ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ

Breast Massage and Expression of Colostrum / Breast Milk

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਨਾਲ, ਦੁੱਧ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਕਦਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ।

ਏ. ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼

1. ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

2. ਟੱਬ ਵਿਚ ਬਹਿ ਕੇ ਨਹਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਹੋਣ ਜਾਂ ਹਰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ (ਜਾਂ ਸਿੱਟਣਯੋਗ ਡਾਇਪਰ) ਵਿਚ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਲਪੇਟੋ। ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

3. ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋ, ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

4. ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ’ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ:

ਏ) ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ’ਤੇ ਇਕ ਥਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹਿੱਕ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਘੁਮਾਉ;

ਬੀ) ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਅਗਲੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਰੀ ਛਾਤੀ ਦੁਆਲੇ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਰੰਗਦਾਰ (ਭੂਰੇ) ਘੇਰੇ ਨੇੜੇ ਆਈ ਜਾਉ।

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

ਬੀ. ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ

ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪੈ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਵੋਗੇ। ਹੱਥ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਕੀਤੀ ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਗਿੱਲੀ ਗਰਮਾਈ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋ।

ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਹਿੱਕ ਵੱਲ ਨੂੰ ਧੱਕੋ

ਅੰਗੂਠਾ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ

ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਇਹ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

1. ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
2. ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਡੋਡੀ (ਨਿੱਪਲ) ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਲੋ।
3. ਡੋਡੀ ਥੱਲੇ ਕੋਈ ਸਾਫ ਭਾਂਡਾ, ਕੱਪ ਜਾਂ ਚੌੜੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲਾ ਜਾਰ ਫੜੋ।
4. ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪਕੜੋ; ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ, ਡੋਡੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰੀਬ ਇਕ ਇੰਚ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਡੇਢ ਇੰਚ ਰੱਖੋ।
5. ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਹਿੱਕ ਵੱਲ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਭੂਰੇ ਘੇਰੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਕੰਢੇ ਕੋਲੋਂ ਘੁੱਟੋ। ਅਜਿਹਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕਰੋ।
6. ਭੂਰੇ ਘੇਰੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਘੁਮਾਉ। ਹਰ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਪਾਸੇ ਬਦਲੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਹੱਥ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜਾ, ਦੋਨਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ’ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।
7. ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਕੱਢੀ ਜਾਵੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਹਰ ਛਾਤੀ ’ਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 10-15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।
8. ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਹਰ 3 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਜਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ 8 ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ।

ਪਹਿਲੀ ਕੁਝ ਵਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਕੱਢ ਸਕੋ ਅਤੇ ਦੋਨੋਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ 45 ਮਿੰਟ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਲਵੋਗੇ।

C&W #502 - Punjabi
ਸੋਧਿਆ ਮਈ 2005 - ਸੀ ਐਂਡ ਡਬਲਯੂ ਲਕਟੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼
ਚਿੱਤਰ ਬੀ ਸੀ ਬੇਬੀ-ਫਰਿੰਡਲੀ ਇਨਸ਼ੀਏਟਿਵ ਰੀਸਰਚ ਬਾਈਂਡਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲਏ ਗਏ