

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਇਕ ਗਾਈਡ

ਨਵੇਂ ਬਣ ਰਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਪਰਸੂਤ (ਮੈਟਰਨਿਟੀ)

ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਉਤੇ ਵਧਾਈਆਂ। ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਥਕ ਸਬੰਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ (ਫੀਡਿੰਗ) ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ ਸਕੈਨ ਰਾਹੀਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੇਬੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਰਾਮ ਵਾਸਤੇ ਉਬਾਸੀਆਂ ਲਵੇਗਾ, ਸੌਂਵੇਗਾ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਜਾਣਕੇ ਅਸਚਰਜਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਲੱਗਭੱਗ 20 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਬਿੜਕ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਪਛਾਨਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ
- ਸੰਗੀਤ ਵਜਾ ਕੇ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨਪਸੰਦ ਗਾਣਾ ਜਾਂ ਮਧੁਰ ਅਤੇ ਕੋਮਲ ਸੰਗੀਤ
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਪਛਾਣੇਗਾ
- ਆਪਣੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪੇਟ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨਾਮ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਸੇਗਾ।

ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੀਲੈਕਸ ਤੁਸੀਂ ਰਹੋਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੀਲੈਕਸ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਰਹੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪੇਟ ਨੂੰ ਪਲੇਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਕੇ ਜਾਂ ਕਿੱਕ ਮਾਰ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰੇਗਾ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮਾਂ ਬਣਨਾ ਕਈ ਕਾਰਨਾ ਕਰਕੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਹਰ ਪਲ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ, ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਉਦਾਸੀ ਵਿਚ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਉਪਰ ਪਵੇਗਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਸ਼ਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਦਾਈ (ਮਿੱਡਾਵਾਈਫ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਪੱਰਸ਼

ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ, ਸੁਭਾਵਿਕ ਜਨਮ, ਸਿਜੇਰੀਅਨ (ਚੀਰੇ) ਜਾਂ ਫੇਰਸੈੱਪ (ਚਿਮਟੀ) ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ - ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸਪੱਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਛੋਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਵਿਚ ਕਮੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਲਾਭਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਨਿੱਘੇ, ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸਾਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ
- ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ
- ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ ਲੈਵਲ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਰੱਖਣਾ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੋ)

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਇਕ ਗਾਈਡ

ਨਵੇਂ ਬਣ ਰਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਪਰਸੂਤ (ਮੈਟਰਨਿਟੀ)

ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸਪੱਰਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬੇਬੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨਗੇ।



ਆਹਾਰ ਸੰਕੇਤ (ਫੀਡਿੰਗ ਕਯੂਜ਼)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਦੇਵੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ 'ਫੀਡਿੰਗ ਕਯੂਜ਼' ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਉਬਾਸੀਆਂ ਜਾਂ ਚੇਹਰੇ ਦੀ ਹਿੱਲਜੁੱਲ
- ਰੂਟਿੰਗ (ਚੁਸਤੀ) - ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਘੁੰਮਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਕੁੱਝ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨੂੰ ਭਾਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਸਿਰ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣਾ/ਸਿਰ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਹਿਲਾਉਣਾ
- ਮੂੰਹ ਵਿਚੋਂ ਲਾਰ (ਪਾਣੀ) ਸੁੱਟਣਾ
- ਚੱਟਣਾ - ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਕੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਚੱਟਣਾ
- ਚੁਕੰਨਾ ਹੋਣਾ - ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਣਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਅਕੜੇਵਾਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਆਪਣੀ ਮੁੱਠੀ/ਉਂਗਲੀਆਂ/ਕੰਬਲੀ ਨੂੰ ਚੁਸਣਾ ਜਾਂ ਚੁਸਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਰੋਣਾ ਆਹਾਰ ਮੰਗਣ ਦਾ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਅਕਸਰ ਆਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਪਸੈਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਸਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਪਲੇਸੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ; ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਉਹ ਇਕ ਹਨੇਰੀ, ਨਿੱਘੀ, ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਇਕ ਵੱਡੀ, ਰੌਸ਼ਨਦਾਰ, ਸ਼ੇਰ ਸ਼ਰਾਬੇ ਵਾਲੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸਪੱਰਸ਼ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸਰਕਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਐਸਾ ਕਰਨ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਇਕ ਗਾਈਡ

ਨਵੇਂ ਬਣ ਰਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਪਰਸੂਤ (ਮੈਟਰਨਿਟੀ)

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਇਸਦੇ ਲਾਭ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਵਾਸਤੇ ਲਾਭ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਗੈਸਟ੍ਰੋ-ਇਨਟ੍ਰਾਈਟਿਸ (ਪੇਟ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਅਤੇ ਮਰੇਤ ਲੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕੰਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਹੋਣ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦਮਾ, ਚੰਬਲ (ਐਗਜ਼ੀਮਾ) ਅਤੇ ਅਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਬੋਲ-ਚਾਲ ਦਾ ਬੇਹਤਰ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇਗਾ
- ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਸੱਡਨ ਇਨਫੈਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (ਕੋਟ ਡੈੱਥ) ਰਾਹੀਂ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆਵੇਗੀ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਰਾਹੀਂ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ, ਕੇਂਦਰੀ ਨਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਆਵੇਗਾ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਬੇਬੀਆਂ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਨੈਕ੍ਰੋਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਇੰਟਰਕੋਲਾਈਟਿਸ ਨਾਮੀ ਮਾਰੂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਲਾਭ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ (ਔਵੇਰੀਅਨ) ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਐਸਟੀਓਪੋਸਿਸ (ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗ) ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਉਪਰੰਤ ਦਿਲਗੀਰੀ (ਪੋਸਟਨੇਟਲ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ) ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘਟਦੀ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 500 ਕੈਲਰੀਆਂ ਜ਼ਾਇਆ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ 40 ਮਿੰਟ ਦੌੜਨ ਜਾਂ 2 ½ ਘੰਟੇ ਖੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ

ਹੋਰ ਲਾਭ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਸਾਮਾਨ ਨਹੀਂ ਖੀਦਦਾ ਪੈਂਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਾਲ ਵਿਚ ਫੇਰਮੁੱਲਾ ਦੁੱਧ, ਜਰਮ ਰੈਹਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਤੇ ਖਰਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ £450-600 ਬਚਾਅ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲੇਗੀ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਵਾਲਾ ਆਹਾਰ ਤਿਆਰ ਰਹੇਗਾ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੁੱਝ ਭਿੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਬਿਲਕੁਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਵਾਸਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਇਕ ਗਾਈਡ

ਨਵੇਂ ਬਣ ਰਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਪਰਸੂਤ (ਮੈਟਰਨਿਟੀ)

ਜਨਤਾ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਇਸ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ (ਦਿ ਈਕੁਅਲਟੀ ਐਕਟ 2010) ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਨਤਕ ਜਗ੍ਹਾ ਉਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਕ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਚਾਹੋ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਕਿਸੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਕਿਸੇ ਦੁਕਾਨ, ਕਿਸੇ ਕੈਫੇ, ਕਿਸੇ ਲੈਜ਼ਰ ਸੈਂਟ, ਕਿਸੇ ਪਾਰਕ ਵਿਚ - ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਉਥੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੇਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਟੋਟਕੇ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਆਰੰਭਤਾ ਬੇਤਰੀਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਲਾਸ ਵਿਚ ਜਾਉ (ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਇਨਫੈਂਟ ਫੀਡਿੰਗ ਟੀਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ)
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇਗਾ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੋਣ ਸਬੰਧੀ ਇਨਫੈਂਟ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। 'ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਯੂਅਰ ਮਿਲਕ ਐਂਟੀਨੇਟਲੀ' ਨਾਮੀ ਸਾਡਾ ਇਕ ਪਰਚਾ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਇਕ ਘੰਟਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਪਹਿਲੀ ਫੀਡ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਏ ਰੱਖੋ
- ਬੇਬੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ (ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਸਰੀ ਵਾਰ ਬੇਬੀ ਦੀ ਉਮਰ ਛੇ ਘੰਟੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੁੰਘਾਉ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਦਾ ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦਾ ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਦਾ ਯਤਨ ਨਾ ਕਰੋ - ਇਹ ਸਿਰਫ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਪੀਡੀਆਟ੍ਰੀਸ਼ਨ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਮਿੱਡਵਾਈਫ ਜਾਂ ਸੁਪੇਰਟ ਵਰਕਰ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਹੋਏ, ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਵੱਖੀ ਪਰਨੇ ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤਸੱਲੀ ਕਰ ਲਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਕਿਸ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਲਿਟਾਉ ਕਿ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਇਕ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਹੋਣ
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਿਛਿਉਂ ਨਾ ਫੜੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਣ ਵਾਸਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਫੜੋ
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਆਉ, ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬੇਬੀ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਨੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਪਲ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਇਕ ਗਾਈਡ

ਨਵੇਂ ਬਣ ਰਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਪਰਸੂਤ (ਮੈਟਰਨਿਟੀ)

ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣਾ

ਬੇਬੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਜੀਭ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ, ਹੇਠਲਾ ਬੁੱਲ ਅਤੇ ਜੀਭ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਕਾਫੀ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਉਸਦੀਆਂ ਗੁੱਲਾਂ ਭਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗੋਲ੍ਹੇ ਹੋਈਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅੰਦਰ ਵੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਹੀਂ।
- ਉਸਦਾ ਨੱਕ ਆਜ਼ਾਦ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਬਾਈ ਹੋਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬੇਬੀ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਨਾ ਫੜੋ ਤਾਂ ਉਹ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਹਿਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲੋਂ ਬੇਬੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਬੁੱਲ ਤੋਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡਾ ਏਰੀਊਲਾ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਬ੍ਰਾਊਨ ਹਿੱਸਾ) ਵਧੇਰੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਪਰ ਦੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਬੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪਵੇਗਾ)।
- ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਚੂਸੇ, ਫਿਰ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਟਕ ਅਟਕ ਕੇ ਡੂੰਘੇ ਚੂਸੇ ਲਵੇਗਾ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ (ਫਲੱਟਰ ਸੱਕ) ਫਰਾਟੇਦਾਰ ਚੂਸੇ ਲਵੇਗਾ (ਇਹ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਹੈ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ)।
- ਨਿਗਲਣ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਥਥਥਪਾਣ ਜਾਂ ਟਿਕ ਟਿਕ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।



ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਪਲ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਜਾਂ ਘੁੱਟੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਇਕ ਗਾਈਡ

ਨਵੇਂ ਬਣ ਰਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਪਰਸੂਤ (ਮੈਟਰਨਿਟੀ)

ਬੇਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਵੇਗੇ ਉਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਆਹਾਰ ਬਾਰੇ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਰਾਹੀਂ/ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਲੇਪ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ-ਲੱਗ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਚੰਬਲ (ਐਕਜ਼ੀਮਾ) ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਬੇਤਲ ਨਾਲ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਵਿਚ ਸਪੱਰਸ਼ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਪੇਟ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਸਨੂੰ 20 ਮਿ.ਲੀ. ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਨਾ ਦੇਵੋ। ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਉਸ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਬੇਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਚੂਸਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੋੜੇਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਵਲੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੋ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਲਗਾਉ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪਾਸੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਪਕੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ; ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਕਮੀ ਆਵੇਗੀ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਇਕ ਗਾਈਡ

ਨਵੇਂ ਬਣ ਰਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਪਰਸੂਤ (ਮੈਟਰਨਿਟੀ)

ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ - ਅਰੰਭਕ

ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ
- ਮੁੱਢਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਪੰਪ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਲੋਸਟਰਮ (ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ ਜੇ ਰੋਗਨਾਸਕ ਅੰਸਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਕੱਢਣਾ ਬੇਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਪੰਪ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਸਮਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਸਟਾਈਟਿਸ (ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ) ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਅ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਛਾਤੀ ਉਤੇ ਕੋਮਲ ਜਿਹੀ ਮਾਲਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ;

- ਕੋਮਲ ਪਲੇਸਟਾ, ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀਆਂ ਗੰਢਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ।
- ਦਬਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਪਲ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਕੁੱਝ ਸਖਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਹੜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਅੱਖਰ 'ਸੀ' ਵਰਗੀ ਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉ।
- ਕੋਮਲ ਜਿਹਾ ਦਬਾਉ ਅਤੇ ਛੱਡ ਦੇਵੋ, ਦਬਾਉ ਅਤੇ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਇਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। (ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਸਿਰਫ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਨਿਕਾਲ ਸਕਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਗ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਨਿਕਾਲਣ ਵਾਸਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਘੁਮਾ ਲਵੋ। ਦੂਸਰੀ ਛਾਤੀ ਸਬੰਧੀ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਨਿਓਨੇਟਲ ਯੂਨਿਟ (ਐਨ.ਐਨ.ਯੂ) ਵਿਚ ਹੋਵੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਐਨ.ਐਨ.ਯੂ. ਵਿਚ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਕਿ ਜਿਤਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ (ਅਮੂਮਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਨਿਕਾਲਣਾ ਅਤੇ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੋ।

ਸਾਡੀ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਸਮੇਤ 8-10 ਵਾਰੀ ਡਬਲ ਪੰਪਿੰਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਿਕਾਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਕਾਰ 5 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਕਫਾ ਨਾ ਪੈਣ ਦੇਵੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਟੁੰਬਣ ਵਾਸਤੇ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸੁਪਲਾਈ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਪੰਪ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ, ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਾਲਣ ਵਾਸਤੇ ਬੇਹਤਰੀਨ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋਣਾ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਕਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਨਿਕਾਲਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਕੱਪੜਾ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਇਕ ਗਾਈਡ

ਨਵੇਂ ਬਣ ਰਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਪਰਸੂਤ (ਮੈਟਰਨਿਟੀ)

ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲਗਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

ਮਾਂ ਅਤੇ ਬਾਪ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀਆਂ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖ ਵੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਬੰਧ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਸਿਰਫ ਮਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਨਹੀਂ; ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਬਹੁਤ ਨਿੱਘ ਅਤੇ ਸਨੇਹ ਭਰਪੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਬੇਬੀ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬਾਪ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਸੈਟਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਹਿਕ ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਚਾਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਨਾਪੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ ਨੁਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ, ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਸਬੂਤਾਂ ਤੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬਾਪ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਹਿੱਸਾ ਲਵੇ, ਇਸਦੇ ਲਾਭਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਅਤੇ ਸਾਰਥਕ ਰਵੱਈਆ ਇਖਤਿਆਰ ਕਰੇ ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜ਼ਾਰੀ ਰੱਖੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰੱਥਨ ਅਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਸਾਥਣ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

- ਕੰਮ ਤੋਂ ਜਿੰਨਾਂ ਵੀ ਸਮਾਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਲਵੋ
- ਘਰੇਲੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਹੱਥ ਵਟਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ
- ਜੇ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਨਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਵਾਰ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ
- ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਮਮਤਾ ਭਰੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇਵੋ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਵੋ। ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ
- ਜੇ ਉਸਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਬੇਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਮਿੱਡਵਾਈਫ/ਰੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨੇ ਆਉਣਾ ਹੋਵੇ ਘਰੇ ਹੀ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ
- ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਲੋਕ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿੰਨਾਂ ਸਮਾਂ ਠਹਿਰਦੇ ਹਨ
- ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸਾਥਣ ਦੀ ਉਰਜਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸਦੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਸੌ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਸਾਥਣ ਨੂੰ ਵੀ ਸੌ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੋ
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਖੇਡੋ, ਉਸਨੂੰ ਨੁਹਾਵੋ ਅਤੇ ਸੈਰ ਵਾਸਤੇ ਲੈ ਜਾਵੋ

ਸਭ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਇਕ ਗਾਈਡ

ਨਵੇਂ ਬਣ ਰਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਪਰਸੂਤ (ਮੈਟਰਨਿਟੀ)

ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਸਾਰੀ

ਸਨੇਹ, ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਕ, ਇਕਸਾਰਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਭਰਪੂਰ ਦੇਖਭਾਲ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ, ਦੁਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰਥਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬੇਬੀ ਤੁਹਾਡੇ ਚੇਹਰੇ ਨੂੰ ਨਿਹਾਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨਾ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ?

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ;

- ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੱਖ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਕਰੋ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢੋ
- ਚੇਹਰੇ ਦੀਆਂ ਮੁਸਕਾਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਦਰਾ ਬਣਾਵੋ
- ਕੋਮਲ ਛੋਹ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਰਾਹੀਂ ਉਸਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ; ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ। ਅਕਸਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਂਦੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਤਣਾਅ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਂਦੀ ਹੈ - ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਉਪਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵਾ

ਦਿ ਇਨਫੈਂਟ ਫੀਡਿੰਗ ਟੀਮ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵੇਰਵੇ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

ਫੋਨ: 0781 606 1633

ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ, 8.30 ਸਵੇਰੇ - 4.30 ਸ਼ਾਮੀ, ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਾ-ਅੰਤ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਕਰਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ) ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਸਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤਿਆਰ ਹਾਂ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਇਕ ਗਾਈਡ

ਨਵੇਂ ਬਣ ਰਹੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ

ਪਰਸੂਤ (ਮੈਟਰਨਿਟੀ)

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੱਧਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਫ, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਇਨਫੈਂਟ ਫੀਡਿੰਗ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਲ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਪੀਅਰ ਸੁਪੋਰਟਰਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਥਾਨਕ ਸੰਪਰਕ

ਇਨਫੈਂਟ ਫੀਡਿੰਗ ਟੀਮ

ਫੋਨ: **0781 606 1633**

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.swbh.nhs.uk/services/infant-feeding-team

ਸੈਂਡਵੈਲ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਨੈਟਵਰਕ

ਫੋਨ: 0750 577 5357

ਨੈਸ਼ਨਲ ਸੰਪਰਕ

ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਮਦਰਜ਼:

ਫੋਨ: 0300 330 5453

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.abm.me.uk

ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਨੈਟਵਰਕ:

ਫੋਨ: 0300 100 0210

Website: www.breastfeedingnetwork.org.uk

ਲਾ ਲੈਚੇ ਲੀਗ:

ਫੋਨ: 0845 120 2918

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.laleche.org.uk

ਨੈਸ਼ਨਲ ਚਾਇਲਡਬੱਰਥ ਟ੍ਰੱਸਟ

ਫੋਨ: 0300 330 0771

ਵੈਬਸਾਈਟ: www.nct.org.uk

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਰਚੇ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਸੇਧ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸੁਝਾਅਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਮਿਊਨਿਕੇਸ਼ਨ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨਾਲ 0121 507 5495 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ swb-tr.swbh-gm-patient-information@nhs.net ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਜੀ।



A Teaching Trust of The University of Birmingham
Incorporating City, Sandwell and Rowley Regis Hospitals
© Sandwell and West Birmingham Hospitals NHS Trust

ਐਮ.ਐਲ.4820

ਜ਼ਾਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰੀਕ: ਫਰਵਰੀ 2015

ਰੀਵਿਊ ਕਰਨ ਦੀ ਤਰੀਕ: ਫਰਵਰੀ 2018