

କାନ୍ତିର ପାଦ
ଚିତ୍ତାବଳୀ



第五章 财务报告与分析

ਚੜੀਆਂ ਅਵਾਂ ਲਈ ਚੜ੍ਹਣੀ ਸੂਰਨਾ

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

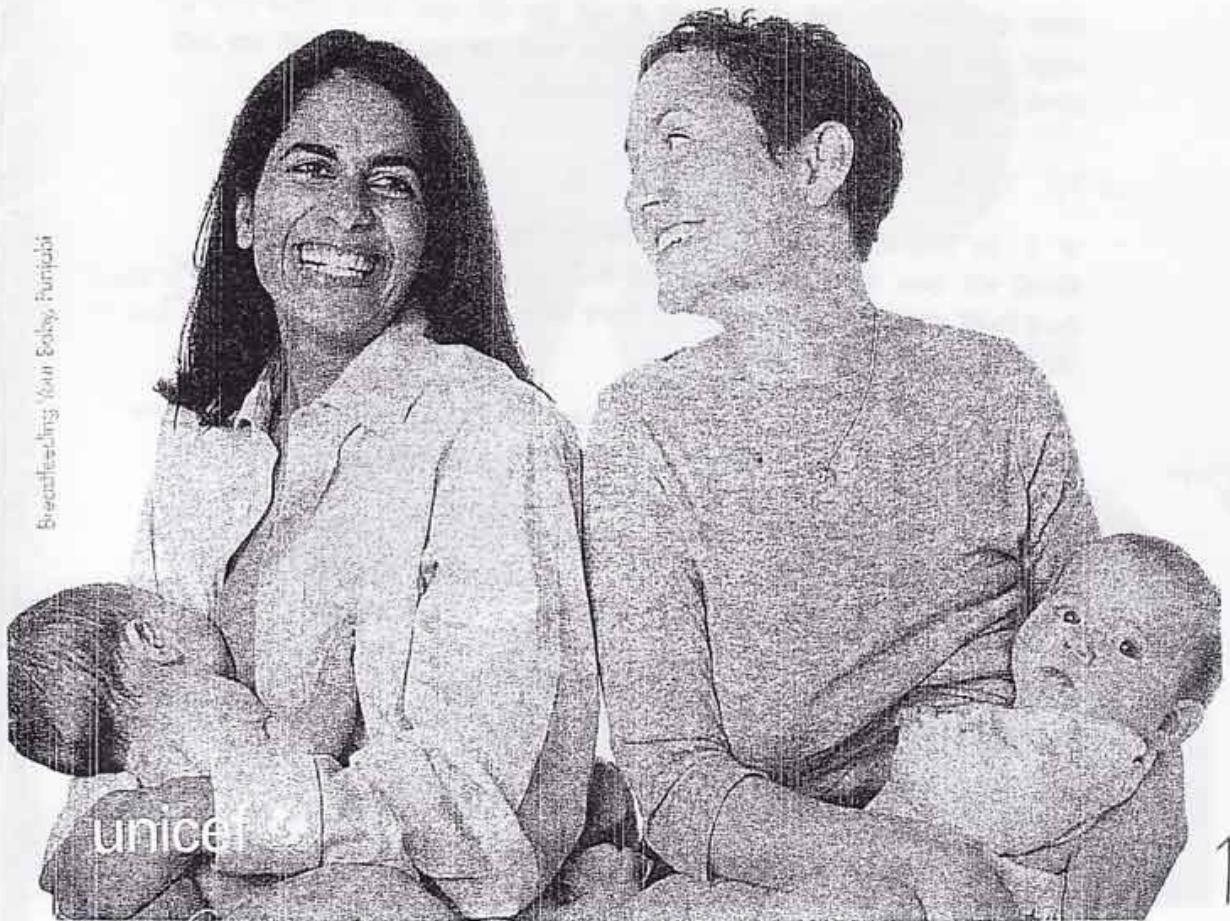
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

U.O. Consultorio Familiare

Via Don Sturzo 21 Carpi

Begrüßungsrede von Dr. Egon Fürstbö



ਕੁਮਿਲਾ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਰੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਆਮ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਏ। ਇਸ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਥਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵੀ ਇਕ ਵਖਰਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਅਸੀਂ, ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਖਦ "ਉਹ" ਵਰਤਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਾਂਹ ਲਗੇ।

ਇਕ ਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏ, ਫਿਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਚਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਨੰਦਮਈ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੌਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾ ਪਏਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ, ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਇਫ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਅਜੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਇਫ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।)

ਯਾਦ ਰਹੋ:

ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਮੁਰਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸੂਧ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਆਹਾਰ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਉਹ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਐਨਾ ਕਿਸੇ ਕਿਸੀ ਹੈ?

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਰੋਗ-ਨਾਸ਼ਕ ਅੰਸੂ ਹਨ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਠਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲਗਣ (ਗੈਸਟੈਂਟਰਾਈਟਸ ਜੋ ਬਹੁਤ ਗੱਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ), ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ, ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ, ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਬੱਚੇ ਲਈ, ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਰਾਬਰ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਹੈ, ਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬਚਿਆਂ ਨੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਪੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਕਜੂਨੀਮਾ ਅਤੇ ਸੁਕਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਠਿਸਥਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਚਿਆਂ ਦੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇ ਵਜ਼ਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਲੋਂ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ ਦੇ ਕੈਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਗੋਂ ਜਾ ਕੇ ਹਡੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਸੂਚਨਾ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

2

ਛੁਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਪੜੀਸੁਨ

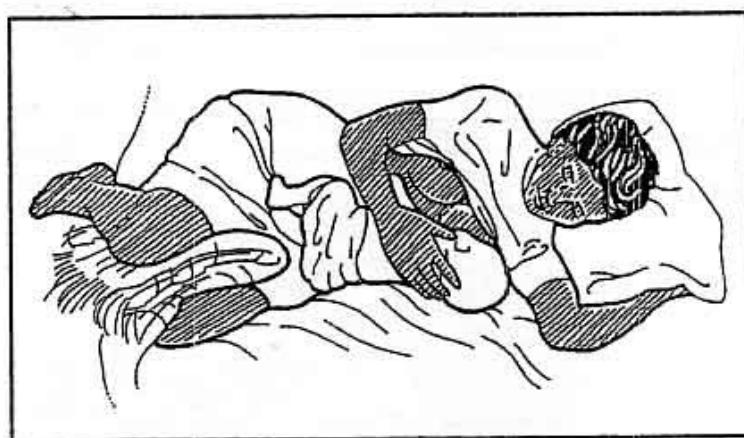
ਇਹ ਜੁਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਪੜੀਸੁਨ ਵਿਚ ਹੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਕੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ ਕਿ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿਠ ਸਿੱਧੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਦੀ ਲਗਭਗ ਸਪਾਟ ਹੋਏ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਪਥਰੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ (ਤੁਸੀਂ ਪੈਰ ਰਖਣ ਲਈ ਸਟੂਲ ਜਾਂ ਇਕ ਮੌਟੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਧੂ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿਠ ਅਤੇ ਬਾਹਰਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂ, ਜੇ ਜੁਰੂਰੀ ਹੋਏ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਪਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕੋ



ਲੇਟ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਕਾਫੀ ਸਪਾਟ ਲੇਟਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਸਰ੍ਹਾਣਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੌਢਾ ਪਲੰਘ 'ਤੇ ਹੋਵੋ।

ਪਾਸੇ ਪਰਨੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੇਟੋ। ਇਹਦੇ ਲਈ ਇਕ ਸਰ੍ਹਾਣਾ ਆਪਣੀ ਪਿਠ ਪਿਛੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਰਖ ਲਉ ਅਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਸਰ੍ਹਾਣਾ ਲਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰਖੋ।

(ਇਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਜਾਚ ਆ ਜਾਏ, ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਸਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕੋਗੋ।)

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੁਸ਼ੀਸ਼ਨ

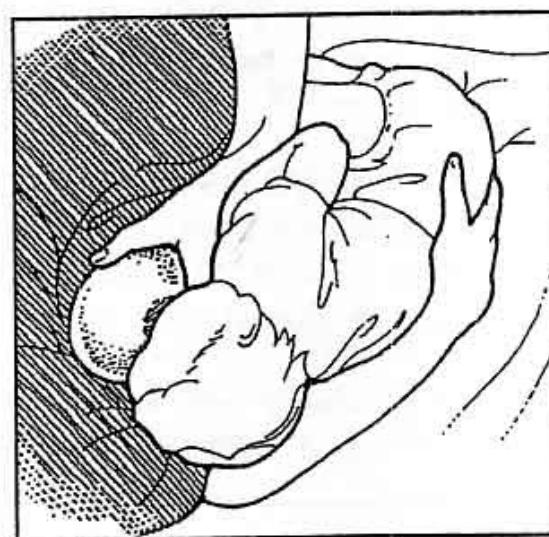
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੱਘਾਉਣ ਲਈ ਚੁਕਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣੋ, ਪਰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕੇ, ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਕੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਹੋਏ।



2. ਉਹਦਾ ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਮੂਣੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਿਰ, ਮੌਢੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਇਕ ਸਿੱਧੀ ਕਤਾਰ ਵਿਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
3. ਉਸਦਾ ਠੱਕ ਜਾਂ ਉਪਰਲਾ ਹੋਠ ਐਨ ਨਿਪਲ ਦੇ ਸਾਮੂਣੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
4. ਬੱਚਾ ਅਜਿਹੀ ਪੁਸ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉੱਚਾ ਨਾਂਹ ਹੋਣਾ ਪਏ ਜਾਂ ਮੁੜਨਾ ਨਾਂਹ ਪਏ।
5. ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਲ ਲਿਆਉ, ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਵਲ ਨਾਂਹ ਲਿਜਾਉ।



ਇਸਲਈ:

- ਬੱਚੇ ਦਾ ਛਿਡ ਮਾਂ ਵਲ
- ਨਿਪਲ ਠੱਕ ਦੇ ਸਾਮੂਣੇ
- ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਵਲ, ਛਾਤੀ ਬੱਚੇ ਵਲ ਨਹੀਂ।



ਅਪਣੇ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਨਾਂਹ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਪਲ ਵੀ ਦੁਖਣ ਲਗ ਪੈਣ।



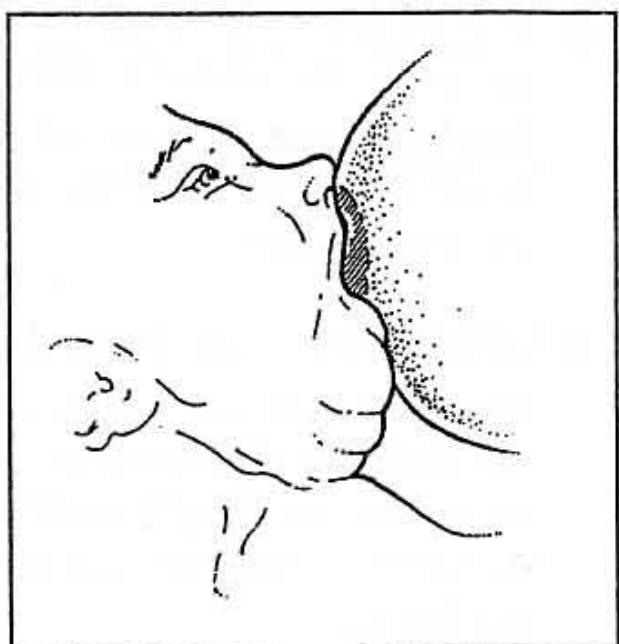
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੰਨਾ 4 ਵਿਚ ਦਸੀ ਗਈ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਰਖੋ, ਉਹਦਾ ਨੱਕ ਜਾਂ ਉਪਰਲਾ ਹੋਠ ਐਨ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਪਲ ਦੇ ਸਾਮ੍ਰਾਂਣੇ ਹੋਏ।

ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਖੋਲਦਾ (ਤੁਸੀਂ ਉਹਦੇ ਹੋਠ ਬੜੀ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਨਿਪਲ ਨਾਲ ਛੁਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਹੋਏ)।

ਉਸਨੂੰ ਝਟਪਟ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨੌਜੇ ਲਿਆਉ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹੋਠ, ਨਿਪਲ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਜਿੰਨੀ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕੇ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੋਹੋ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਪਲ ਉਸਦੇ ਤਾਲੂ ਦੇ ਐਨ ਸਾਮ੍ਰਾਂਣੇ ਹੋਏਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ:

- ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਉਸਦੀ ਠੋੜੀ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੋਹ ਰਹੀ ਹੈ
- ਉਸਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹੋਠ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿਪਲ ਦੁਆਲੇ ਭੂਰੇ ਘੇਰੇ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹੋਠ ਤੋਂ ਉਪਰ ਭੂਰੇ ਘੇਰੇ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਦਿਸੇਗਾ, ਬਨਿਸਥਤ ਹੇਠਲੇ ਬੁਲ ਤੋਂ ਨੀਵੇਂ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਦੇ
- ਉਸਦੇ ਦੁਧ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਘੁਟ ਭਰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਹ ਰੁਕ ਰੁਕਕੇ ਵੱਡੇ ਘੁਟ ਭਰੇਗਾ।



5

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਪੀੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਲੀਫ ਛੇਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪੀੜ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ। ਜੇ ਪੀੜ ਹੋਣੀ ਜਾਰੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ। ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੋਨੇ ਦੁਆਰਾ ਹੌਲੀ ਜਹੀ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਬਾਹਰ ਕਢ ਲਉ, ਤਾਂ ਜੇ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਚੁੰਘਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦਿਓ। ਜੇ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਿਡਵਾਇਫ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨ

■ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰਖਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝਟ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਫਿਰ ਸੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।



NANCY DURELL MCKENNA

■ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਜਿੰਨਾਂ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਆਹਾਰ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦੇਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਦਾ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਜਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਨਾਂਹ ਉਤਰੇ। ਇਸਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੱਚਾ ਭੁਖਾ ਜਾਪੇ, ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ।

■ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਆਮ ਕਰਕੇ ਜੋ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਪਲ ਦੁਖਣਾ, ਲਹੂ ਜੰਮ ਜਾਣਾ, ਮੰਮਾ ਸੁਜ ਜਾਣਾ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ, ਅਤੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ। ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਲਈ ਜਾਏ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਲੀਡਲੈਟ ਦੇ ਪਿਛੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।

6

ਲੋਕੀ ਕਾਨ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸੰਕਿਰਤਨ ਲੰਘਾਇਆ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਠਗੀਆਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਪਹਿਲੇ ਇਕ, ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਫਿਰ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਧਾਰਣ ਗਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਭੁਖਾ ਜਾਪੇ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਦੁਧ ਚੁੰਘਾ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਉਸਦਾ ਪੇਟ ਭਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਉਤੇਰਗਾ, ਤਾਂ ਜੇ ਉਸਦੀ ਭੁਖ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਦੋਂ ਵੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਅਗੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜਦਾ ਹੈ:

ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ = ਵਧੇਰੇ ਸੰਕੇਤ = ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ

NANCY DURRELL MCKENNA



ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਉਤੇਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਚ ਸਿਖ ਰਿਹਾ ਹੋਏ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁਖ ਮਿਟਾਉਣ ਜੋਗਾ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਉਤੇਰਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਾਸ਼ਰਤੇਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁੜਿਆ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੈਰਜਕੀਨੀ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਇਡ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਸ਼ਿਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਉ।

ਇਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਆਮ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਉਪਲਬੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦਾ ਵੇਲਾ ਹੋਏਗਾ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰ ਦਿੱਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਵੋ, ਉਸ ਅਰਸੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਹਾਰ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ, ਬਸ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਖਾਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣੇ ਲਹਿਰਾ ਜਾਣੀ ਲਖੋ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਨਾਂਹ ਜਾਓ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਾਂਹ ਮਾਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਖੁਲ੍ਹੇ ਕਪੜੇ ਪਾਏ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਕਿਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਵੈ-ਭਰੋਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਇਸ ਗਲ ਵਲ ਧਿਆਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ - ਘਰ ਸੀਸੇ ਸਾਮੂਣੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਲਗੇਗੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਲਗੇਗੀ। ਇਸ ਹਿਆਬ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਉਤਰੋਗਾ, ਇਹਦੇ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਦੇ ਦਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਪਏਗਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਭੁੱਖ ਲਗੇ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਆਉਣ ਲਗ ਪਏਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟ ਸਕੇਗੀ। ਯਾਦ ਰਖੋ:

ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ = ਵਧੇਰੇ ਸੰਕੇਤ = ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ

NANCY DURRELL MCKENNA



ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੇ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਢਕੇ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਸੰਖੇਪੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। (ਪੰਨਾ 9)।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਵਖ ਵਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਕਰੀਬਨ 6 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਏਧਰ ਉਪਰ ਹਥ ਹਿਲਾਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਹਥ ਆਏ, ਫੜਕੇ ਮੁੰਹ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਕੇਵਲ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਮਾਵਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿਰ, ਏਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢੂਜਾ ਵਾਤਾ ਲਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਉਦੋਂ ਤਕ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ, ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਾਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਰਾਂ ਨੂੰ ਛਾਇਦਾ ਹੋਏਗਾ।



ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ

ਕਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ ਸ਼ਾਹੁੰਚੇ ਹੋ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰੀ ਛਾਤੀ ਚੁੰਘਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ, ਛਾਤੀਆਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਬੇਆਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘ ਸਕਦਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵਧ ਸਮਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜਕ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ) ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ।

ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਦੇ ਢੰਗ

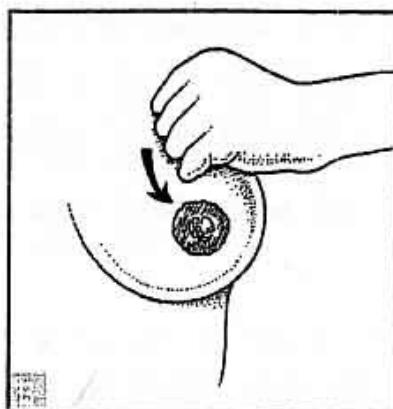
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਹਥ ਨਾਲ
- ਹੈਂਡ ਪੰਪ ਨਾਲ
- ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪੰਪ ਨਾਲ

ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਢੰਗ ਚੁਣੋ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਦੇ। ਸਾਰੇ ਕਨਟੋਨਰ, ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਪੰਪ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਵਾਲਾ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਂਡੇ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ (ਸਟੈਂਰਲਾਈਜ਼) ਵਰਤਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ:

- ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਅਤੇ ਨਿਸਲ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਇਕ ਸੁਾਂਤ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬੈਠਕੇ ਕੋਈ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਪੀਣ ਨਾਲ ਫਾਇਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਥੱਡੇ ਨੂੰ ਕੋਲ ਰਖੋ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਤਸਵੀਰ ਕੋਲ ਰਖਕੇ ਵੇਖੋ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ, ਜਾਂ ਗਰਮ ਫਲਾਈਣ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਰਖੋ।



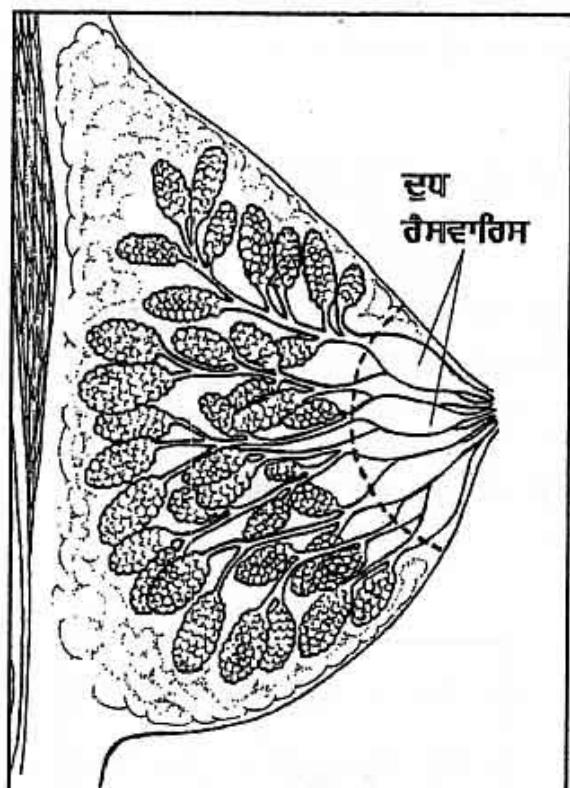
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਹਰ ਨਾਲ ਮਾਲਸੁ ਕਰੋ। ਇੱਜ ਉੱਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, (A) ਜਾਂ ਮੁਠੀ ਮੀਚ ਕੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਫੇਰਦੇ ਹੋਏ ਨਿਪਲ ਵਲ ਲਿਆਓ (B)। ਸਾਰੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉੱਗਲਾਂ ਨਾਂਹ ਸਰਕਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਮਾਲਸੁ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਉੱਗਲ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਨਿਪਲ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਜਹੋ ਮਰੋੜੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਹਾਰਮੋਨ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਉਤਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ 'ਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਦੀ ਜਾਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣੋ, ਇਕ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ, ਕੁਝ ਇਕ ਮਿੰਟ ਹੀ ਲਗਾਉਅ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਇਹ ਘਟ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਪਹਿਲੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕਵੇਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਕਵੇਂ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਇਹ ਨਿਕਲਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੋਣੀ ਬੂੰਦ ਬੂੰਦ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਨ੍ਹੁਕ ਨਾਲ ਦੁਧ ਕਢਣਾ

ਇਹ ਦੁਧ ਕਢਣ ਦਾ ਸਸਤਾ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦੁਧ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰੀਕਾ ਦਸਣ ਲਈ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਅਭਿਆਸ ਹੈ (ਸਾਇਦ ਗੁਸਲਖਾਨੇ ਵਿਚ) ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏ, ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ।



ਨਿਪਲ ਦੁਆਲੇ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਆਮ ਕਰਕੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਵਲ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

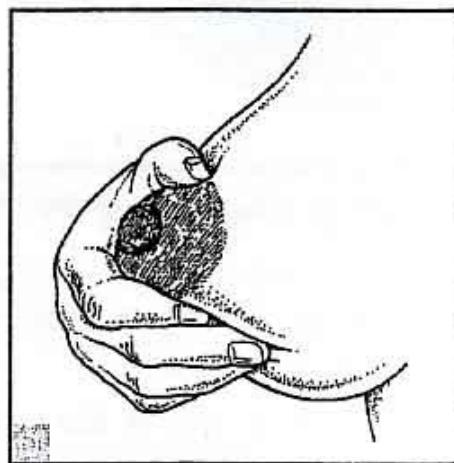
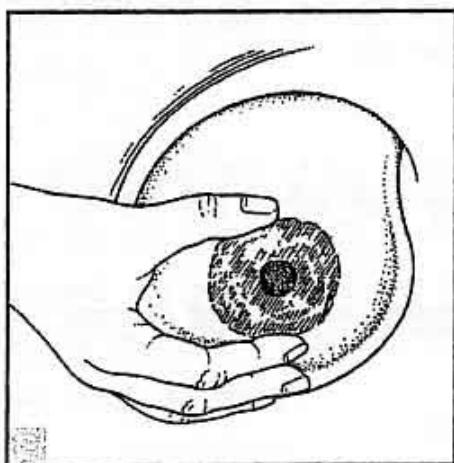
ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਮਟਰਾਂ ਵਰਗੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਂਗ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕਢਦੇ ਹੋ।

ਹਰ ਛਾਤੀ ਦੇ 15 ਭਾਗ ਹੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਭਾਗ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਨਿਪਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਨਪੀੜਨਾਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਪਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਉੱਗਲਾਂ ਨਾਂਹ ਫੇਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਭਕ ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਲ ਹੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਵਹਿਣ 'ਤੇ ਇਕ, ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦੁਆਲੇ ਉੱਗਲਾਂ ਘੁਮਾਉ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਸਾਫ਼ ਸੁੱਥਰੇ (ਸਟੈਂਰਲਾਇਜ਼), ਚੌੜੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਕਨਟੇਨਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ - ਮੀਣਕੇ/ਗਿਣਤੀ ਵਾਲਾ ਜੱਗ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ।
- ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਦੋਹਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥ ਨਾਲ ਢੁੱਧ ਕਢਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

1. ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਉੱਗਲ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਭੂਰੇ ਘੇਰੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਲ, ਰਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉੱਗਲ ਦੇ ਸਮ੍ਮੁਖੇ ਰਖੋ। (ਤੁਸੀਂ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਢੁੱਧ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।) ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭੂਰਾ ਘੇਰਾ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉੱਗਲ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਰਤਾ ਅੰਦਰ ਵਲ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ (ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭੂਰਾ ਘੇਰਾ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਤਾ ਬਾਹਰ ਵਲ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣਾ ਪਏਗਾ)। ਤੁਹਾਡੀ ਉੱਗਲ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।(C)
2. ਆਪਣੀ ਉੱਗਲ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠਾ ਚਮੜੀ ਉਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਣੀ ਜਹੀ ਪਿਛੇ ਵਲ ਨੂੰ ਦਬਾਓ।
3. ਪਿਛੇ ਵਲ ਇਸ ਹਲਕੇ ਜਹੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰਖਦਿਆਂ, ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉੱਗਲ ਨੂੰ ਇਕਠਿਆਂ ਅਗੇ ਵਲ ਨੂੰ ਦਬਾਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਢੁੱਧ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਨਿਪਲ ਵਲ ਆਏ।(D)
4. ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਰ ਢੁੱਧ ਆ ਜਾਏ ਅਤੇ 2 ਅਤੇ 3 ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਫਿਰ ਢੁਹਰਾਓ।

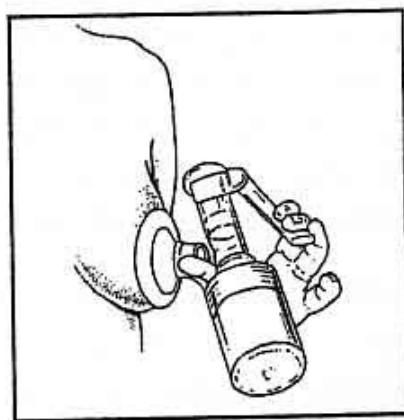
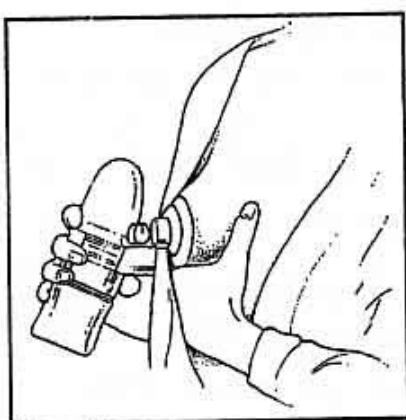


ਇਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਚ ਆ ਜਾਏ, ਤਾਂ 2 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 4 ਤਕ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ 'ਤੇ ਕੁਝ ਇਕ ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਵਕਤ ਨਹੀਂ ਲਗੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਰਵਾਨੀ ਆ ਜਾਏਗੀ। ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਛਾਤੀ 'ਤੋਂ ਢੁੱਧ ਬੂੰਦ ਬੂੰਦ ਕਰਕੇ ਆਏਗਾ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋਰ ਨਾਲ ਵੀ ਆਉਣ ਲਗ ਪਏ।

12

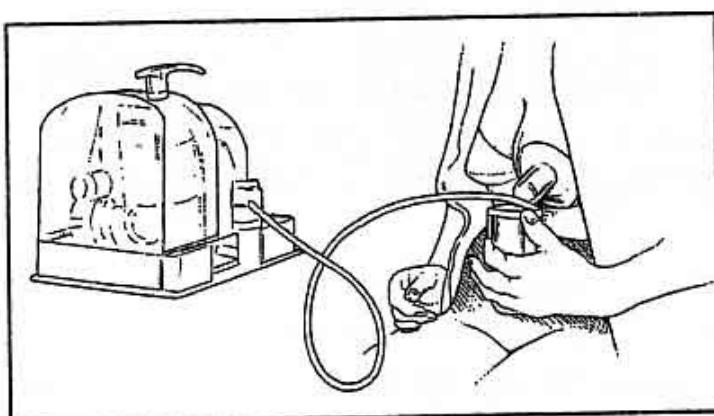
ਹੈਂਡ ਪੰਪ (ਦਸਤੀ ਪੰਪ)

ਹੈਂਡ ਪੰਪ ਉਦੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਹੋਣ, ਨਾਂਹ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਰਮ ਹੋਣ। ਹੈਂਡ ਪੰਪ ਦੇ ਕਬੀ ਨਮੂਨੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਰਤਾ ਫਰਕ ਹਨ। ਕੁਝ ਹਥ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਇਕ ਪੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਨਿਪਲ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਰੰਗਦਾਰ ਘੋਰੇ ਤੇ ਫਿੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵਖ ਵਖ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਖੋਂ ਵਖਰੇ ਪੰਪ ਢੁਕਵੇਂ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਨੂੰ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਵੇਖ ਲਏ।



ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪੰਪ

ਇਹ ਪੰਪ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੰਪ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੁਧ ਕਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਪੈਸਲ ਕੇਅਰ ਬੇਬੀ ਯੂਨਿਟ (ਬਚੀਆਂ ਦੀ ਵਿਸੇਸੁ ਵੇਖਭਾਲ ਵਾਲਾ ਯੂਨਿਟ) ਵਿਚ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹੀ ਗਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ (ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਇਕ ਵਾਰ ਸਮੇਤ) ਘਟੋਂ ਘਟ 6-8 ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਉਤਰਦਾ ਰਹੇ।



ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਪੰਪ ਨਾਲ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਦੋਹਾਂ ਛਾਤੀਆਂ 'ਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਬੀਕਰਾਂ ਵਾਲਾ ਇਕ ਪੰਪਿੰਗ ਸੈਟ ਜਾਂ ਇਕ, ਇਕ ਬੀਕਰ ਵਾਲੇ ਦੋ ਸੈਟ ਅਤੇ ਇਕ T ਕੁਨੈਕਟਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਏਗਾ।

ਹੈਂਡ ਪੰਪ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਪੰਪ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ ਠਿਗਮਾਤਾ ਵਲੋਂ ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਖਾਰ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖਣਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਰੈਫਿਊਜਰੇਟਰ ਵਿਚ 2-4°C ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੌਲ ਰੈਫਿਊਜਰੇਟਰ ਬਰਮਾਈਟਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਇਗਾਦਾ ਨਾਂਹ ਹੋਵੇ, ਫਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਰੈਫਿਊਜਰੇਟਰ ਦੇ ਬਰਵੇਂ ਜਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ, ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਕਦੇ ਕਦਾਈ ਵਰਤਣ ਲਈ ਫਰੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਕਨਟੇਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਸੁਰਤੇਕਿ ਇਸਦਾ ਢਕਣ ਏਨਾਂ ਸਖਤ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੋਏ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਹਵਾ ਨਾਂਹ ਲੰਘ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂੰ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਯਾਦ ਨਾਲ ਹਰ ਕਨਟੇਨਰ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਾ ਕੇ ਉਪਰ ਤਾਰੀਖ ਲਿਖ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਵਰਤੋਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇਸਲਈ ਫਰੀਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਕਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਜਾਂ ਉਹ ਬੀਮਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਡੀਫ਼੍ਰੈਸਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਫਰੀਜ਼ਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਡੀਫ਼੍ਰੈਸਟਿੰਗ ਐਲੀਮੈਂਟ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਹੋ ਸਕੇ, ਦੂਰ ਰਖੋ।

ਫਰੀਜ਼ ਹੋਏ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਰੈਫਿਊਜਰੇਟਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਸਾਧਾਰਣ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਿਘਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਘਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਰੈਫਿਊਜਰੇਟਰ ਵਿਚ ਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਜੇ ਦੁੱਧ ਕਮਰੇ ਦੇ ਸਾਧਾਰਣ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਆ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਸੂਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਦੋਬਾਰਾ ਫਰੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿਚ ਰਖਕੇ ਡੀਫ਼੍ਰੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਇਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸੈਕ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਜਾਣਗਾਂਦੀ ਕਿਸ ਕੌਲੇ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਇਫ਼ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਸਲਰ ਦਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਆਖਰੀ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਛੜੀ ਗਈ ਹੋਈ ਹੈ)। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਸਟਰੀ ਦਫ਼ਤਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ:

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708.

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

ਮੂੰਹ ਦੇ ਸੁੱਧ ਦੇ ਫੁਗਿਓਂ - ਕ੍ਰਮੀ ਕਿੰਨੇ ਗਿਆ ਸਥਾਨੇ ਹੋ?

ਦਸਤ ਲਗਣ
ਅਤੇ ਪੇਟ ਖੁਗਾਥ
ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਛਾਡੀ ਦੀਆਂ ਇਨਵੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ
ਸਾਰ ਠਾਲ ਆਵਾਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ
ਤਕਲੀਫ਼ ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਕੰਠ ਦੀਆਂ ਇਨਵੈਕਸ਼ਨਾਂ
ਤੋਂ ਬਚਾਅ

ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੌਪਿਆਂ
ਤੋਂ ਘਟ ਬਦਲ੍ਹ

ਸੁਕਰ ਰੋਗ ਦਾ ਘਟ
ਜੋਖਮ

ਚੰਗੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ

ਅੰਕਸ਼ੀਮੀ ਦਾ
ਘਟ ਜੋਖਮ

ਮੂੰਹ ਦੀ
ਚੰਗੀ ਬਣਤਰ

ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਲ ਅਗੋਂ ਜਾ
ਕੇ ਢੱਧੇਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ
ਹੱਡੀਆਂ

ਛਾਡੀ ਦਾ ਕੌਸਰ ਛੇਡੀ ਹੋਣ ਦਾ ਘਟ ਜੋਖਮ

15

ਮੁੜੀਸ਼ੇ ਲਈ ਬਾਲ ਵਿਡਾਈ ਉਚੱਕ

ਮੰਯੂਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਬਾਲ ਫੰਡ ਸੰਸਥਾ ਭਰ ਵਿਚ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਅੰਦੀਵੀ ਸਮੱਝਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਜਤਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ 160 ਤੋਂ ਵਧ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ:

- ਚੰਗੇਰੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਟਿਕਤਾ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ
- ਵਿਦਿਆ

ਜੂਨੀਸੈਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿਫ਼ਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਲ ਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਯੁੱਧ-ਪੀੜਤਾ।



ਬਾਲ ਹਿਤਕਾਰੀ ਉਦੱਦਮ, ਯੂਨੀਸੈਫ਼ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਇਕ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਰਲਕੇ, ਮਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ, ਜੋ ਮਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਲਈ ਢੰਗ ਆਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਯੂਨੀਸੈਫ਼ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਤ ਬਾਲ ਹਿਤਕਾਰੀ ਐਵਾਰਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੂਕੇ, ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਦੇ ਵਖ ਵਖ ਭਾਗਾਂ, ਵਲੋਂ ਬਾਲ ਹਿਤਕਾਰੀ ਉਦੱਦਮ ਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਸੌਂਪੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣਾ, ਸਹਾਇਤਾ, ਟ੍ਰੈਨਿੰਗ, ਨੈਟਵਰਕਿੰਗ, ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।

ਜੇ ਕੋਈ ਗਲੋਬਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਗਾਰੇ ਸੂਹਣਾ ਗਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

ਦੁੱਧ ਚੰਭਾਉਣ ਸਹੀਪੀ ਗਲੀਲਿਨ ਦੇਣ ਵਾਲ ਯਾਹੂਤੀ ਕਾਨੂੰਹਾਂ ਨਾਲ ਮੱਹਰਕ ਲਈ ਵੇਰਵੇ ਪੱਧਾ 14 'ਤੇ ਮਿਲੇ ਗਏ ਹਨ।

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. This translation has been funded by Birmingham Health Authority. Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612. For more information about the Baby Friendly Initiative, visit our web site at www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652.



Birmingham Health Services

