



Health
Western Sydney
Local Health District

Punjabi

Breastfeeding and Postnatal Care

ਮਾਂ ਦਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ



ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਦਾ ਅਸਰ	3
ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਸਰਦਾ ਹੈ?.....	3
ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ	4
ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ	5
ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ	6
ਮੁਢਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ	7
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ	7
ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸਾਂਭ	8
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਵਾਂ	9
ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ	10
ਬੱਚੇ ਦੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਸਹੀ ਜੁੜਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ	11
ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਮੰਗੇਗਾ?.....	12
ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ	13
ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ	13
ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ	14
ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼	14
ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਆਲ	15
ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸੀ	17
ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਮੁੱਦੇ	18
ਦੁਖਦਾਈ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਈਆਂ ਤੂਤੀਆਂ	18
ਤੂਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ	18
ਛਾਤੀ ਦਾ ਭਰਿਆ ਹੋਣਾ	18
ਰੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਲੀਆਂ	19
ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ	20
ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ	20
ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ	21
ਗੈਰ - ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ	21
ਖੁੱਧ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ	21
ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ	22
ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ	22
ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ	23
ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧ	24
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ	25
ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੂਸਣੀ / ਨਿੱਪਲ	25
ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬਾਲ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ	26
ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ	28

ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਚੋਣ ਦਾ ਅਸਰ (IMPACT OF FEEDING CHOICE)

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਦੇਣ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ, ਨਿਗਾਹ, ਬੋਲਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਔਰਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਨਰਮ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ;

- ♥ ਐਲਰਜੀ
- ♥ ਦਮਾ
- ♥ ਦਸਤ
- ♥ ਕੰਨ ਅਤੇ ਸਾਹ ਨਾਲੀਆਂ ਦੀਆਂ ਛੂਤਾਂ

ਨਵਜਾਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵੀ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਚਿਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ? (For how long can my baby breastfeed?)

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (WHO) ਅਤੇ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਹੈਲਥ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖਤ ਹਨ:

- ♥ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ।
- ♥ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ੬ ਮਹੀਨੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ♥ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੋ ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ♥ ਲਗਭਗ ੬ ਮਹੀਨੇ – ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ – ਰੇਜ਼ਿੰਗ ਚਿਲਡਰਨ (ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ-ਪੌਸ਼ਣ) ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। (ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਆਖਰੀ ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ)।



ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (The first breastfeed)

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਿਆ ਰਹੇ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਛੋਹੇ।



ਚਮੜੀ ਦੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਛੋਹਣ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਉਪਰ (ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ) ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੱਕ ਅੱਗੇ ਕੋਈ ਰੋਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਰਮ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਜਹ ਤੋਂ ਤੰਗ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਜਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤਾਂ ਕੋਈ ਦਾਈ ਉਥੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਿਸਮ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੁਦਰਤੀ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਦੌਰਾਨ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਦਾਈ ਉਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਰਹੇਗੀ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਦੱਬ ਕੇ ਕੱਢਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ)। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹ ਦੁੱਧ (ਕੋਲੋਸਟਰਮ) (colostrum) ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

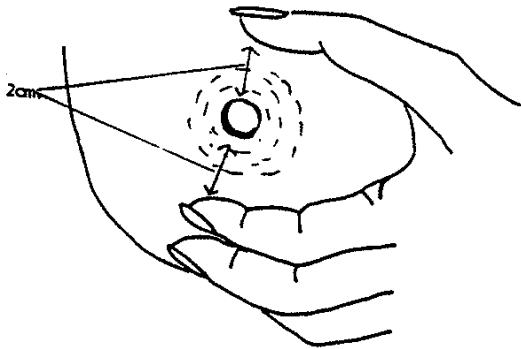
ਛਾਤੀ ਚੋਂ ਹੱਥੀਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ (Hand expressing)

ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਹੱਥੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥੀਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

- ♥ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ♥ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ
- ♥ ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਦੁੱਧ ਮੰਗਦਾ ਹੈ
- ♥ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਤੂਤੀਆਂ (ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਕਾਲੀ ਚਮੜੀ) ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ
- ♥ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਵਧਾਉਣ ਲਈ

ਛਾਤੀ ਚੋਂ ਹੱਥੀਂ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ (How to hand express)



1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
2. ਨਰਮ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਉਪਰ ਤੋਂ ਮਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੂਤੀਆਂ ਤੱਕ ਮਲਦੇ ਹੋਏ ਆਓ, ਉਸ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁਲੋ।
3. ਦੁੱਧ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਜੀਵਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਬਰਤਨ ਫੱੜ ਕੇ ਰੱਖੋ।
4. ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਆਪਣੀ ਤੂਤੀ (ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਰੰਗੀਨ ਖੇਤਰ) ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਬਿਲਕੁਲ 'ਸੀ' ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
5. ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਲੈਅਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਬਾਓ।
6. ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਰੁਕ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠਾ ਹੋਰ ਥਾਂ ਉਤੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਉਪਰੋਕਤ 4 ਤੋਂ 6 ਕਦਮ ਦੁਹਰਾਓ।
7. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ 15 - 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
8. ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਦਬਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਰੁਕ ਗਿਆ ਹੈ।
9. ਫਿਰ ਛਾਤੀ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਉਤੇ ਲਿਖਿਆ ਢੰਗ ਵਰਤੋ।

ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ, ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਮ੍ਹਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਲਿਜਾਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ “ਨਰਸਰੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ” ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ (Storing Your Breast Milk)

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ	ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ (26° ਡਿਗਰੀ ਜਾਂ ਘੱਟ)	ਫ੍ਰਿਜ (4° ਡਿਗਰੀ ਜਾਂ ਘੱਟ)	ਫ਼ਰੀਜ਼ਰ
ਬੰਦ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਹੱਥੀ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ	ਜਦੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਢਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਅੰਦਰ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਹ ਫ੍ਰਿਜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ 6 ਤੋਂ 7 ਘੰਟੇ ਠੀਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।	ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ 48 ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨ ਤੱਕ। ਫ੍ਰਿਜ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ, ਜਿੱਥੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।	ਫ੍ਰਿਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਰਫ ਜਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ 2 ਹਫ਼ਤੇ। ਵੱਖਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਾਲੇ ਫ੍ਰਿਜ ਦੇ ਬਰਫ ਜਮਾਉਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ 3 ਮਹੀਨੇ।
ਪਹਿਲਾਂ ਜਮਾਇਆ -ਫ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਪਿਘਲਾਇਆ ਪਰ ਗਰਮ ਨਾ ਕੀਤਾ	4 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਘੱਟ	24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋਂ	ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਜਮਾਓ
ਫ੍ਰਿਜ ਦੇ ਬਾਹਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਿਘਲਾਇਆ	ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਵਰਤੋਂ, ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ	4 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਤੱਕ	ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਜਮਾਓ
ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ	ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿਓ	ਸੁੱਟ ਦਿਓ	ਸੁੱਟ ਦਿਓ

- ♥ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਿਰਫ ¼ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਭਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜਮਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਫੈਲੇਗਾ ਅਤੇ ਫ਼ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਡੱਬਾ ਫੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ♥ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਹੱਥੀ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਉਣ ਲਈ ਸਿਰਫ ਕੋਸ਼ਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ♥ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ **ਕਦੇ ਵੀ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ**, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਵਿਚਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਉਪਕਰਣ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ (Cleaning Equipment)

- ♥ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣ ਜਿਵੇਂ ਬਰੈਸਟ ਪੰਪ ਕਿਟ ਦੇ ਪੁਰਜੇ, ਨਿੱਪਲ ਸ਼ੀਲਡਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਕਰਣ
 - ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੰਗਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ,
 - ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤੇ ਜਾਣ (ਡਿਸਿੰਫੈਕਸੈਂਟ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਾਜਬ ਹੈ),
 - ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੰਗਾਲੇ ਜਾਣ ਅਤੇ
 - ਹਵਾ ਬੰਦ ਸਾਫ਼ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣ।
- ♥ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਮੁਢਲੇ ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (Early breastfeeds)

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਘੰਟੇ ਅਤੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੇਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਾਂਗ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਗਲੇ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਨਾ ਚਾਹੇ। ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ;

- ♥ ਪਹਿਲੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਘ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਨਾ ਲੱਗ ਪਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਦਾ ਆਸਾਨ ਰਾਹ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਮੌਕੇ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
- ♥ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖ ਲਗਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਖਾਵੇ, ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

(Helping baby to attach to your breast)

- ♥ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਢੇਅ ਲਾ ਕਿ ਸੁਖਾਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ ਨੂੰ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਕਸੀਟੋਸਿਨ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ♥ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਲ੍ਹੇਟੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ/ਬੱਚੀ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਘੁਮਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ।
- ♥ ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕਿ (ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ) ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਛੋਹ ਦਾ ਸਦਕਾ (ਰੂਟਿੰਗ ਰੀਫਲੈਕਸ) ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਆਪੇ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
- ♥ ਰੂਟਿੰਗ ਰੀਫਲੈਕਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ / ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰਗੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ♥ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਅੱਗੇ ਆ ਜਾਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਆਪਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ♥ ਹਰ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਜਾਂ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਆਪੇ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਇਹ ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਵਕਤ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਜੀਵ ਵਿਗਿਆਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (Biological feeding)



ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵੇਖੋ ਕਿ ਇਹ ਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁਕੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢਿੱਡ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਸੀ ਛੋਹ ਦੀ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਉਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚਾਲੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਆਪੇ ਤੂਤੀਆਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬੇਹੱਦ ਸੁਖਾਵਾਂ ਛਿਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਇਸੇ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਾਲੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਵੀ ਵਧੀਆ ਸੰਪਰਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਪਿੱਛੇ ਢੋਅ ਲਾ ਕੇ ਆਰਾਮ ਵੀ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਵਾਂ (When to feed my baby)

Baby Feeding Cues (signs)



EARLY CUES - "I'm hungry"



- Stirring



- Mouth opening



- Turning head
- Seeking/rooting

MID CUES - "I'm really hungry"



- Stretching



- Increasing physical movement



- Hand to mouth

LATE CUES - "Calm me, then feed me"



- Crying



- Agitated body movements



- Colour turning red

Time to calm crying baby

- Cuddling
- Skin to Skin on chest
- Talking
- Stroking



Permission for use of this poster from the 'Royal Brisbane Women's Hospital and the Metro North Health Service District, Queensland Health.

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਸਥਿਤੀਆਂ (SOME FEEDING POSITIONS)



ਮੈਡੋਨਾ ਪਕੜ (ਰਵਾਇਤੀ)



ਬਦਲਵੀਂ ਪਕੜ



ਜੁੜਵਾਂ ਸੈਲੀ ਜਾਂ ਫੁਟਬਾਲ ਪਕੜ



ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਲਿਟ ਕੇ

Photographs of Emma Beddall (Midwife and mother) and the beautiful baby Charlotte, provided by Photographer and Midwife, Holly Priddis

ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (SIGNS OF CORRECT ATTACHMENT)

ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਜੁੜਨਾ	ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਜੁੜਨਾ
ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਪੀੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ	ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਨਿੱਪਲ ਉਤੇ ਚੁੰਢੀ/ਖਿਚਾਅ ਜਾਂ ਪੀੜ੍ਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਭਰੀਆਂ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ- ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ	ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ 'ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਧਸੀਆਂ' ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਨੇ - ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਲਕੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ	ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚਾਲੇ ਕੁੱਝ ਅੰਤਰ ਹੈ
ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ	ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਉਹ ਉਪਰ ਛੱਤ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤੇਜੀ ਨਾਲ ਚੁੰਘਦਾ ਵੇਖੋਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਹਿੱਲਣ ਨਾਲ ਇਹ ਲੈਅ ਘੱਟ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ	ਬੱਚਾ ਠਹਿਰ ਠਹਿਰ ਕੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤੂਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਚਾਲੂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਬੱਚਾ ਛੋਟੇ ਵੱਖਵੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਉੱਧਮ ਦੇ ਦੋਬਾਰਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ	ਬੱਚਾ ਕਦੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਉਤੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਉੱਧਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ	ਲਗਾਤਾਰ ਚੁਸਕੀਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਤਰੀਕੇ ਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਹੱਟਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਤੂਤੀ ਕੁਦਰਤੀ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ	ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਹੱਟਣ ਸਮੇਂ ਨਿੱਪਲ ਨੁੱਚੜਿਆ/ਬਦਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਇਸ ਉਪਰ ਕੋਈ ਲਕੀਰ ਹੋਣੀ



ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਮੰਗੇਗਾ? (How often will my baby want to be fed?)

ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਢਿੱਡ ਦਾ ਆਕਾਰ (Stomach size of your baby in the first week)



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰਿਆਂ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ♥ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਢਿੱਡ ਛੋਟਾ ਹੈ
- ♥ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ♥ ਮੁੱਢਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਕਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਅਤੇ ਇਸੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੁੰਗਾਉਣ ਲਈ ਸਮਿਆਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ ਨਾ ਲਾਈ ਜਾਵੇ। ਅੰਦਾਜ਼ੇ ਲਈ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 5-10 ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰੀ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸਹੀ ਬੱਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ 8-12 ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਮੁੜ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8-15 ਵਾਰ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6-8 ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਓਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਾਤਾਰ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿੱਚ (ਰਬਪਟਟਿੰਨਿ ਰਬਮੇਵਟ ਟਿ) ਆਰਾਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਤੇ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਨਾ ਕਿ ਘੜੀ ਨੂੰ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (Signs that my baby is feeding well)

3-5 ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਉਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੇਠਲਿਖਤ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ♥ 5 ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ ਨੈਪੀ (ਰਾਈਮੋਵਬ ਟਿ) ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਜਾਂ;
6-8 ਗੂੜ੍ਹੇ ਪੀਲੇ, ਤਰ ਫਰੀਹੇ/ ਨੈਪੀ (ਰਾਈਮੋਵਬ ਟਿ) ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ।
- ♥ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਨਰਮ ਟੱਟੀਆਂ।

ਮੁੱਢਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਹੀ ਉੱਤਰ ਆਏ

- ♥ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਉਤੇ ਕੋਈ ਰੋਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਵੀ ਦੁੱਧ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
- ♥ ਬੱਚਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਕੁਦਰਤੀ, ਜਾਗਦੇ ਵੇਲੇ ਚੌਕਸ ਅਤੇ ਚੁਸਤ ਵਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਉੱਠਦਾ ਹੈ।
- ♥ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ♥ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦਾ ਵੇਲਾ ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਇੱਕ ਤੋਂ ਲੈ ਕਿ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ- ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਟੱਟੀ ਕਰਨਾ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (Signs that my baby is not well)

- ♥ ਵਧੇਰੇ ਸੌਣਾ, ਸੁਸਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਲੈਣ ਲਈ ਨਾ ਜਾਗਣਾ
- ♥ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਣਾ) ਅਤੇ ਚੁੱਕਣ ਉਤੇ ਵੀ ਚੁੱਪ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ♥ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟ ਨੈਪੀਆਂ ਗਿੱਲੀਆਂ ਜਾਂ ਗੰਦੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ♥ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਸ਼ਕ (ਮੂੰਹ ਤੇ ਚਮੜੀ) ਜਾਪ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ♥ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਛੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ
- ♥ ਵਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਾਧਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ
- ♥ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ♥ ਤਾਪਮਾਨ 37.4°C ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ 36°C ਡਿਗਰੀ ਤੋਂ ਘੱਟ

ਇਹ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ, ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ 000 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ (Building up your milk supply)

- ♥ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਮੰਗੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਜਰੂਰ ਦਿਓ।
- ♥ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸਹੀ ਹੋਣ ਲਈ ਲੱਗ-ਭੱਗ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਦੁੱਧ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਣਗੀਆਂ।
- ♥ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਥੋੜੇ ਥੋੜੇ ਵੱਖਵੇ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8 – 12 ਵਾਰ।
- ♥ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਅਜਿਹੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਰਮ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ♥ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੇ ਕੁ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਛੋਹਣ ਨੂੰ 'ਨਰਮ' ਜਾਪ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ♥ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਣ ਜਨਾਨੀਆਂ ਇੰਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ 'ਦੁੱਧ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਿਆ' ਹੈ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ♥ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸਹੀ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ 10-20mls ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਹੀ ਕੱਢ ਸਕੋਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ♥ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੱਥੀ ਦੁੱਧ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧੇਗੀ, ਬੱਚਾ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥੀ ਕੱਢੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।

ਨਿਯਮਤ ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਠੀਕ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
ਬੱਚਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਜਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘੇਗਾ ਤੁਸੀਂ ਓਨ੍ਹਾ ਜਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਓਗੇ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੁੱਢਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਮਦਦ ਲਵੋ
(ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰਾਂ ਲਈ ਆਖਰੀ ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ)

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ (Guidelines for maintaining your milk supply)

- ♥ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ।
- ♥ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਓਨੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਦਿਓ।
- ♥ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਇਹ ਓਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹਾਰਮੋਨ (ਪ੍ਰੋਲੈਕਟਿਨ) ਉਚੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ♥ ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਬੱਚਾ ਚਾਹੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਚੁੰਘਾਓ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ♥ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਸੌਂ ਜਾਓ, ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਕੇਵਲ ਮੁੱਢਲੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਵੇਗੀ।
- ♥ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਚੂਸਣੀ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਪੈ ਜਾਏਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘੱਟ ਵੀ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ♥ ਇਹ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪਲਾਈ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਆਲ (Frequently asked questions)

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ, ਓਦੋਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਾਪ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਇਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 2-3 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ, ਸਗੋਂ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਮਿਆਰ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਮੇਰੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਗੇ ?

ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਨਿਯਮਤ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਦਕੇ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਓਦੋਂ ਹੀ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਔਰਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਪੱਧਰ (ਫਾਕੇ ਕੱਟਣ ਹਾਲ) ਤੱਕ ਚਲਾ ਜਾਵੇ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇ ਮਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਉਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਔਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਬਗ਼ੈਰ ਹੀ ਗਰਭਕਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵਜ਼ਨ ਉਤੇ ਪਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। (ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ ਪੰਨਾ 21 'Eating Well').

ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਕਸਰਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ?

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸਮੇਤ ਹਰੇਕ ਲਈ ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤੀਬਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆ ਲਵੋ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਲੈਕਟਿਕ ਐਸਿਡ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸੁਆਦ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਉਸ ਤੋਂ ਨਾ-ਨੁਕਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?

ਬਹੁਤੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨੇ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਜਾਗ ਕੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਅਤੇ ਟਿਕਾ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕੋ। ਮੁੱਢਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਅਜਿਹਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟੀਆ ਮਿਆਰ ਦਾ ਹੋਵੇ ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ 'ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ' ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਮਿਆਰ ਬਾਰੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਧਦਾ- ਫੁੱਲਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਪੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ (ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ) ਦਾ ਰੰਗ 'ਨੀਲਾ' ਜਿਹਾ ਸਕਿੱਮ (ਮਲਾਈ ਲੱਥੇ) ਦੁੱਧ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਘੱਟੀਆ ਮਿਆਰ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਮ ਵਰਗਾ ਦੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਵੇਂ ਜਨਮੇਂ ਬਾਲ ਦਾ ਆਮ ਵਿਹਾਰ (Normal newborn behaviour)

ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਵਿਧੀ, ਵਾਧੇ ਦੀ ਦਰ, ਪਸੰਦ-ਨਾਪਸੰਦ ਆਪ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਢਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ:

- ♥ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ - ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੇਤੀ (1-2 ਘੰਟਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਹੀ) ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ (4 ਤੋਂ 5 ਘੰਟਿਆਂ) ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ (ਰਏਮੋਵਟ ਟਿ) ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਦੁੱਧ ਦਿਓ।
- ♥ ਟਿਕਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ - ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਸਮੇਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋੜ ਹੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (ਕਲੱਸਟਰ ਫੀਡਿੰਗ) ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇੰਝ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਕਿਤੇ ਆਰਾਮ (ਰਏਮੋਵਟ ਟਿ) ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਇਸ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।
- ♥ ਔਖੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਸਾਹ ਘੁੱਟਣਾ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਛੁੱਟਾ ਕੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਲੈਣਾ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁੱਝ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾਲ ਏਕੀਕਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ, ਔਖੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਸਾਹ ਘੁੱਟਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:
 - ਦੁੱਧ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਠੀਕ ਹੋਣ ਪਿੱਛੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਜੋੜੋ
 - ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਢੋਅ ਲਾ ਲਵੋ
 - ਜੇ ਇਹ ਮਸਲਾ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਆਖਰੀ ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ।
- ♥ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਕਾਰ ਮਾਰਨਾ - ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਡਕਾਰ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਾਲੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਵੀ ਇੰਝ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਫੜ ਕੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ♥ ਛਾਤੀਆਂ ਨਾਲ ਲੱਗਿਆਂ ਸੌ ਜਾਣਾ - ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਰੱਜ ਗਏ ਹਨ ਜਦ ਕਿ ਕਈ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਅਰਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਚੱਲ ਜਾਵੇਗਾ।
- ♥ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ - ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ 10-14 ਦਿਨਾਂ, 4-6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ, 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮੰਗ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਹਰੇਕ ਬੱਚਾ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮੇਂ ਹਰੇਕ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ♥ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਅਤੇ ਜਾਗਣਾ - ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ ਦੁੱਧ ਮੰਗਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਪਿਆਰ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਲੱਗਭੱਗ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਸੌਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਸੌਣਾ (Sleeping)

- ♥ ਸਭ ਬੱਚੇ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੌਣਾ ਵੀ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ♥ ਮੁਢਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ (ਹਰ 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ), ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ।
- ♥ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 'ਸ਼ਰਾਰਤੀ' ਹੈ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੌਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਮ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ♥ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਰੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਚੁੱਪ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ♥ ਰੌਂਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ।
- ♥ ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ “ਬੱਚੇ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਘੱਟ ਮੰਗਾਂ ਰਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਵੈ-ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।”
- ♥ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਥਕਾਵਟ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਵੇਖਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਬਿਸਤਰੇ ਉਤੇ ਲਿਟਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਖਰੀ ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ।

ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸੀ (Going back to work)

- ♥ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ
- ♥ ਕੁੱਝ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਕਾਫੀ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ - ਦੋਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਨੇ
- ♥ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:
 - ਬੱਚਾ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
 - ਕੰਮ ਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਹੱਥੀ ਕੱਢ ਲੈਣਾ
- ♥ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਮਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਣੇਪਾ ਛੁੱਟੀ ਉਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ ਦੇਣ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਵਕਫ਼ੇ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮੈਨੇਜਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਹੱਥੀ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸਥਾਨ ਦੀ ਮੰਗ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ।
- ♥ ਕੰਮ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥੀ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਵੇਲਿਆਂ ਤੇ ਜਾਂ ਜਿੰਦੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸਹੀ ਵਖ਼ਰਿਆਂ ਤੇ ਕੱਢੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ। (ਹੇਠਾਂ ਵੇਖੋ)
- ♥ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ, ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਕਿ ਦੂਜੀ ਥਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਲਿਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਥੀ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਿਆਉਣਾ ਹੈ।
- ♥ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
- ♥ ਤੁਸੀਂ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਆਖਰੀ ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ)।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਮੁੱਦੇ (BREASTFEEDING ISSUES)

ਦੁਖਦਾਈ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋਈਆਂ ਤੂਤੀਆਂ (Painful or damaged nipples)

- ♥ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੂਤੀਆਂ ਦਰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਲਕਾ ਜਿਹਾ ਹਿਲਾਉਣ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ (ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੱਥਾ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਕਰ ਦੇਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਠੋਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਖੁਭ ਜਾਵੇ)।
- ♥ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ, ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸੀ-ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕਿ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦਬਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ♥ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤੂਤੀ ਦਾ ਦਰਦ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਹਟਾਓ (ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਉੱਗਲ ਪਾ ਕੇ ਤੂਤੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਓ)। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੂਤੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (Nipple Care)

- ♥ ਮੁੱਢਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਓਦੋਂ ਤੂਤੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ♥ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਣਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੂਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ♥ ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬੂਬੀਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਕਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਓਸ ਨਾਲ ਮਲਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਰੇੜ ਜਾਂ ਰਗੜ ਪੈ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ♥ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਤੂਤੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਲਓ।
- ♥ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੂਤੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ 'ਤੇ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਕੇਵਲ ਅਜਿਹੀ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ੁੱਧ ਲੈਨੋਲੀਨ (purified lanolin) ਹੀ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਕ੍ਰੀਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੂਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ♥ ਜੇ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਭਰਿਆ ਹੋਣਾ (Breast fullness)

ਜਿੰਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ 'ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਭਰੇ ਹੋਣ' ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਗੀ ਪਹਿਨ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਹਾਇਕ ਅੰਗੀ ਪਹਿਨਣਾ (ਦਿਨ ਦੇ ਟਾਇਮ) ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਉਤੇ ਤੰਗ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਾਹੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕੇ। ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਬਣੈਨ (ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਕ੍ਰਾੱਪ ਟਾੱਪ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਪਹਿਨਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਘੁਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹੇਗਾ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਠੰਢਾ ਦਬਾਓ ਜਿਵੇਂ 'ਕੋਲਡ ਜੈਲੂ ਪੈਕ', 'ਬਰਫ਼' ਜਾਂ 'ਠੰਢੇ ਬੰਦਗੋਭੀ ਦੇ ਪੱਤੇ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਰਦ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਠੰਢੇ ਦਬਾਓ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚਾਰਨਯੋਗ ਕੁੱਝ ਨੁਕਤੇ ਇਹ ਹਨ:

- ♥ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਠੰਢੇ ਦਬਾਓ ਨਾਲ ਤੂਤੀ ਦਾ ਖੇਤਰ ਨਾ ਢਕੇ
- ♥ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਠੰਢੇ ਦਬਾਓ ਨੂੰ 10-15 ਮਿੰਟ ਹੀ ਲਗਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਠੰਢਾ ਦਬਾਓ ਮੁੜ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ♥ ਠੰਢੇ ਦਬਾਓ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਪਰਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛੋਟੇ ਤੌਲੀਆ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਰੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਲੀਆਂ (Blocked ducts)

ਰੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਲੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

- ♥ ਤੰਗ ਅੰਗੀ ਕਾਰਣ ਛਾਤੀ ਉਤੇ ਦਬਾਅ
- ♥ ਛਾਤੀ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਾਲੀ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ♥ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚਾਲੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਤਰ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ♥ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਲਾਲ, ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਛੋਹਣ ਉਤੇ ਗਰਮ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ♥ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਬੀਅਤ ਖ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਰੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਲੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ♥ ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ
- ♥ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ
- ♥ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ (ਨਿੱਪਲ ਨੇੜੇ ਸਖ਼ਤ ਖੇਤਰ) ਦੀ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
- ♥ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਗਣ ਸਮੇਂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹਲਕੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
- ♥ ਜੇ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੱਥੀ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ।
- ♥ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਅਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਕੈਮਿਸਟ ਜਾਂ 'Mothersafe'- ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਲਹਿਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਸੁੰਪਰਕ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ (ਖ਼ਰੀ ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ)।
- ♥ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਗੀ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਉਤੇ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੀ।
- ♥ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਬਣੈਨ (ਕ੍ਰੋੱਪ ਟੌਪ) ਪਹਿਨੋ।
- ♥ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇ ਹੋਵੇਗਾ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ (Mastitis)

ਰੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਲੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ (ਛਾਤੀ ਪੱਕ ਜਾਣਾ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਾਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ♥ ਛਿੱਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰੇੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਤੂਤੀਆਂ
- ♥ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸਹੀ ਬੈਠ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਦ ਮੁਢਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵਧੇਰੇ ਸਪਲਾਈ ਆ ਜਾਣੀ
- ♥ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
 - ਲਾਲ, ਦੁਖਦਾਈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਉਤੇ ਇੱਕ 'ਗਰਮ' ਖੇਤਰ ਦਾ ਹੋਣਾ
 - ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਜੁਕਾਮ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣੇ
 - ਕਾਂਬਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
 - ਵਧੇਰੇ ਤਾਪਮਾਨ
- ♥ ਇਲਾਜ
 - ਜਿਵੇਂ ਰੁਕੀਆਂ ਨਲੀਆਂ ਲਈ (ਉਪਰੋਕਤ)
 - ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
 - ਹੋਰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (Smoking and Breastfeeding)

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਮਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਅਚਾਨਕ ਬਾਲ ਮੌਤ ਲੱਛਣ' (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS) ਦਾ ਵੱਡਾ ਖਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਨਿਕੋਟੀਨ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਕੋਟੀਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਣਜਖਾ ਵੀ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ (ਰਏਮੋਵਟ ਟਿ) ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ:

- ♥ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਚੁੱਕਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰੋ।
- ♥ ਪੂੰਝੇ ਦੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਕੇਟ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ (ਰਏਮੋਵਟ ਟਿ) ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਾਕੇਟ ਲਾਹ ਦਿਓ।
- ♥ ਕਿਸੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨੀ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਯਾਤਰੀ 16 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਵੇ।
- ♥ ਜਿਸ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ ਉਥੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ।

Quit Line 131 848

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (Alcohol and Breastfeeding)

ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਓਨੀ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗੀ। ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਨਾਕਾਨੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ (ਵੇਖੋ ਆਖਰੀ ਪੰਨਾ)।

ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ (Illicit Drugs and Babies)

ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ (ਸੁੱਖਾ, ਸਪੀਡ, ਕੋਕੀਨ, ਹੈਰੋਇਨ ਆਦਿ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਕਰਨੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੁੰਗਾਰਾ ਨਾ ਦੇ ਸਕੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਾ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਸ਼ੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵੀ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ, ਬੱਚਾ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤੋਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਰਾਹੀਂ ਡਰੱਗ ਐਂਡ ਅਲਕੋਹਲ ਸਰਵਿਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ (ਵੇਖੋ ਆਖਰੀ ਪੰਨਾ)।

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ (TAKING CARE OF YOU)

ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ 6 ਹੱਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਂਗ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਚੱਲਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ 2 - 12 ਦਿਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। 'ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ' ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਪਰਤਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਰਾਮ ਲੈਣ ਲਈ ਕੁਝ ਮਦਦਗਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ:

- ♥ ਕੋਈ ਹਲਕਾ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ, (ਪੈਕੇਟ ਉਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ) ਅਤੇ,
- ♥ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਖੇਤਰ ਉਤੇ ਗਰਮ ਪੈਕ ਲਾਓ

ਜ਼ਖਮ ਪੱਕ ਜਾਣ / ਫਿਕਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੇਠਲਿਖਤ ਹਨ:

- ♥ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ (ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਡ ਭਰ ਜਾਣਾ)
- ♥ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਦੋਬਾਰਾ ਸੂਹਾ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹ
- ♥ ਨਿੱਕਲਦੇ ਖੂਨ ਵਿਚੋਂ ਬੋ ਆਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਜਾਓ।

ਜ਼ਖਮ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (Wound care)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ-ਸਿਉਣ ਉਤੇ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਧੀਆ ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਇਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਨਰਮ-ਨਰਮ ਸੁਕਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਵੱਧ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਣੇਪਾ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ, ਜਾਂ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਡ ਬਦਲੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਹਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੱਟੀ ਉਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮ ਵਾਲਾ ਖੇਤਰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਦਬਾ ਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੂਰਾ ਸੁਕਾਓ। ਜੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਕੋਈ ਤਹਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਖਮ ਢਕ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਉਠਾ ਕੇ ਜ਼ਖਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਪੱਕ ਜਾਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮ (ਜਿੰਦੇ ਕਿ ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਨਿਕਾਸੀ) ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨੇੜਲੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣੀ (Eating well)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਦ ਖਾਸ ਤੌਰ ਉਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਆਪਕ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। 'ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਖੋਜ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ' (The National Health and Medical Research Council) ਨੇ 2003 ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣੇ ਲਈ ਹੇਠਲਿਖਤ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ:

- ♥ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲ ਬਹੁਤੇ ਖਾਓ।
- ♥ ਅਨਾਜ (ਰੋਟੀਆਂ, ਚੌਲ, ਪਾਸਤਾ, ਨੂਡਲਜ਼), ਬਹੁਤਾਤ ਵਿੱਚ ਖਾਓ, ਪੁਰਅਨਾਜ (ਹੋਲਮੀਲ) ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ।
- ♥ ਕੁੱਝ ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ, ਦਾਣੇਦਾਰ ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖਾਓ।
- ♥ ਕੁੱਝ ਡੋਅਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਓ (ਦੁੱਧ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਦਹੀਂ)। ਜਿੱਥੇ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ♥ ਆਪਣੀ ਪਿਆਸ ਮੁਤਾਬਕ ਪਾਣੀ ਪੀਓ (ਲਗਭਗ 2 ਲਿਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ)।
- ♥ ਵਧੇਰੇ ਲੂਣ, ਚਰਬੀਆਂ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਾਜਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮੇਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਮਾਹਿਰ, ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਖੁਰਾਕ -ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ 'ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਖੋਜ ਸਿਹਤ ਕੌਂਸਲ: ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਅਲੂੜਾਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼' ਵੀ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਖੁਰਾਕ (POSTNATAL FEELINGS)

ਬੇਬੀ ਬਲੂਅਜ਼ (ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾ) (Baby blues)

‘ਬੇਬੀ ਬਲੂਅਜ਼’ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਠੋਸ ਕਾਰਣ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ‘ਬੇਬੀ ਬਲੂਅਜ਼’ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਤਾਂ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 80% ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ‘ਬੇਬੀ ਬਲੂਅਜ਼’ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਰਮੋਨਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ‘ਬੇਬੀ ਬਲੂਅਜ਼’ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ (Postnatal depression)

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ (PND) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਔਰਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਕਦੇ ਵੀ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਮਰੀਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੀ ਐਨ ਡੀ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ 16% ਜਨਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਇਹ ਕਿਸਮ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਇੱਕਦਮ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਜਾਂ ਘਰ ਬਦਲਣ ਜਿਹੇ ਕੁੱਝ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰ ਕੇ ਪੀ ਐਨ ਡੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੀ ਐਨ ਡੀ ਦੇ **ਲੱਛਣਾਂ** ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ♥ ਉੱਬੜਵਾਹ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਰੋਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ♥ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਲੱਭਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ
- ♥ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਣ ਦੇ ਅੱਖਾਂ 'ਚ ਅੱਥਰੂ ਲਿਆਉਣੇ
- ♥ ਥਕਾਵਟ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਘਾਟ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਾ
- ♥ ਘਰੇਲੂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ
- ♥ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਖਾਣਾ
- ♥ ਮਾੜਾ ਸਵੈ-ਅਕਸ
- ♥ ਨਿਮਨ ਸਵੈ-ਮੁੱਲ (ਖੁਦ ਨੂੰ ਫਿਜ਼ੂਲ ਸਮਝਣ ਲੱਗਣਾ)
- ♥ ਸੰਭੋਗ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਖਾਤਮਾ
- ♥ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿ ਜਾਣ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਤੋਂ ਡਰ
- ♥ ਚਿੜਚਿੜਾਹਟ
- ♥ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹਰਕਤ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਰੀ ਜਾਣਾ
- ♥ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰਜ

ਇਲਾਜ (Treatment)

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਆਪਣੀ 'ਜੱਚਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਿਹਤ - ਨਰਸ' 'ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ' ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ, ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਾਕ-ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਕਾਫੀ ਰਾਹਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੀ ਐਨ ਡੀ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ♥ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਤੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ
- ♥ (ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ) ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਦੀ ਸੇਵਾ
- ♥ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
- ♥ ਵਾਜਬ ਦਵਾਈ - ਜੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਹੋਵੇ, (ਮਦਰਸੇਫ ਡਰੱਗ ਇਨਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸ) ਜੱਚਾ ਮਹਿਫੂਜ਼ ਦਵਾਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ - ਆਖਰੀ ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ।

ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਆਪੇ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ? (Can I help myself?)

ਜੀ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ 'ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ', ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਰਸ (ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ) ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕ ਰਹੇ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਲਿਖੀਆਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਉਤੇ ਵੀ ਗੌਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ♥ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ
- ♥ ਹੋਰਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਜਾਂ ਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰੋ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਾਲਗ ਸਾਥ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਚੰਗਾ ਮੌਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ♥ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖੋ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਆਪਣੇ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਾ ਰਹਿਣ
- ♥ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਭਰਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ♥ ਖੂਬ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੁਨਾਸਬ ਹੋਵੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ
- ♥ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ

ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

"ਟਰੈਜਿਲੀਅਨ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੈਂਡਆਊਟ (2006)" ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ

ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ (Contraception)

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰੋਂ ਨਿੱਕਲਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਅਜਿਹੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਹੀ ਰੋਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਚੱਕਰ ਦੌਰਾਨ ਓਵਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਆਂਡਾ ਕੱਢਣ (ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ) ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਘੱਟ ਇਹ ਆਂਡਾ ਕੱਢਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਆਪਕ ਤੌਰ ਉਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ (ਭਾਵ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 6-12 ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ (ਖੂਨ ਦੇ ਉਸ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਅੱਖੋਂ ਪ੍ਰੇਖ ਕਰ ਦਿਓ, ਜਿਹੜਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲ 8 ਹਫ਼ਤੇ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, (ਵੋਮੈਨ'ਜ਼ ਹੈਲਥ) ਜਨਾਨਾ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਜਾਂ '(ਫੈਮਿਲੀ ਪਲੈਨਿੰਗ) ਪਰਿਵਾਰ ਨਿਓਜਨ ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼' ਨਾਲ ਗਰਭ-ਨਿਰੋਧਕ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਲਵੋ। Family planning NSW (ਵੇਖੋ ਆਖਰੀ ਪੰਨਾ)।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (TAKING CARE OF YOUR BABY)

ਨੁਹਾਉਣਾ/ਮਾਲਸ਼ (Bathing /Massage)

ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਜਨਮ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ, ਸਿਆਣਪ ਇਹੋ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਨੁਹਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਹਾਉਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ। ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਨੁਹਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਪਾਣੀ ਨਿਘਾ ਹੋਵੇ ਤੱਤਾ ਨਹੀਂ, ਤਾਪਮਤਨ ਨੂੰ 37 ਤੋਂ 40°C ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੱਕ ਰੱਖੋ। ਬਾਲ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਨੁਹਾਓ, ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਤੇਜ਼ ਹਵਾ ਨਾ ਹੋਣ। ਉਸ ਨੂੰ ਨੁਹਾਉਣ ਲਈ ਥਾਂ ਇੰਨੀ ਕੁ ਆਰਾਮਦੇਹ ਉਚਾਈ ਉੱਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੁਕਣਾ ਨਾ ਪਵੇ। ਨੁਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾੜੂਏ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (Caring for your baby's cord)

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੁੰਨੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਅਤੇ ਨਾੜੂਏ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਨੁਹਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾੜੂਏ ਦਾ ਮੁੱਢ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਕੇ ਕਾਲਾ ਅਤੇ ਸੁੱਕ ਕੇ ਸੁੰਗੜ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਚਿਪਚਿਪਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖੂਨ ਵੀ ਵਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾੜੂਆ ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ 5 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਝੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨਾੜੂਆ ਲਾਲ ਯਾਂ ਬਦਬੂਦਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਝਿੱਜੋੜੋ ਨਾ (Never Shake your Baby)

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝਿੱਜੋੜਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਜਾਂ ਅੱਗੇ ਝਟਕੇ ਨਾਲ ਵੱਜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਖੂਨ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਖਿਝ ਰਹੇ ਹੋ, ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਪੰਝੂੜਾ) ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲਵੋ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਟਹਿਲ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ **ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਝਿੱਜੋੜੋ**।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਝ ਅਕਸਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਤਾ ਆਪਣੀ 'ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ' 'ਜੱਚਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਸਿਹਤ - ਨਰਸ' ਤੋਂ ਲਵੋ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੂਸਣੀ / ਨਿੱਪਲ (Dummies / Pacifiers)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਓਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੂਸਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਚੂਸਣੀ ਨੂੰ ਚੂਸ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਣ ਬੱਚਾ ਸੌਂ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਖੁੰਝਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਚੂਸਣੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੂਸਣੀ ਵਰਤਣ ਦੇ ਚਾਹਵਾਨ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਇਸ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਪਿਛਾਂਹ ਪਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਜਾਵੇਗਾ।

ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬਾਲ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ - ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) - Safe Sleeping

ਸਿੱਡਸ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੌਂਵੇ
- ਉਸ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਸੌਣ ਲਈ ਲਿਟਾਇਆ ਜਾਵੇ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਤਮਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਅਣਢਕਿਆ ਰਹੇ (ਭਾਵ ਰਜਾਈ/ਚਾਦਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ)

ਨਾਲ ਸੌਣਾ (Co-sleeping)

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ (ਸਿੱਡਸ) ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਸੌਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ (ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਖਸ਼) ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੌਣਾ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ (ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ) ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੁੰਗਾਰਾ ਦੇਣਾ ਔਖਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ

- ♥ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤਾ ਹੈ
- ♥ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ (ਕਾਨੂੰਨੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ) ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨੀਂਦ ਆਵੇ
- ♥ ਕਿਸੇਪਾਣੀ ਦੇ ਬੈਡ ਜਾਂ ਸੋਫੇ ਉਤੇ ਸੌਂ ਰਹੇ ਹੋ

ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸੌਣ ਤੋਂ ਤਾੜਨਾ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਵੇਖੋ ਪੁਸਤਿਕਾ ਜਿਸ ਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਹੈ, 'ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ' ('Safe Sleeping') by 'SIDS and Kids'. ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਵੇਖੋ: www.sidsandkids.org

ਟੀਕਾਕਰਣ (Immunisation)

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟੀਕਾਕਰਣ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਟੀਕੇ ਦਾ ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਜ਼ਰਾਸੀਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੈਪੇਟਾਈਟਿਸ ਬੀ ਨਾਂ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਤੇ ਲੰਬਾ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਜਿਗਰ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਨੁਸੂਚੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ 'ਮੇਰਾ ਪਹਿਲਾ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡ, ਨੀਲੀ ਕਿਤਾਬ ਵੇਖੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 'ਦੀ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਆਸਟਰੇਲੀਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ' (*Immunise Australia Program*) ਵੈਬਸਾਈਟ www.immunise.health.gov.au ਵੇਖੋ।

ਕਾਲੀ ਖੰਘ – ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨੂੰ ਸੁਰਜੀਤ ਕਰਵਾਉਣ। ਜੇ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬਾਲ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਉਸ ਦੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਲੀ ਖੰਘ ਨਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਖ਼ਤ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਂ ਪਿਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਕਾਕਰਣ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਬੇਬੀ ਸੀਟ (ਰੈਸਟਰੇਂਟਸ) (Car Restraints)

ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ (ਬੇਬੀ ਸੀਟ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਫਿੱਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਉੱਪਰ ਸੀਟ-ਬੈਲਟ ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕਸੀ ਹੋਈ ਸੀਟ-ਬੈਲਟ ਦੇ ਉਪਰ ਦੀ ਲਪੇਟੇ ਲਈ ਕੱਪੜੇ/ਕੰਬਲ ਪਾਏ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹੋ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: (Roads and Traffic Authority) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ: www.rta.nsw.gov.au ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ: 132213

ਜਾਂ

ਵੈਸਟਮੀਡ ਵਿਖੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ:

www.chw.edu.au/parents/factsheets ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ: (02) 9845 0000

ਸਹਾਇਤਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ (Support when you take a baby home)

ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ (Getting Help)

1. ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਕਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾ ਨੇ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਫੌਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਕੇ ਫੋਨ ਕਰੋ:

ਕੇਂਦਰੀ ਹਵਾਲਾ ਸੇਵਾ
1800 222 608 Penrith, St Mary's, St Clair, Cranebrook, Springwood, Lawson, Blue Mountains, Lithgow, Auburn, Merrylands, Parramatta, The Hills, Blacktown, Doonside, Mt Druiitt
4560 5714 Hawkesbury Community Health Centre

2. **ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ** ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ 1- 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅੱਗੇ ਸਹੀ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ
3. **ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ 6-8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ** ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜਾਪਾ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ।
4. **ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ** - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ *My First Health Record* ਦਾ ਮੁਖ ਪੰਨਾ ਵੇਖੋ

ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ (Other resources)

ਪਰਵਰਿਸ਼ ਬਾਰੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਆਮ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਸਹਾਇਤਾ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਸੂਚੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

- a. ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਵਸੀਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:
<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/publicationsandresources/languages.asp>
- b. *My First Health Record* – ‘ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਸਿਹਤ’ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸਿਹਤ ਰਿਕਾਰਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸਹਾਇਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- c. ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਗਰਭਕਾਲ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (NSW Health Pregnancy, Birth and Baby Helpline) 1800 88 243
- d. *Mothersafe* - ਗਰਭਕਾਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਰਨ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾ
02 9382 6539 (ਸਿਡਨੀ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰ)
1800 647 848 (ਗੈਰ-ਮੈਟਰੋਪਾਲਿਟਨ ਸ਼ਹਿਰੀ ਖੇਤਰ)
Mothersafe ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੱਥ ਦਸਤਾਵੇਜ਼
<http://www.sesiahs.health.nsw.gov.au/Mothersafe/Factsheets.asp>
- e. ਆਸਟਰੇਲੀਆਈ ਸਵੈ-ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਊ ਸੰਗਠਨ (Australian Breastfeeding Association) 1800 686 2 686
<http://www.breastfeeding.asn.au/>
- f. ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (Alcohol and Breastfeeding): ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੇਧ-ਦੇਹੀ ਕਿਤਾਬ ਇੱਥੇ ਵੇਖੋ:
[http://www.alcohol.gov.au/internet/alcohol/publishing.nsf/Content/D068D37123F7837BCA2576730076F850/\\$File/breastbr.pdf](http://www.alcohol.gov.au/internet/alcohol/publishing.nsf/Content/D068D37123F7837BCA2576730076F850/$File/breastbr.pdf)
http://www.lrc.asn.au/ABA_Alcohol_BF.pdf
- g. ਪੈਰੀਨੈਟਲ (ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ 5 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਮਾਂ) ਦੀਆਂ ਗਤਬਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹੋਰ ਮੁੱਦੇ:
Beyond Blues website at: <http://www.beyondblue.org.au>;
Beat Baby Blues website at: <http://www.beatbabyblues.com.au>
Black Dog Institute: <http://www.blackdoginstitute.org.au>

ਕੋਅਰਰਜ਼ (ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਸਾਂਭ ਦੀ ਸੇਵਾ ਮੁਫਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਉਹ ਸਾਕ-ਸੰਬੰਧੀ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਹੈ।

ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਤਰਜੁਮਾਨੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ/ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ,
24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ
ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ / ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਤਰਜੁਮਾਨ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਕੇ ਰੱਖਣ।
ਐਸਲੈਨ (AUSLAN) ਦਾ ਵੀ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਹੈ।

ਨਿਊ ਸਾਊਥ ਵੇਲਜ਼ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ **ਫ੍ਰੀਆਂ ਮੁਕਤ ਹਨ।**
ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇੰਮਾਰਤ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਛੁਟਕਾਰੇ ਲਈ ਮਦਦ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ

Quitline™ on 131 848