ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

Breastfeeding Your Baby

C&W

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

4500 Oak Street, Vancouver BC V6H 3N1

ਫੋਨ: 604-875-2282

ਦੁੱਧ ਕਿਉਂ ਚੁੰਘਾਇਆ ਜਾਵੇ?

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਵੇਗਾ
- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜ੍ਹਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਂਵਾਂ?

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਖਵਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਹੋਰ ਦੋ ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਉਤਨਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੋਰ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਲੋੜ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ:

- ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਵਿਚੋਂ ਲਿਆਂਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਣਾ ਪਵੇ।
- ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਕੱਪ ਨਾਲ ਪਿਲਾਉ। ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਂ ਰਹੀਆਂ ਹੋਰ ਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕਲਾਸ ਅਤੇ ਲਾ ਲੀਚ ਲੀਗ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਜਾਉ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਰੈਨਫਰਿਊ/ਫਿਸ਼ਰ/ਆਰ-ਮਜ਼ ਵਲੋਂ ਲਿਖੀ "ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ: ਗੈਟਿੰਗ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਰਾਈਟ ਫਾਰ ਯੂ" ਨਾਮੀ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਸੀਅਰਜ਼ ਵਲੋਂ ਲਿਖੀ "ਨਾਈਟ ਟਾਈਮ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ" ਨਾਮੀ ਕਿਤਾਬ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਰੋਕਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ (ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇਕਦਮ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

- ਇਕ ਤੌਲੀਏ ਉੱਪਰ ਪਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਉੱਤੇ ਲਿਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਉਸਨੂੰ ਸੁਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਉੱਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਲਾਡ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਨੱਕ ਲਾ ਕੇ ਲੇਟਦਾ ਹੈ।
- ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਤਨਾ ਚਿਰ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਉੱਪਰ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਕੰਬਲ ਦੇ ਕੇ, ਨੰਗੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ ਉੱਤੇ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨਾ ਚਿਰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਐਮਰਜੰਸੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜਨਮ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸੁੱਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੌਣ ਲਈ ਵੀ ਇਹ ਇਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ!
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਟੋਪੀ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੰਗੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੋਹਾਂ ਉੱਤੇ ਕੰਬਲ ਲੈ ਲਵੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਨੀਂਦ ਆਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਆਪ ਜਾਗਣ ਦਿਉ, ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ। ਜੇ ਉਹ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂਵੇਂ ਤਾਂ ਜਗਾ ਦਿਉ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਹਰ 1–3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ – ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਢਿੱਡ ਛੋਟਾ ਹੈ
- ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਲੌਸਟਰਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਲੌਸਟਰਮ ਕੈਲਰੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਹਿਲਾਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਲਾ ਕੇ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕੱਪੜੇ ਕੰਬਲ ਉਤਾਰ ਦਿਉ।
- ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ।
- ਬੱਚਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਰਾਹੀਂ ਮੀਕੋਨੀਅਮ ਨਾਂ ਦਾ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਲੇਸਦਾਰ ਪਦਾਰਥ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।
- ਡਾਇਪਰ ਉੱਤੇ ਲਾਲ ਜਿਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੱਗਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਯੂਰੇਟ ਕਰਿਸਟਲ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਕ ਬੋਤਲ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਹੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਲੋਂ ਦਾਨ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਦੂਜੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਆਪ ਜਾਗਣ ਦਿਉ, ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ। ਜੇ ਉਹ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂਵੇਂ ਤਾਂ ਜਗਾ ਦਿਉ।
- ਚੌਵੀ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਹਰ 1 – 3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇ।
- ਬੱਚਾ 2 ਤੋਂ 3 ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਹਰੇਕ ਚੌਵੀ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ 2 ਜਾਂ ਵੱਧ ਡਾਇਪਰ ਗੰਦੇ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਡਾਇਪਰ ਉੱਤੇ ਲਾਲ ਜਿਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਲੱਗਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਬੱਚੇ ਉਪਰ ਨਰਸ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੱਭ ਕੁੱਝ ਲਿਖ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਗੰਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ ਕੁੱਝ ਨਾ ਦਿਉ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਰੋਕਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਖਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੀਜੇ ਚੌਵੀ ਘੰਟਿਆਂ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਆਪ ਜਾਗਣ ਦਿਉ। ਜੇ ਉਹ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਗਾ ਦਿਉ।
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਹਰ 1–3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਕਪੜ੍ਹੇ ਉਤਾਰ ਦੇਵੋ।
- ਬੱਚਾ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਵੱਧ ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲ੍ਹੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੇ –ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਗਿੱਲ੍ਹੇ ਹੋਏ 5 ਜਾਂ ਵੱਧ ਡਾਇਪਰ ਹੋਣਗੇ।
- ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੱਟੀ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਹਰਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਹਰ ਚੌਵੀ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਚਾਰ ਜਾਂ ਵੱਧ ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲ੍ਹੇ ਕਰੇਗਾ।
- ਚੌਥੇ ਜਾਂ ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਹੋਰ ਗਿੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਹੋਣਗੇ।

ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਵਸ–ਲਿ਼ੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦਸ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?

- ਬੱਚਾ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 5 ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲ੍ਹੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।
- ਬੱਚਾ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ 2–3 ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਟੱਟੀ ਦਾ ਰੰਗ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਤੋਂ ਬਦਲ ਕੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਰੰਗਾ–ਪੀਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਦਾ ਸਾਇਜ਼ "ਇਕ ਲੂਨੀ (ਡਾਲਰ ਦੇ ਸਿੱਕੇ)" ਜਿੰਨਾ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਾ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਬਾਅਦ ਰੱਜਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘੁੱਟਾਂ ਭਰਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਛਾਤੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਵਾਰ ਵਾਰ ਗਿੱਲ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਡਾਇਪਰ ਅਤੇ ਢਿੱਲੀ ਟੱਟੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਂਦਰ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚਾਉਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਟੱਟੀ ਢਿੱਲੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲ੍ਹੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫੜਾਂ?

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਫੜਨ ਦੇ ਆਮ ਆਸਣ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ:

ਸੋਧਿਆ ਹੋਇਆ ਪੰਘੂੜਾ ਆਸਣ

ਪੰਘੂੜਾ ਆਸਣ

ਫੁਟਬਾਲ ਆਸਣ

ਲੰਮੇ ਪਿਆਂ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਡੋਡੀ ਕਿਵੇਂ ਪਾਵਾਂ?

ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਡੋਡੀ ਪਾਉਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਢੰਗ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ

- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਵੋ, ਆਪਣੀ ਉਂਗਲਾਂ ਭੂਰੇ ਰੰਗ ਦੇ ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ।
- ਡੋਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਕਰੋ।

- ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਲਾਉ।
- ਉਨਾ ਚਿਰ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਅਵਾਸੀ ਲੈਣ ਵਾਂਗ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹ ਲੈਂਦੀ।

- ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉ।
- ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਉਸਦੇ ਮੋਢਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ, ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਡੋਡੀ ਪਾਉਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਇਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਦਰਦ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਹਟਾ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਆਪ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਕੇ ਜਾਂ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਉ। ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕੁੱਝ ਖ਼੍ਰੀਦਣਾ ਪਵੇਗਾ?

ਆਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਸ ਸਾਜ਼-ਸਮਾਨ ਨਾ ਖ਼੍ਰੀਦਣਾ ਪਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੀਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬਿਜ਼ਲੀ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਜਿਹਾ ਬ੍ਰੈਸਟ-ਪੰਪ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲਵੋ ਜਾਂ ਖ਼੍ਰੀਦੋ। ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਸਿਖਾਏ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਕ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਨਰਮ ਕੈਰੀਅਰ ਜਾਂ ਸਲਿੰਗ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ – ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਆਉ।

ਕੁੱਝ ਆਮ ਸਰੋਕਾਰ ਇਹ ਹਨ:

ਡੋਡੀਆਂ ਦੁੱਖਣਾ

- ਜਦੋਂ ਔਰਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਲੱਗਭਗ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਡੋਡੀਆਂ ਛੂਹਣ ਤੇ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਡੋਡੀਆਂ ਉੱਪਰ ਆਪਣਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਲਾਉਣ, ਕੋਸਾ ਗਰਮ ਕਪੜਾ ਫੇਰਨ ਅਤੇ ਕਰੀਮ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡੋਡੀਆਂ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਪਾਟ ਗਈਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਉੱਤੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਡੋਡੀ ਪਾਉਣ ਦੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਖਤ ਛਾਤੀਆਂ

- ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ 3-5 ਦਿਨ ਤੱਕ ਆਵੇ
- ਬਹੁਤੀ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ – 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਠ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ
- ਜੇ ਬੱਚਾ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਨਾ ਪਾਈ ਰੱਖ ਸਕੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਖਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਗਰਮ ਕੰਪਰੈਸਿਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰੋ।
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਵਗਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੱਧ ਧਿਆਨ ਮੰਗਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਚੁੱਕਣ ਅਤੇ ਲਾਡ ਕਰਨ ਦੀ
- ਅਜਿਹੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

ਦੁੱਧ ਰਿਸਣਾ

- ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਦੁੱਧ ਰਿਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪੈਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੈਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ।
- ਰਿਸਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਪਾਉ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ

- ਛਾਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੁੱਧ ਵਾਲੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਇਕੱਠਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ, ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਿਲਟੀ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਬਣੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ

- ਦੁੱਧ-ਚੁੰਘਾ ਰਹੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ, ਉਸਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਲਾਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਉਸਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਪੀਲੀਆ

- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 8 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁੱਤਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਨਾ ਚੁੰਘ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਦਿਉ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ “ਰੌਸ਼ਨੀਆਂ ਹੇਠ” ਚਲਿਆ ਜਾਵੇ।

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ? ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ?

- ਬਹੁਤ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਇਕ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਗੇ, ਉਸ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ।
- ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਸਮੇਂ ਦੋਹਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁੰਘਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਤੀਰੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਰੋਕਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਲਵੋ ਕਿ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

- ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਨਰਸ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ (ਮਿੱਡਵਾਈਫ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਬਣੇ, ਲਾ ਲੀਚ ਲੀਗ ਵਰਗੇ, ਗਰੁੱਪ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਬੀ ਸੀ ਵਿਮਨਜ਼ ਦੀ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ (ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ) ਕੰਨਸਲਟੈਂਟ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ *ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ:* 604-875-2282 *ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ:* 604-875-3135
- ਆਪਣੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੇ ਦੇਖੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਵੀਂ ਹੈ।

ਮੈਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਦੋਂ ਫੋਨ ਕਰਾਂ?

ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਜ਼ਿਆਦੇ ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ; 3-4 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਰੋਜ਼ 5 ਡਾਇਪਰਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ।
- 3-4 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੋਣ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 3 ਹਫਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 2-3 ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਘੱਟ ਟੱਟੀ ਕਰੇ।
- ਪਹਿਲੇ 3 ਹਫਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਹਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਿਹਾ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇ।
- ਬਹੁਤ ਸੌਂਵੇਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਵਾਰੀ ਖੁੰਝਾਏ।
- ਚਮੜੀ ਦਾ ਪੀਲਾ ਰੰਗ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੱਕ ਫੈਲ ਜਾਏ ਜਾਂ ਪੀਲਾ ਰੰਗ ਹਟੇ ਨਾ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰੇ।

ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਮਦਦ ਲਵੋ, ਜਦੋਂ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ (ਫਲੂ) ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਗਿਲਟੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡੋਡੀਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁਖਦੀਆਂ ਰਹਿਣ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੱਦੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੀਮਾਰ ਹੈ।

ਤਿਆਰ ਕਰਤਾ: ਬੀ ਸੀ ਵਿਮਨਜ਼ ਹੌਸਪਿਟਲ ਐਂਡ ਵੈਨਕੂਵਰ ਰਿਚਮੰਡ ਹੈਲਥ ਬੋਰਡ, ਸਤੰਬਰ 1994
ਸੰਪਾਦਨ: ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ/ਬਰਥਿੰਗ ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕਮੇਟੀ, ਜਨਵਰੀ 2003
ਸੋਧਿਆ: ਮਈ 2005
©Children's & Women's Health Centre of B.C.