ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾ

Breastfeeding Your Baby, Punjabi

unicef

ਭੂਮਿਕਾ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਹੈ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਜਾਏ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਆਮ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਏ। ਇਸ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵੀ ਇਕ ਵਖਰਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਅਸੀਂ, ਬੱਚੇ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ''ਉਹ'' ਵਰਤਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ 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 ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਣਾ 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 ਮਿਡਵਾਇਫ਼ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।)

ਯਾਦ ਰਹੇ:

ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਰੂਪ 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 ਏਨਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਰੋਗ-ਨਾਸ਼ਕ ਅੰਸ਼ ਹਨ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲਗਣ (ਗੈਸਟ੍ਰੋਐਂਟਰਾਈਟਸ ਜੋ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ), ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ, ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀਆਂ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ, ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਬੱਚੇ ਲਈ, ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਉਹ ਵਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਰਾਬਰ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਹੈ, ਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਦੁਧ ਪੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਨਿਸਬਤ 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। ਨਾਲੇ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰ 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।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ 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 ਪਧਰੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਣ (ਤੁਸੀਂ ਪੈਰ ਰਖਣ ਲਈ ਸਟੂਲ ਜਾਂ ਇਕ ਮੋਟੀ ਕਿਤਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ)
- ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਧੂ ਸਰ੍ਹਾਣੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿਠ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਜਾਂ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਏ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਪਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕੋ

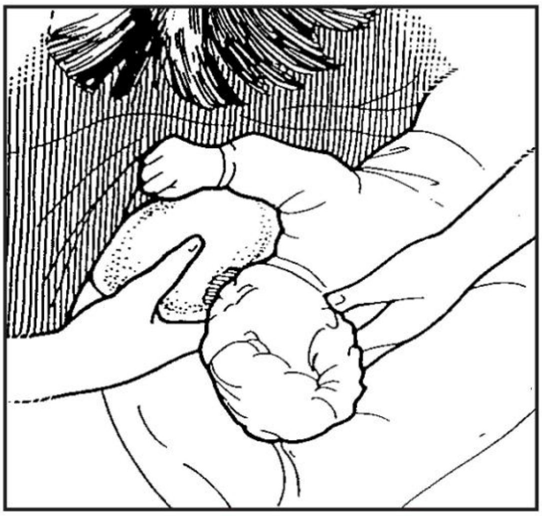
ਲੇਟ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਾਫ਼ੀ ਸਪਾਟ ਲੇਟਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਸਰ੍ਹਾਣਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੋਢਾ ਪਲੰਘ 'ਤੇ ਹੋਵੇ।

ਪਾਸੇ ਪਰਨੇ ਠੀਕ ਤਰਾਂ 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 ਦੁਧ ਪੀਣ ਦੀ ਜਾਚ ਆ ਜਾਏ, ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਸਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕੋਗੇ।)

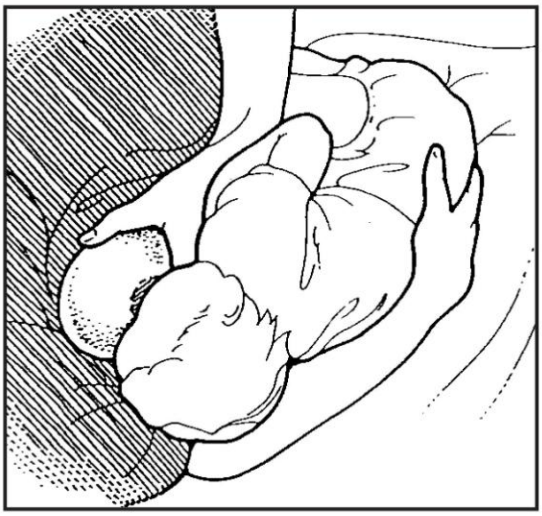
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ 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 ਦਿਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

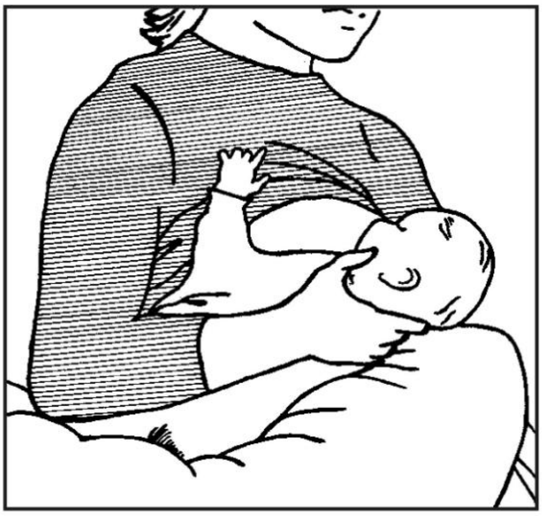
1. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਕੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਹੋਏ।



2. ਉਹਦਾ ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਿਰ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਇਕ ਸਿੱਧੀ ਕਤਾਰ ਵਿਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

3. ਉਸਦਾ ਨੱਕ ਜਾਂ ਉਪਰਲਾ ਹੋਠ ਐਨ ਨਿਪਲ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4. ਬੱਚਾ ਅਜਿਹੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਉੱਚਾ ਨਾਂਹ ਹੋਣਾ ਪਏ ਜਾਂ ਮੁੜਨਾ ਨਾਂਹ ਪਏ।



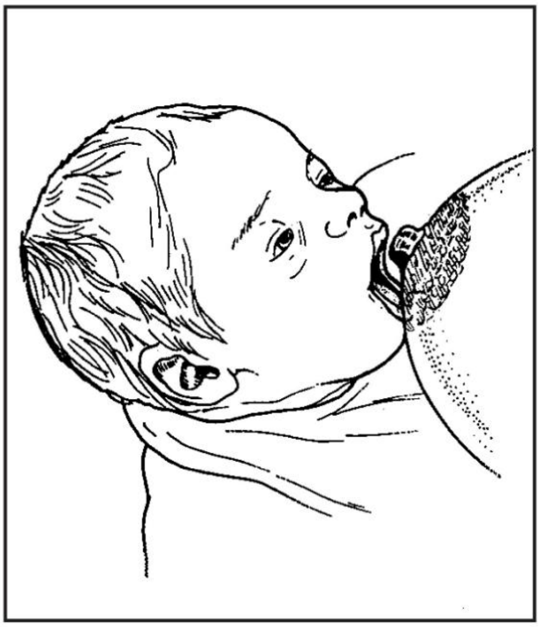
5. ਯਾਦ ਰਖੋ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਲ ਲਿਆਉ, ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਵਲ ਨਾਂਹ ਲਿਜਾਉ।

ਇਸਲਈ:

- **ਬੱਚੇ ਦਾ ਢਿਡ ਮਾਂ ਵਲ**
- **ਨਿਪਲ ਨੱਕ ਦੇ ਸਾਮਣੇ**
- **ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਵਲ, ਛਾਤੀ ਬੱਚੇ ਵਲ ਨਹੀਂ ।**

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

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।



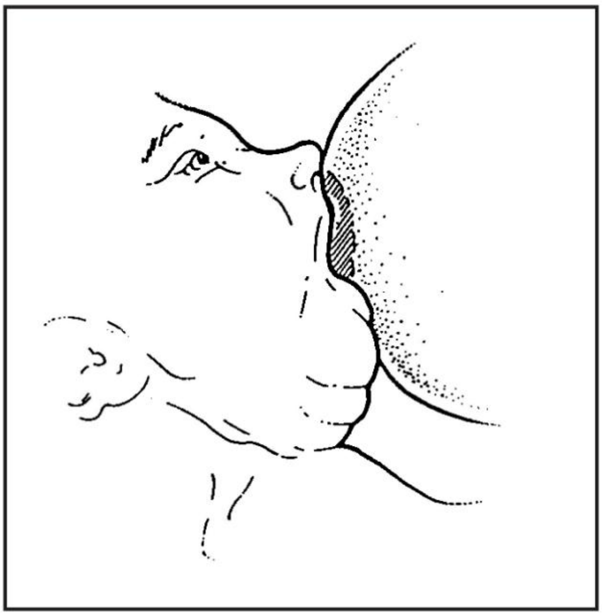
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੰਨਾ 4 ਵਿਚ ਦਸੀ ਗਈ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਰਖੋ, ਉਹਦਾ ਨੱਕ ਜਾਂ ਉਪਰਲਾ ਹੋਠ ਐਨ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਪਲ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੋਏ।

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

ਉਸਨੂੰ ਝਟਪਟ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉ, ਤਾਂ ਜੇ ਉਹਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹੋਠ, ਨਿਪਲ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿਸੇ ਤੋਂ ਜਿੰਨੀ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕੇ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੋਹੇ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਪਲ ਉਸਦੇ ਤਾਲੂ ਦੇ ਐਨ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੋਏਗੀ।

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

- ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੋਹ ਰਹੀ ਹੈ
- ਉਸਦਾ ਹੇਠਲਾ ਹੋਠ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿਪਲ ਦੁਆਲੇ ਭੂਰੇ ਘੇਰੇ ਦਾ ਕੋਈ ਹਿਸਾ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹੋਠ ਤੋਂ ਉਪਰ ਭੂਰੇ ਘੇਰੇ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿਸਾ ਦਿਸੇਗਾ, ਬਨਿਸਬਤ 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 ਵਡੇ ਘੁਟ ਭਰੇਗਾ।



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, ਜਦੋ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਛੇਤੀ ਖ਼ਤਮ 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 ਤੋ ਛਾਤੀ ਚੁੰਘਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦਿਉ। ਜੇ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਿਡਵਾਇਫ਼ ਦੀ ਮਦਦ ਲਉ।

ਦੁਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਗੁਰ

- *ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰਖਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ,* ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝਟ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਇਹ ਖ਼ਾਸ 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 ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹੋ।

NANCY DURRELL 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 ਪੀਂਦਾ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਜਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਨਾਂਹ ਉਤਰੇ। ਇਸਲਈ ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੱਚਾ ਭੁਖਾ ਜਾਪੇ, ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ।

- 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 ਲੀਫ਼ਲੈਟ ਦੇ ਪਿਛੇ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵੰਨਗੀਆਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਨਗੀਆਂ 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, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਧਾਰਣ ਗਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਹ ਭੁਖਾ ਜਾਪੇ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਦੁਧ ਚੁੰਘਾ ਦਿਉ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਉਸਦਾ ਪੇਟ ਭਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਉਤਰੇਗਾ, ਤਾਂ ਜੇ ਉਸਦੀ ਭੁਖ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਦੋਂ ਵੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਅਗੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜਦਾ ਹੈ:

ਵਧੇਰੇ ਦੁਧ ਚੰਘਾਉ = ਵਧੇਰੇ ਸੰਕੇਤ = ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ

NANCY DURRELL McKENNA

ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਉਤਰਦਾ 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 ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗ਼ੈਰਯਕੀਨੀ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਇਫ਼ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ 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 ਆਪਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰ ਦਏਗਾ।

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 ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖੋ

ਦੁਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਾਹਰ ਨਾਂਹ ਜਾਉ, ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਾਂਹ ਮਾਣੋ। ਤੁਸੀਂ ਲਗਭਗ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫ਼ੀ 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। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਗਲ ਵਲ ਧਿਆਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ - ਘਰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਲਗੇਗੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਘੱਟ ਭੁੱਖ ਲਗੇਗੀ। ਇਸ ਹਿਸਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਉਤਰੇਗਾ, ਇਹਦੇ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਦੋ ਦਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਪਏਗਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਭੁਖ ਲਗੇ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਆਉਣ ਲਗ ਪਏਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁਖ 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 ਚਾਹੋ, 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 ਗ਼ੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ। (ਪੰਨਾ 9)।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ। ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਵਖ ਵਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਕਰੀਬਨ 6 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਏਧਰ ਉਧਰ ਹਥ ਹਿਲਾਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਹਥ ਆਏ, ਫੜਕੇ ਮੂੰਹ 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 ਕਾਫ਼ੀ 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 ਦੂਜਾ ਵਰ੍ਹਾ ਲਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਉਦੋਂ ਤਕ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ, ਜਦ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਾਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਏਗਾ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ

ਕਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ 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 ਵਾਪਿਸ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ।

ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਦੇ ਢੰਗ

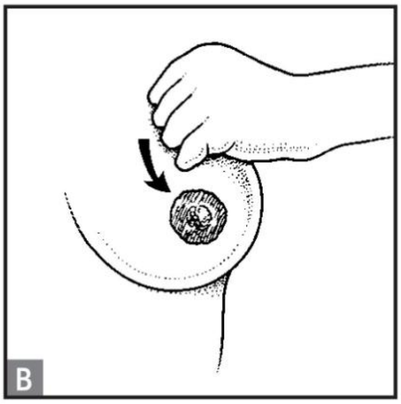
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁਖ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- 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 ਲਉ। ਸਾਰੇ ਕਨਟੇਨਰ, ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਪੰਪ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 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 (ਸਟੈਰਲਾਇਜ਼) ਵਰਤਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ:

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



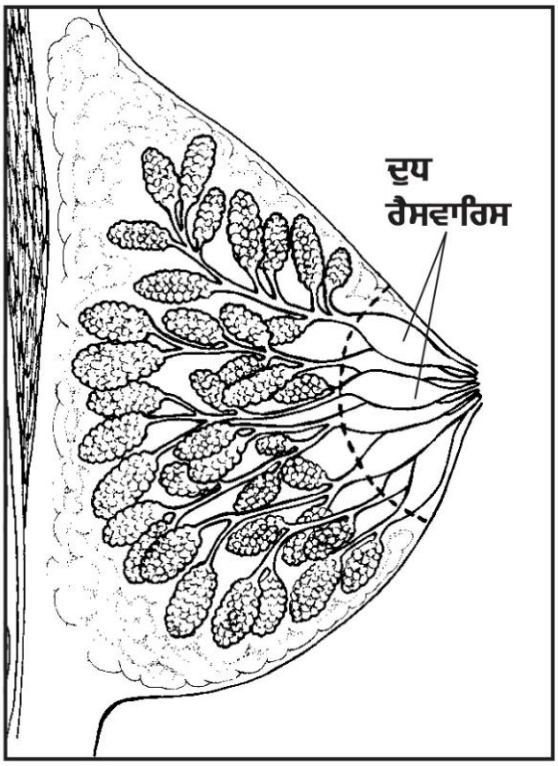
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਹਥ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ। ਇੰਜ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, (A) ਜਾਂ ਮੁਠੀ ਮੀਚ ਕੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਫੇਰਦੇ ਹੋਏ ਨਿਪਲ ਵਲ ਲਿਆਉ (B)। ਸਾਰੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਂਹ ਸਰਕਾਉ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਨਿਪਲ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਜਹੇ 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 ਲਗਾਤਾਰ 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 ਕਢੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਕਢੋ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਇਹ ਨਿਕਲਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬੂੰਦ ਬੂੰਦ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁਧ ਕਢਣਾ

ਇਹ ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਦਾ ਸਸਤਾ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦੁੱਧ 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 (ਸ਼ਾਇਦ ਗ਼ੁਸਲਖ਼ਾਨੇ 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 ਦੁਧ 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 ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਂਹ ਫੇਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਤੰਤੂਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਵਹਿਣ 'ਤੇ ਇਕ, ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦੁਆਲੇ ਉਂਗਲਾਂ ਘੁਮਾਉ, ਤਾਂ ਜੇ ਸਾਰੇ ਹਿਸਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਸਾਫ ਸੁੱਥਰੇ (ਸਟੈਰਲਾਇਜ਼), 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।

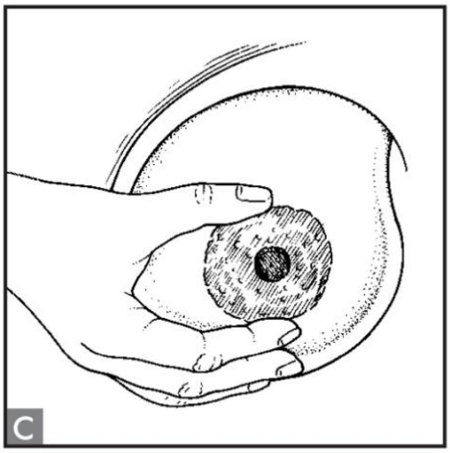
ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

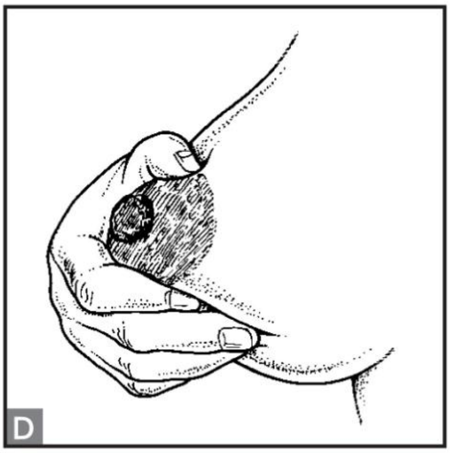
1. ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਭੂਰੇ ਘੇਰੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਲ, ਰਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿਸੇ 'ਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰਖੋ। (ਤੁਸੀਂ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।) ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭੂਰਾ ਘੇਰਾ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਰਤਾ ਅੰਦਰ ਵਲ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ (ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭੂਰਾ ਘੇਰਾ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਤਾ ਬਾਹਰ ਵਲ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣਾ ਪਏਗਾ)। ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।(C)

2. ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠਾ ਚਮੜੀ ਉਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਰਖਦਿਆਂ ਹੌਲੀ ਜਹੀ ਪਿਛੇ ਵਲ ਨੂੰ ਦਬਾਉ।

3. ਪਿਛੇ ਵਲ ਇਸ ਹਲਕੇ ਜਹੇ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰਖਦਿਆਂ, ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਇਕਠਿਆਂ ਅਗੇ ਵਲ ਨੂੰ ਦਬਾਉ, ਤਾਂ ਜੋ ਦੁੱਧ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਨਿਪਲ ਵਲ ਆਏ।(D)

4. ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਆ ਜਾਏ ਅਤੇ 2 ਅਤੇ 3 ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਫਿਰ ਦੁਹਰਾਉ।

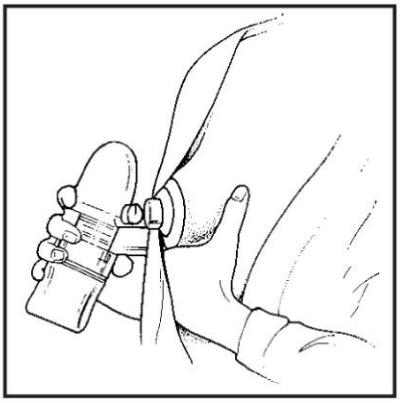

C

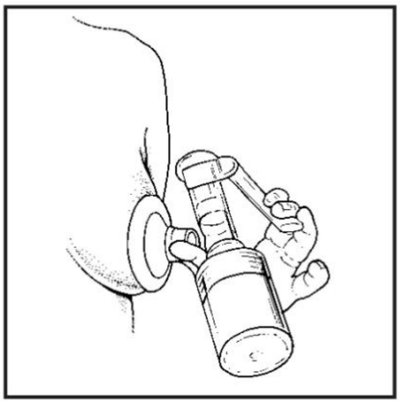

D

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 'ਚੋਂ ਦੁੱਧ ਬੂੰਦ ਬੂੰਦ ਕਰਕੇ ਆਏਗਾ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਵੀ ਆਉਣ ਲਗ ਪਏ।

ਹੈਂਡ ਪੰਪ (ਦਸਤੀ ਪੰਪ)

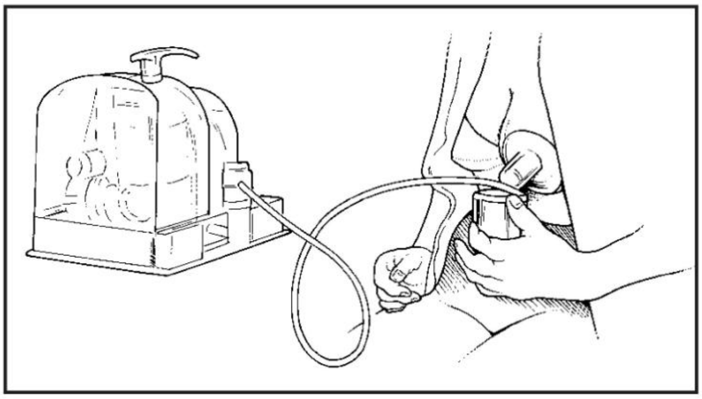
ਹੈਂਡ ਪੰਪ ਉਦੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਹੋਣ, ਨਾਂਹ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਰਮ ਹੋਣ। ਹੈਂਡ ਪੰਪਾਂ ਦੇ ਕਈ ਨਮੂਨੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਰਤਾ ਫ਼ਰਕ ਹਨ। ਕੁਝ ਹਥ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੈਟਰੀ ਨਾਲ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਇਕ ਪੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਨਿਪਲ ਅਤੇ ਛਾਤੀ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





ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਪੰਪ

ਇਹ ਪੰਪ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੰਪ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵਾਂ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੁਧ ਕਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੇਅਰ ਬੇਬੀ ਯੂਨਿਟ (ਬਚਿੱਆਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵੇਖਭਾਲ ਵਾਲਾ ਯੂਨਿਟ) ਵਿਚ ਹੈ। ਜੇ ਅਜਿਹੀ ਗਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ (ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਇਕ ਵਾਰ ਸਮੇਤ) ਘਟੋ ਘਟ 6-8 ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ 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 ਤੇਜ਼ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਦੁਧ ਕਢਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋ ਬੀਕਰਾਂ ਵਾਲਾ ਇਕ ਪੰਪਿਰਾ ਸੈਟ ਜਾਂ ਇਕ, ਇਕ ਬੀਕਰ ਵਾਲੇ ਦੋ ਸੈਟ ਅਤੇ ਇਕ T ਕੁਨੈਕਟਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਏਗਾ।

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

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਘਰ ਵਿਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰਖਣਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁਧ ਰੈਫ੍ਰਿਜਰੇਟਰ ਵਿਚ 2-4°C ਤਾਪਮਾਨ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰੈਫ੍ਰਿਜਰੇਟਰ ਥਰਮਾਮੀਟਰ 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 ਇਰਾਦਾ ਨਾਂਹ ਹੋਵੇ, ਫ਼ਰੀਜ਼ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁਧ ਰੈਫ੍ਰਿਜਰੇਟਰ ਦੇ ਬਰਫ਼ ਜਮਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ, ਜਾਂ ਫ਼ਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਤਕ ਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਫ਼ਰੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਇਹਦੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਲਾਸਟਿਕ ਕਨਟੇਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤੇਕਿ ਇਸਦਾ ਢਕਣ ਏਨਾਂ ਸਖ਼ਤ ਬੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੋਏ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਹਵਾ ਨਾਂਹ ਲੰਘ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਯਾਦ ਨਾਲ ਹਰ ਕਨਟੇਨਰ 'ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਾ ਕੇ ਉਪਰ ਤਾਰੀਖ਼ ਲਿਖ ਦਿਉ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇਸਲਈ ਫ਼ਰੀਜ਼ 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 ਲਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਡੀਫ੍ਰਾਸਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਫ਼ਰੀਜ਼ਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਡੀਫ੍ਰਾਸਟਿੰਗ ਐਲੀਮੈਂਟ ਤੋਂ ਜਿਨਾਂ ਵਧ ਤੋਂ ਵਧ ਹੋ ਸਕੇ, ਦੂਰ ਰਖੋ।

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

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

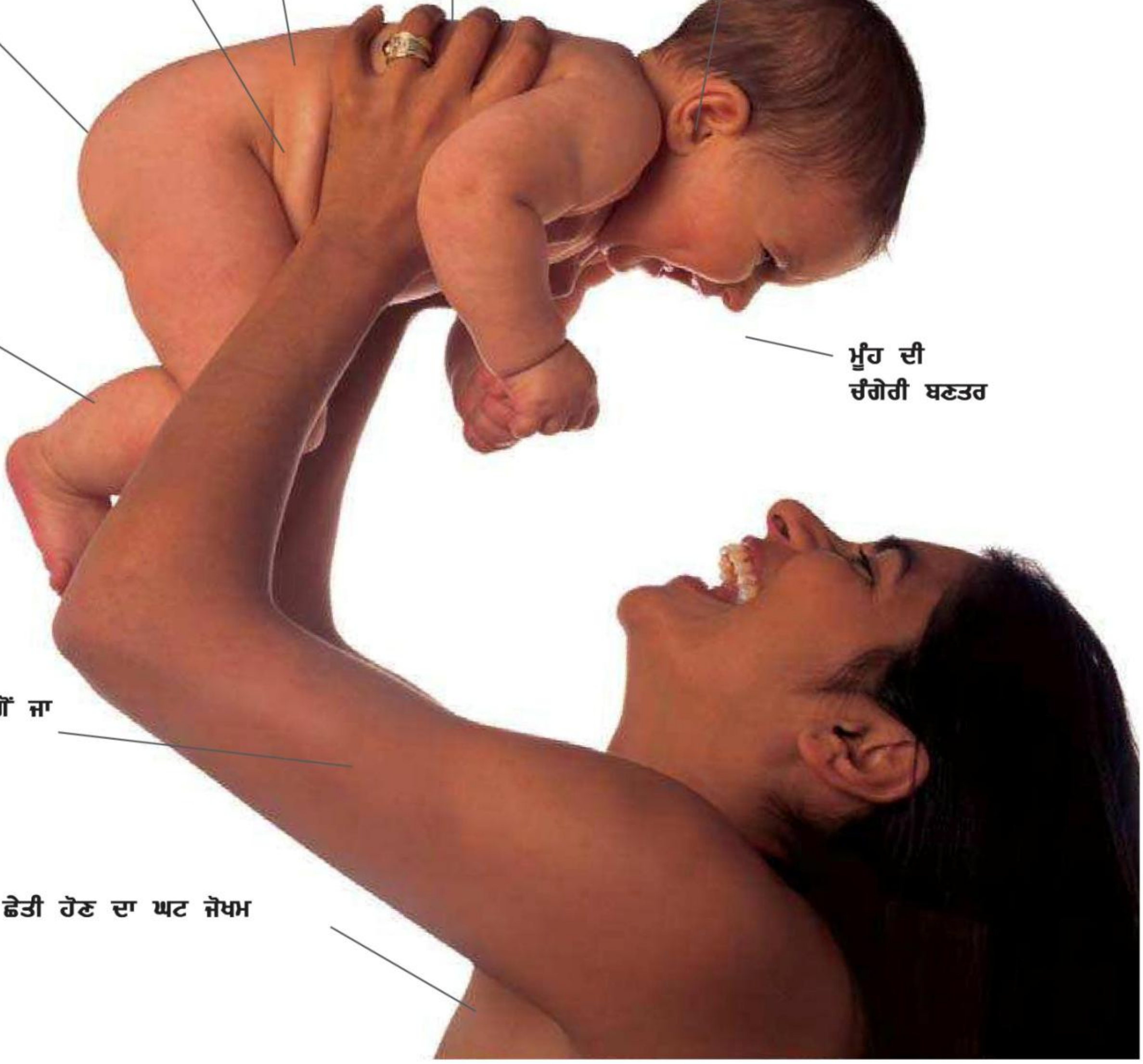
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸ ਕੋਲੋਂ ਲਉ

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 ਕੌਂਸਲਰ ਦਾ ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਨੰਬਰ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਆਖ਼ਰੀ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂ ਛਡੀ ਗਈ ਹੋਈ ਹੈ)। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ 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.

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ –
ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਗਿਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?



ਯੂਨੀਸੇਫ਼ ਅਤੇ ਬਾਲ ਹਿਤਕਾਰੀ ਉਦੱਮ

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਬਾਲ ਫ਼ੰਡ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਅੰਤ੍ਰੀਵੀ ਸਮੱਰਥਾ 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 ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ
- ਸੁਰਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ
- ਵਿਦਿਆ

ਯੂਨੀਸੇਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਲ ਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਯੁੱਧ-ਪੀੜਤ।

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

To make a credit card donation to UNICEF, call

08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

ਮਾਂ ਵਲੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗਾਸ਼ਟਰੀ ਗਰੁਪਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਵੇਰਵੇ ਪੰਨਾ 14 'ਤੇ ਦਿਤੇ 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.

Translated, Typeset and Printed by: Print Point (UK) Ltd (0121) 706 2701

unicef

Birmingham Health Services

NHS