

# ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

## ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੰਮੀ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣੀ: ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤਕ ਲਈ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ, ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜੁੜਾਵ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਤੁਰੰਤ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਲਾਮਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਫੜਨਾ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਕਾਸ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ। ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇਗਾ, ਚੰਗੇ ਸਬੰਧ ਬਣਾ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰ ਸਕੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮਿਲੇਗੀ।

## ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੇਤਲ ਦੀ ਸਫਾਈ

- ਸਾਫ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੇਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਣ, ਹੰਘਾਲਣ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਲਾਗਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਸਟਰੋਏਨਟਰਾਇਟਿਸ) ਦੁਰਲੱਭ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਮਿਡਵਾਈਫ (ਦਾਈ) ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ

ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਿੱਲੀਆਂ ਨੈਪੀਆਂ - 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 6.
- ਗੰਦੀਆਂ ਨੈਪੀਆਂ, 6 ਹਫਤਿਆਂ ਤਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਟੱਟੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤਾ 2-3 ਵਾਰ।
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਗਲਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ - ਜਿਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਈਫ (ਦਾਈ) ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

## ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਥਿਤੀ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਫੜੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੇ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਝੁਕਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦਾ ਉਪਰਲਾ ਬੁੱਲ੍ਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਨਾਲ ਛੂਹ ਸਕੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੁਹੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦਾ ਹੇਠਲਾ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ 2-3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਹੇਠਾਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਸਕੇ।
- ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਛੁਹੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਨੱਕ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨਾਲੋਂ ਉਸ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਚਮੜੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ। ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਗੋਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੀਆਂ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਸ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਹਨ?**

ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਗਲ ਨਾ ਸਕੇ।

- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਫੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ?**

ਗਰਦਨ, ਮੋਢਿਆਂ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਇੱਕ

ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

## ਦੋ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ? ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁਨਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਮੁਫਤ ਹੈ।

## ਤਿੰਨ

ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਉੱਥੇ ਦੂਜੀਆਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਾਥੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਕਈ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਗੇ।

ਸ੍ਰੋਤ: ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਹੈਲਥ, ਬਰਥ ਟੂ ਫਾਈਵ (ਜਨਮ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸਾਲ) 2009 ਸੰਸਕਰਣ।