

ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਝਾਅ:

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾ ਚੁੰਘਣ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ।

HELPFUL HINTS:

For starting and keeping up your breast milk supply when your baby is not breastfeeding.

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਦੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘ ਸਕਦੇ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾ ਚੁੰਘਣ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਕਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਬਰੈਸਟ ਪੰਪ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 6-12 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ)।
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤਕਰੀਬਨ 8 ਵਾਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ (ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ)।
- ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦੁੱਧ ਨਾ ਨਿਕਲੇ, ਪਰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਨਿਕਲਿਆ ਦੁੱਧ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡੋਡੀਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਤੁਪਕੇ ਸਰਿੰਜ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ।
- ਇਕ ਕੁੱਪੀ ਵਾਲਾ ਪੰਪ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ (ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਛਾਤੀ 'ਤੇ) ਹਰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ 5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਕ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਬਦਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਕੇ ਕੁੱਲ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ।
- ਦੋ ਕੁੱਪੀਆਂ ਵਾਲਾ ਪੰਪ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ (ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਦੋਨਾਂ ਛਾਤੀਆਂ 'ਤੇ) 10-15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ - ਜੇ ਦੁੱਧ ਆਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ।
- ਦੁੱਧ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਦੁੱਧ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ (1-2) ਮਿੰਟ ਪੰਪ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਿੱਚ (ਸਕਸ਼ਨ) ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖਿੱਚ ਵਧਾ ਦਿਉ, ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡੋਡੀਆਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਖਿੱਚ ਘੱਟ ਰੱਖੋ, ਇਕ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਛੇਤੀ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਪੰਪ ਦੀ ਪੀਕ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਉਸ ਥਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਥੰਧਿਆਈ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲਾਉ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡੋਡੀ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਅਗਾਂਹ ਨੂੰ ਝੁਕੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦੁੱਧ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਜਾਵੇ।
- ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੱਢ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਣਾ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ:
 - ਸੇਕ ਦਿਉ। ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਨਿੱਘੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਉਪਰ ਰੱਖੋ
 - ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ
 - ਇਕ ਡੋਡੀ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦੂਜੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਲੋ
 - ਆਰਾਮਦੇਹ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਲ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ
 - ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਤਾਹ ਰੱਖੋ
 - ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਵੋ
 - ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵੱਲ ਦੇਖੋ
 - ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਤਕਰੀਬਨ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਸੁਣੋ
 - ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ, ਪੜ੍ਹੋ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲ ਸੋਚੋ
 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਟੇਪ ਸੁਣੋ
 - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਕ ਕੰਬਲ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਉਸ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੋਮਲਤਾ ਆਦਿ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ
 - ਪੀਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਗਲਾਸ ਨੇੜੇ ਰੱਖ ਲਉ
 - ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲਾਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਪੰਪ ਨਾਲ



CHILDREN'S & WOMEN'S HEALTH
CENTRE OF BRITISH COLUMBIA

AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

4500 Oak Street, Vancouver, B.C. V6H 3N1
Phone: (604) 875-2282 • Fax: (604) 875-2289

ਦੁੱਧ ਕੱਢੋਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪੰਪ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ (2-3 ਹਫਤੇ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ) ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਕਿ ਦੁੱਧ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।

ਚਿਲਡਰਨ'ਜ਼ ਐਂਡ ਵਿਮਨ'ਜ਼ ਲਕਟੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ ਨੂੰ 604-875-2282 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ:

ਸੀ ਐਂਡ ਡਬਲਯੂ ਲਕਟੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼

ਮੰਜੂਰ ਕਰਤਾ:

ਬੀ ਸੀ ਵਿਮਨ'ਜ਼
ਫੈਮਿਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਐਡਵਾਈਜ਼ਰੀ ਕਮੇਟੀ

© BC Women's Hospital & Health Centre

C&W#525 (N/S)

November, 1990

Revised: March 2007 [Punjabi]