੰਬੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਨਿਪਲ ਇਨੇ ਦਿਨ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਤਕਲੀਫ਼ ਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਪਲ ਵਿਚ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਫ਼ਲਾਂ ਦੀ ਪਤਤਾਲ ਜਾਂ ਪਰਖ ਕਰੋ</p>	<p>2</p>  <p>ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਟਾਇਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ: ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਤੇ ਜਿਸਮ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਉੱਚਾ ਉਠਿਆ ਹੋਵੇ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਿੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿੱਕ ਵੱਲ ਹੋਵੇ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਪਲ ਵੱਲ ਹੋਵੇ।</p>	<p>3</p>  <p>ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੂੰਹ 'ਚ ਲੈ ਰਖੀ ਹੈ: ਇਸ ਲਈ ਦੇਖੋ ਕਿ; ਕੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰਾ ਅੰਛਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਘੁੰਟੀ ਹੈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੱਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿੱਕ ਨਾਲ ਘੁੱਟਕੇ ਲਗੀ ਹੈ।</p>
<p>4</p>  <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣੇ ਹਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਚੀਚੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਤੇ ਬੁਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੇ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ।</p>	<p>5</p>  <p>ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੋਵੋ ਤੇ ਨਿਪਲਾਂ ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਕਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਤੇ ਮਲੋ। ਦੁੱਧ ਸੁੱਕਣ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ ਅੰਗੀ ਪਾਓ।</p>	<p>6</p>  <p>ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੰਗੀ ਹੇਠ ਕੁਪੀਆਂ ਵੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੁਖਦੇ ਨਿਪਲ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਗੀ ਨਾਲ ਘਸਤ ਨਾ ਖਾਣ।</p>
<p>7</p>  <p>ਕੁਝ ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਮਲੂਮਾਂ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਜਿਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ।</p>	<p>8</p>  <p>ਠੀਕ ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਤੇ ਚੁੰਘਣੀ ਓਦੋਂ ਹੀ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸਿੱਖ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ 4-6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ</p>	<p>ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਲਓ ਜੇ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਇਹ ਦੇਖ ਲੈਣ ਪਿੱਛੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਛਾਤੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਪਲ ਫੇਰ ਵੀ ਦੁੱਖਦੇ ਹੋਣ। <p>ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਿਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>