



ਗਰਭ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ  
ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ  
**Breastfeeding Your  
Preterm Baby**



<b>ਗਰਭ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ</b>	<b>1</b>
ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ? .....	1
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਮਾਂਵਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ? .....	2
ਮੇਰਾ ਬੇਬੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਕਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ? .....	2
ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਕੀ ਹੈ? .....	2
ਓਰਲ ਇਮਿਊਨ ਥੈਰੇਪੀ (ਓ ਆਈ ਟੀ) ਕੀ ਹੈ? .....	2
<b>ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ</b>	<b>3</b>
ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ? .....	3
ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਮੇਰੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ? .....	4
<b>ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ</b>	<b>4</b>
ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ .....	4
ਮੈਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ? .....	4
ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ? .....	5
ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਮੈਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹਾਂ? .....	6
<b>ਪੰਪਿੰਗ</b>	<b>7</b>
ਡਬਲ ਪੰਪਿੰਗ: ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੋਨਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਪੰਪ ਕਰਨਾ .....	7
ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਣੀ ਹੈ .....	7
ਪੰਪ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ .....	7
ਪੰਪਿੰਗ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ .....	7
ਮਿਲਕ ਸਪਲਾਈ ਜਨਰਲ ਕੀ ਹੈ? .....	8
ਬੇਬੀ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਪੰਪਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ? .....	8
ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੇਬੀ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ .....	8
ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਐਨ ਆਈ ਸੀ ਯੂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ? .....	8
<b>ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ</b>	<b>9</b>
ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ .....	9
ਛੋਟੀ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਖਤਰੇ .....	9
ਗੈਰ-ਖੁਰਾਕੀ ਚੁੰਘਾਈ .....	9
ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਡੋਨਰ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਕੀ ਹੈ? .....	10
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲੀ .....	10
<b>ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਮੂਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ</b>	<b>12</b>
ਵੱਖਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ .....	12
<b>ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਘਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ</b>	<b>12</b>
ਬੇਬੀ ਦੇ ਘਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ? .....	12
ਬੇਬੀ ਦੇ ਘਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ .....	12
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ .....	13
ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ .....	14
<b>ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ</b>	<b>15</b>
<b>ਫੀਡਿੰਗ ਰਿਕਾਰਡ</b>	<b>18</b>
<b>ਨੋਟਸ</b>	<b>19</b>

# ਗਰਭ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਜਨਮ ਦੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬਹੁਤ ਵਧਾਈਆਂ! ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੀਟਰਮ (ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ) ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਪਣੇ ਬਾਲ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ, ਐੱਨ ਆਈ ਸੀ ਯੂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਠਹਿਰਨ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਰਤਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਮਿਡਵਾਈਫ, ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕਨਸਲਟੈਂਟ, ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ, ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ, ਸਪੀਚ ਐਂਡ ਲੈਂਗੂਏਜ ਪਾਥੋਲੋਜਿਸਟ, ਆਕੂਪੇਸ਼ਨਲ ਥੈਰਾਪਿਸਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਾਂ, ਮਾਂਵਾਂ, ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਪੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੇ ਲਫਜ਼ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਦੀ ਬਜਾਏ ਚੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਔਰਤ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਵਰਣਨ ਕਰਨਗੇ।



## ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਾਰੇ ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰੀਟਰਮ (ਗਰਭ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ) ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧ ਰਹੇ ਬੇਬੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੇਬੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ
- ਦਿਮਾਗੀ ਵਾਧੇ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇਣ ਲਈ
- ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ
- ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਝੱਲਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਅਤੇ ਨੈਕਰੋਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਇੰਟਰੋਕਲਾਈਟਿਸ ਨਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਐੱਨ ਈ ਸੀ ਕਰਕੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

**ਨੈਕਰੋਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਇੰਟਰੋਕਲਾਈਟਿਸ**

ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੇਬੀਆਂ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਗੇਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ, ਐੱਨ ਈ ਸੀ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ (ਡਾਕਟਰ ਆਦਿ) ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- |                                      |                          |
|--------------------------------------|--------------------------|
| • ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ              | • ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼              |
| • ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ | • ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਭਾਰੇ ਹੋਣਾ   |
| • ਟੱਟੀਆਂ ਲੱਗਣਾ                       | • ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ  |
|                                      | • ਸਡਨ ਇਨਫੇਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰਮ |

ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਧੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਵਾਲਾ ਫੋਰਟੀਫਾਇਰ, ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫੈਟ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੇਬੀ ਦੁੱਧ ਨਾ ਚੁੰਘਣ, ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ (ਸੰਭਾਲ) ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੇਬੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਲਈ ਮਾਂਵਾਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਅਤੇ ਪੰਪ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ, ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਧਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



### ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਮਾਂਵਾਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- ਮਾਂ ਲਈ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰੋਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਓਵਰੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ



### ਮੇਰਾ ਬੇਬੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਕਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ?

ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਪਾਈ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਿੱਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇਸ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੇਬੀ ਫੌਰਨ ਕੋਈ ਵੀ ਦੁੱਧ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਟਰਵੀਨਸ (ਆਈ ਵੀ) ਰਾਹੀਂ ਖਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੇਬੀ ਅਜੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ, ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਫੜਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀਆਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋਗੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਲ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਚੂਸਣਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਸੁਪੋਰਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਣਾ - ਪਰ ਉਹ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਲਾਉਣ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

### ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਕੀ ਹੈ?

ਕੋਲੋਸਟਰਮ (ਮਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ) ਉਹ ਦੁੱਧ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਘਣਾ, ਚਿਪਕਵਾਂ, ਗਾੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੀਲਾ, ਸਾਫ਼ ਜਾਂ ਚਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਹੋਰ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਂਵਾਂ ਦਾ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਹੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਹਰ ਵਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹੀ ਨਿਕਲਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਨਿਕਲਦਾ ਨਾ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਕਸਰ 'ਤਰਲ ਸੋਨਾ' ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਹਰ ਤੁਪਕਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ!

### ਓਰਲ ਇਮਿਊਨ ਬੈਰੇਪੀ (ਓ ਆਈ ਟੀ) ਕੀ ਹੈ?

ਤਾਜ਼ਾ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਗੱਲੂ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਤੁਪਕੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਗੱਲੂ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਹਿ ਰਾਹੀਂ ਜਜ਼ਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਮਿਊਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਇਨਫਲਾਮੇਸ਼ਨ ਲਈ ਘੱਟ ਖਤਰਾ, ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਛੇਤੀ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਿਚ ਬਿਹਤਰ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓ ਆਈ ਟੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਇਹ ਵਾਧੂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੇਬੀ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਓ ਆਈ ਟੀ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਦੇਣਾ ਹੈ।

### ਇਹ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ:



- ਇਹ ਸਿੱਖ ਕੇ ਛੇਤੀ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ - ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਵਿਚ
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢ ਕੇ ਅਤੇ ਪੰਪਿੰਗ ਕਰਕੇ
- ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਫੜ ਕੇ
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ

## ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ

ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਲਾ ਕੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਮਹਿਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜਨ ਦੀ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ ਡਾਇਪਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਮੀਜ਼, ਕੰਬਲ ਜਾਂ ਰੈਪ ਨਾਲ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਬਾਅਦ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਫੜਿਆ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਪਿਆਰ ਦੀਆਂ ਛੋਹਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਲਾਡ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।



ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਲਾਡ ਲਿਭਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਹਿਮਾਇਤੀ ਬਣੋ! ਜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਨਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।



### ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਰਫਤਾਰ, ਸਾਹ, ਅਤੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ
- ਇਹ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:
  - ਸੇਫ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿਚ
  - ਸ਼ਾਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਘੱਟ ਰੋਣ ਵਿਚ
  - ਬਿਹਤਰ ਸੌਣ, ਵਧਣ ਲਈ ਤਾਕਤ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੈਸੀਜਰ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਸੰਭਵ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਐੱਨ ਆਈ ਸੀ ਯੂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਤੋਂ ਖਾਸ ਇਮਿਊਨਟੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਮਿਊਨਟੀ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਬਣਨ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦੇ (ਜਾਂ ਤਬਦੀਲ ਕਰਦੇ) ਹਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤੇ ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਘੱਟ ਸਟਰੈੱਸ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਓਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਫੜੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦੇ ਇਕ ਪੂਰੇ ਦੌਰ (60 ਮਿੰਟ) ਲਈ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ, ਜਾਂ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਮੇਰੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ?

ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੇਬੀਆਂ ਵਿਚ ਨਰਵ ਸੈੱਲ ਅਜੇ ਵੀ ਬਣ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਭ ਦੇ ਆਖਰੀ 14 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗ 400 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਇਹ ਕਰਕੇ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁੰਘ ਕੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸੁਆਦ ਦੇਖ ਕੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਕੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਰਾਹੀਂ ਨਿੱਘਾ ਰਹਿ ਕੇ



## ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲੇ: ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ।



ਬਰੋਸ਼ਰ

### ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

[www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Resources/Breastfeeding/PSBC\\_Kangaroo\\_Care\\_Information\\_for\\_Parents\\_VFinal\\_Spreads.pdf](http://www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Resources/Breastfeeding/PSBC_Kangaroo_Care_Information_for_Parents_VFinal_Spreads.pdf)



ਵੀਡੀਓ

### ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ

[https://www.youtube.com/watch?v=7cq8aj\\_4zbA&t=150s](https://www.youtube.com/watch?v=7cq8aj_4zbA&t=150s)



ਵੀਡੀਓ

### ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

<https://www.youtube.com/watch?v=aj3E1KwuGiw&feature=youtu.be>



ਵੀਡੀਓ

### ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਕਦਮ ਦਰ ਕਦਮ

<https://www.youtube.com/watch?v=VOJGhwMuWfU&feature=youtu.be>



ਵੀਡੀਓ

### ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਡੈਮੋਨਸਟਰੇਸ਼ਨ

<https://www.youtube.com/watch?v=uag8NKVnbwk&feature=youtu.be>

## ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

### ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਅਜੇ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੋਨੋਂ ਤਰੀਕੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੁੱਧ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆ ਸਕੋ। ਇੰਨੀ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇਗਾ, 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਸਾਂਭਣਾ ਹੈ, ਬਰੈਸਟ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਹੈ।

### ਮੈਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ
- ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲਗਾਉ
- ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋ, ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਬਾਰੇ ਵਧੀਆ ਗੱਲਾਂ ਸੋਚੋ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸਰਿੰਜ ਜਾਂ ਸਾਫ ਕਨਟੇਨਰ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ
- ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਅ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੋਲਾ ਪੋਲਾ ਪਲੋਸੋ ਅਤੇ ਮਾਲਸ ਕਰੋ
- ਨਿੱਪਲ (ਡੋਡੀ) ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਰੰਗਦਾਰ ਘੇਰੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਤੋਂ 1.5 ਇੰਚ ਪਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਅੱਖਰ “ਸੀ” ਬਣਾਉ

### ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:



- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ 6 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ
- ਹਸਪਤਾਲ ਗਰੇਡ ਦੇ ਡਬਲ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪੰਪ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਦਬਾਉ
- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਇਕ ਦੂਜੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਪਲ (ਡੋਡੀ) ਵੱਲ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਖਿਸਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕੋ
- ਪਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ
- ਇਕਸਾਰ ਦੁਹਰਾਉ, ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੁਆਲੇ ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਲਉ। ਕੋਈ ਵੀ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਦਾ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਈ ਮਿੰਟ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੇ ਰੁਕ ਜਾਣ ਤੱਕ ਇਹ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਬਦਲਣਾ ਅਤੇ ਇਕ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ
- ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਔਸਤ ਲੰਬਾਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

### ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਦੁਖਦਾਈ।



1



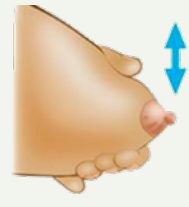
ਦਬਾਉਣਾ (ਆਪਣੇ ਸੀਨੇ ਵੱਲ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ)

2



ਘੱਟਣਾ

3



ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣਾ

### ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲੇ: ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ



ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-hand-expressing-breastmilk>



ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਬੇਬੀ ਲਈ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ

[www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/tips-breastfeeding-preterm-babies](http://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/tips-breastfeeding-preterm-babies)

### ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਲਈ ਦੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਾਰਮੋਨ ਪ੍ਰੋਲੈਕਟਨ ਅਤੇ ਔਕਸੋਟੋਸਿਨ ਹਨ। ਪ੍ਰੋਲੈਕਟਨ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੋਲੈਕਟਨ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਕੇ
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਕੇ
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਕੇ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਖੁੱਝ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਔਕਸੋਟੋਸਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ, ਹੱਥ ਜਾਂ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ ਜਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਕਸੋਟੋਸਿਨ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੈੱਟ-ਡਾਊਨ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੈੱਟ-ਡਾਊਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚ ਝਰਨਾਹਟ
- ਇਕ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਲੀਕ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਜਾਂ ਕੁੱਖ ਵਿਚ ਜਕੜ ਜਾਂ ਸੁੰਗੜਾ
- ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਲੈੱਟ-ਡਾਊਨ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਪੰਪਿੰਗ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਗੇ!





# ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਮੈਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?



## ਦਿਨ 1

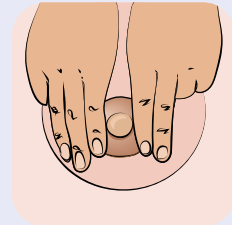
- ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੋਲੋਸਟਰੋਮ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਵਿਚ
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ। ਜਾਗਦੇ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਜ਼ਰੂਰ ਕੱਢੋ
- ਕੁਝ ਮਾਂਵਾਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਕੋਲੋਸਟਰੋਮ ਹੀ ਕੱਢਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਿਕਲਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦਾ ਹਰ ਤੁਪਕਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ
- ਛਾਤੀ ਦੀ ਅਗੇਤੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਹਿਲਜੁੱਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ

## ਦਿਨ 2

- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਣ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਗਰੇਡ ਦੇ ਡਬਲ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪੰਪ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਹੱਥ ਨਾਲ ਅਤੇ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਘੱਟੋ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ

## ਦਿਨ 3

- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ
- ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਵੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕੱਢਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹਾਰਮੋਨ (ਪ੍ਰੋਲੈਕਟਨ) ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਸਿਰਫ 4 ਘੰਟੇ ਦੀ ਇਕ ਬਰੇਕ ਲਉ
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਭਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰ ਜਾਣ ਅਤੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਨਗੋਰਜਮੈਂਟ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਉੱਪਰ ਠੰਢੇ ਪੈਡ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਰਿਵਰਸ ਪਰੈਸ਼ਰ ਸੌਫਟਨਿੰਗ (ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਨਰਮ ਪਰੈਸ਼ਰ ਪਾਉਣਾ) ਵੀ ਫਾਇਦੇ ਵਾਲਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ
- ਇਨਗੋਰਜਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਰਿਵਰਸ ਪਰੈਸ਼ਰ ਸੌਫਟਨਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਏਰੀਏ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੁੱਧ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਿਵਰਸ ਪਰੈਸ਼ਰ ਸੌਫਟਨਿੰਗ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ



### ਰਿਵਰਸ ਪਰੈਸ਼ਰ ਸੌਫਟਨਿੰਗ

1. ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ
2. ਸੀਨੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਧੱਕੋ। ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੋਕੀ ਰੱਖੋ
3. ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਘੁਮਾਉ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉ
4. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੰਗਦਾਰ ਘੇਰੇ (ਆਰੀਲਾ) ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਅਜੇ ਵੀ ਕੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਏਰੀਏ 'ਤੇ ਦੁਹਰਾਉ
5. ਰਿਵਰਸ ਪਰੈਸ਼ਰ ਸੌਫਟਨਿੰਗ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬੇਆਰਾਮੀ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
6. ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਰੰਗਦਾਰ ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਧੱਕ ਰਹੇ ਹੋ

ਜੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਭਰਨਾ ਜਾਂ ਇਨਗੋਰਜਮੈਂਟ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਨਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

## ਦਿਨ 7

- ਸੱਤਵੇਂ ਦਿਨ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਵਾਧੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਨਾ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

## ਦਿਨ 14+

- ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪਹਿਲੇ 10-14 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੰਪ ਦੋਨਾਂ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ, ਬਹੁਤੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਇਕ ਫਾਸਲਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ 4 ਘੰਟੇ ਦਾ ਇਹ ਫਾਸਲਾ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਾਰੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹੈ

### ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ

- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਘਰ ਵਿਚ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋਗੇ। ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਲੈਨ ਬਣਾਉ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਵੇ

# ਪੰਪਿੰਗ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬਰੈਸਟ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਇਕ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਵੇਲੇ ਦੋਨੋਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਬਲ ਪੰਪਿੰਗ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਬਲ ਪੰਪਿੰਗ ਇਕ ਵੇਲੇ ਇਕ ਛਾਤੀ ਪੰਪ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਬਿਜਲੀ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਬਰੈਸਟ ਪੰਪ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਖਰੀਦਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਐੱਨ ਆਈ ਸੂ ਯੂ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਸੈਨੂਅਲ ਪੰਪ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਇੰਨੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਦੁੱਧ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਣ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਪਲਾਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਣ। ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਗਰੇਡ ਦਾ ਪੰਪ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਰੈਸਟ ਪੰਪ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿਚ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਪੰਪ ਕਿਰਾਏ 'ਤੇ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪੰਪ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

## ਡਬਲ ਪੰਪਿੰਗ: ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੋਨਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਪੰਪ ਕਰਨਾ

- ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਦੋ ਪੰਪ ਕਿੱਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਹਸਪਤਾਲ ਗਰੇਡ ਦਾ ਡਬਲ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪੰਪ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ
- ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਡਬਲ ਪੰਪ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣਾ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ
- “ਹੈਂਡਜ਼-ਐੱਨ ਪੰਪਿੰਗ” ਤਕਨੀਕ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਡਬਲ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ 'ਤੇ ਪੋਲੀ ਪੋਲੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋ

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲੇ: ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਣੀ ਹੈ।



ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ

<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html>

## ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਉਣੀ ਹੈ

- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪੰਪ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ
- ਪੰਪਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ 'ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੰਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉ
- ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰੋਲੈਕਟਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਪੰਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਘੰਟੇ ਸੌਂਵੋ
- ਪੰਪਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ
- ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦਬਾਉ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਸੌਂਖਿਆਂ ਹੀ ਆਉਣਾ ਹਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ

## ਪੰਪ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ

- ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਸਾਂਭਣ ਜਾਂ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਾਣੀ-ਰਹਿਤ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ
- ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਥਾਂ ਵਿਚ ਪੰਪ ਕਰੋ

## ਪੰਪਿੰਗ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪੰਪ ਕਰੋ
- ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੰਪਿੰਗ ਕਰਨਾ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਫੜੋ ਜਾਂ ਛੂਹੋ
- ਪੰਪਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੈੱਟ-ਡਾਊਨ ਰਿਫਲੈਕਸ ਨੂੰ ਉਤੇਜਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਘੇ ਪੈਡ, ਹਲਕੀ ਮਾਲਸ਼, ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਪੰਪਿੰਗ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਦੁਖਣ ਲੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਫਲੈਂਜ ਦੇ ਸਹੀ ਸਾਈਜ਼ ਅਤੇ ਸੱਕਸ਼ਨ ਸੈਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸਹੀ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਫਲੈਂਜ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਛੇਤੀ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਅਕਸਰ ਪੰਪ ਕਰੋ।

ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ  
ਪੰਪ ਕਰੋ।



- ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੰਪ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਤੇ ਬਰਾਂਡਾਂ ਦੇ ਫਲੈਂਜ ਸਾਈਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋਣਗੇ
- ਦੋਨਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਫਲੈਂਜ ਸਾਈਜ਼ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਈਜ਼ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਛੋਟੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪੰਪਿੰਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੀ ਘੱਟ ਸਪਲਾਈ ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਰੋਕਥਾਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

## ਸਹੀ ਮੋਚ

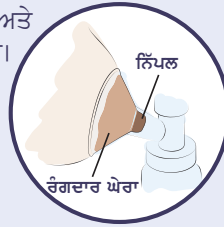
### ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ

ਨਿੱਪਲ ਟਨਲ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨਾਲ ਰਗੜ ਖਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਡਾ ਸਾਈਜ਼ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਕੁਝ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



### ਸਹੀ ਮੋਚ

ਨਿੱਪਲ ਗੱਭੇ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੋਲਦੀ ਹੈ।



### ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ

ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਰੰਗਦਾਰ ਘੇਰਾ ਟਨਲ ਵਿਚ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਛੋਟਾ ਸਾਈਜ਼ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਕੁਝ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



## ਮਿਲਕ ਸਪਲਾਈ ਜਨਰਲ ਕੀ ਹੈ?

ਇਹ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਪੰਪ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਕੱਢਦੇ ਹੋ। ਪੰਪ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਕੱਢੇ ਗਏ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਲਿਖੋ। ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਫੜਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ। **ਸਫਿਆਂ 15-18** ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੇ ਜਨਰਲ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਪੰਪਿੰਗ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਪੰਪ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਬੇਬੀ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਮੈਂ ਪੰਪਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪੰਪਿੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਸਫਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਭਣਾ ਹੈ।

## ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੇਬੀ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ

ਸਾਂਭਣ (ਸਟੋਰੇਜ) ਦੇ ਸਮੇਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ ਪੰਪਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ 24-48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। **ਸਫਾ 13** ਉੱਪਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਦੇਖੋ।

- ਹਸਪਤਾਲ ਵਲੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਸਟੋਰੇਜ ਕਨਟੇਨਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਕਨਟੇਨਰਾਂ ਉੱਪਰ ਲੇਬਲ ਕਿਵੇਂ ਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਨਾਂ, ਤਾਰੀਕ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲਿਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਜੇ ਵਰਤਿਆ ਨਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੰਪਿੰਗ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖੋ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਜਿਹੜਾ ਦੁੱਧ 24-48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ ਉਸ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ ਕਰੋ
- ਹਰ ਵਾਰੀ ਪੰਪ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੱਢੇ ਗਏ ਤਾਜ਼ਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇਕ ਨਵੇਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਨਾਸ਼ਕ ਸਟੋਰੇਜ ਕਨਟੇਨਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪੰਪ ਕੀਤੇ ਗਏ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਕਰੋ।

## ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮੈਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਐੱਨ ਆਈ ਸੀ ਯੂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ?

ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਛੋਟੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਤਾਜ਼ਾ ਦੁੱਧ ਐੱਨ ਆਈ ਸੀ ਯੂ ਨੂੰ ਦਿਉ।

- ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਫ਼ ਬੈਗ/ਕਨਟੇਨਰ ਵਿਚ ਪਾਉ
- ਫਰੀਜ਼ਰ ਪੈਕ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਇਨਸੂਲੇਟਿਡ ਕੂਲਰ ਜਾਂ ਕਨਟੇਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਮ ਬਰਫ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਬਰਫ (ਆਈਸ) ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਪਿਘਲਾ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਉੱਪਰ ਲੇਬਲ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਲਿਆਂਦੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ  
ਲਈ ਤਾਜ਼ਾ ਸਭ  
ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ!

# ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ

## ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਇਹ ਸਹਾਇਕ ਤਰੀਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਤਕੜਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੀਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।



- **ਨੈਜ਼ੋ-ਗੈਸਟਰਿਕ ਜਾਂ ਐਰੋ-ਗੈਸਟਰਿਕ ਟਿਊਬ:** ਇਕ ਟਿਊਬ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ (ਨੈਜ਼ੋ-ਗੈਸਟਰਿਕ ਟਿਊਬ) ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ (ਐਰੋ-ਗੈਸਟਰਿਕ ਟਿਊਬ) ਉਸ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- **ਲਕਟੇਸ਼ਨ ਏਡ:** ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਲਈ ਇਕ ਟਿਊਬ ਜਿਹੜੀ ਇਕ ਕਨਟੇਨਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਅਤੇ ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਮਿਲਦਾ ਹੈ
- **ਫਿੰਗਰ ਫੀਡਿੰਗ:** ਕਨਟੇਨਰ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਨਰਮ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਲਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਚੁੰਘਦੇ ਹੋਏ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਫੀਡਿੰਗ ਟਿਊਬ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇਗਾ
- **ਕੱਪ:** ਇਕ ਛੋਟਾ ਕੱਪ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਘੁੱਟ ਭਰ (ਸਿੱਧ ਕਰ) ਸਕੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਆਪਣੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਘੁੱਟ ਭਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪਾਉ
- **ਸਰਿੰਜ, ਡਰੋਪਰ, ਜਾਂ ਚਮਚਾ:** ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਦੇਣ ਲਈ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- **ਨਿੱਪਲ ਸ਼ੀਲਡ:** ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਇਕ ਯੰਤਰ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਉੱਪਰ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਲਾਉਣ, ਚੁੰਘਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਨਿੱਪਲ ਸ਼ੀਲਡ ਦੇ ਸਿਰੇ ਉਪਰਲੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਵੇਗਾ

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ।

## ਛੇਤੀ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਖਤਰੇ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਲਈ ਬੋਤਲ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲੇ: ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ।



ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਅਲਟਰਨੇਟਿਵ ਫੀਡਿੰਗ ਮੈਥੱਡਜ਼ ਫਾਰ ਨਿਊਬੋਰਨਜ਼

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-alternative-feeding-methods-newborns>

## ਗੈਰ-ਖੁਰਾਕੀ ਚੁੰਘਾਈ

ਗੈਰ-ਖੁਰਾਕੀ ਚੁੰਘਾਈ (ਨੌਨ-ਨਿਊਟਰੀਟਿਵ ਸੱਕਿੰਗ) ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੇਬੀਆਂ ਵਲੋਂ ਆਪਣੀ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਜ਼ਮੇ, ਚੁੰਘਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡਾ ਵਲੋਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਚੁੰਘ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਚੁੰਘਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪੈਸੇਫਾਇਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਿਆਣਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਗੈਰ-ਖੁਰਾਕੀ ਚੁੰਘਾਈ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪੇ ਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

## ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਡੋਨਰ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਕੀ ਹੈ?

ਬੇਬੀ ਦੀ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਦਾ ਹੀ ਪਹਿਲੀ ਚੋਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਗਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਚੀਜ਼ ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਡੋਨਰ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਨ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਕਸੌਟੀ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰਟੀਫਾਇਡ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰਨ, ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਦੀ ਲੰਘਦਾ ਹੈ।

ਬੀ ਸੀ ਵਿਮਨਜ਼ ਦੇ ਸੂਬਾਈ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਡੋਨਰ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ, ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਜਾਂ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੇਬੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੈਕਰੋਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਇੰਟਰੋਕੋਲਾਈਟਸ (ਐੱਨ ਈ ਸੀ)। ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਡੋਨਰ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਗੰਭੀਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਤੱਤ ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਕੁਝ ਦੁੱਧ ਬੀ ਸੀ ਵਿਮਨਜ਼ ਦੇ ਸੂਬਾਈ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਸੂਬੇ ਭਰ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸਟੋਰੇਜ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੀ ਸੀ ਵਿਮਨਜ਼ ਦੇ ਸੂਬਾਈ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲੇ: ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਦਾਨ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ।



ਬੀ ਸੀ ਵਿਮਨਜ਼ ਦਾ ਸੂਬਾਈ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ

<http://www.bcwomens.ca/our-services/labour-birth-post-birth-care/milk-bank>

## ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲੀ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੇਬੀ ਖਾਸ ਸਟੇਜਾਂ ਵਿੱਚ ਦੀ ਲੰਘਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵਾਂ ਗੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵਾਂਗ ਹੈ।

ਬੇਬੀ ਦੇ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇਕ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਜਰਬਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀਆਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੇਬੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਚੁੰਘਣ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੱਲ ਤਰਜੀਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਕਦਮ-ਦਰ-ਕਦਮ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [ਸਫਾ 11](#) ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਰਤੀਬ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਹਰ ਕਦਮ ਵਿੱਚ ਦੀ ਲੰਘੇਗਾ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲੇ: ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ।



ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਬੇਬੀ ਫੀਡਿੰਗ ਕਿਊਜ਼ ਐਂਡ ਬੀਹੇਵੀਅਰਜ਼

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-about-baby-feeding-cues-and-behaviours>

# ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵੱਲ ਤਬਦੀਲੀ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਰਤੀਬ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਆਪਣੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਹਰ ਕਦਮ ਵਿਚ ਦੀ ਲੰਘੇਗਾ।

1

## ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ

ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ/ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ



2

## ਨਿਗ੍ਰਾ ਰੱਖਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀਆਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਰਾ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਉਣਾ



3

## ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਇਸ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਫੜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਚੱਟਦਾ ਅਤੇ ਸੁੰਘਦਾ ਦੇਖੋ



4

## ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ

ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਿੱਪਲ ਉੱਪਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੋਲੇ ਪੋਲੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ



5

## ਪਕੜਨਾ

ਬੇਬੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਫੜਨ ਅਤੇ ਚੁੰਘਣ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ



6

## ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਵਾਧਾ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ



7

## ਜੁੜੇ ਰਹੋ

ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਰਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਬਿਹਤਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੋਗੇ

## ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨਾਲ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

## ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਮੂਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਮੂਵ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਨਟੈਨਸਿਵ ਕੇਅਰ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੋਨਾਂ ਲਈ ਤਣਾਅ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਅਤੇ ਅਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਆਦੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਅਡਜਸਟ (ਅਨੁਕੂਲ) ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ।

### ਵੱਖਰੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਟਾਫ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ
- ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਚਾਹੋਗੇ
- ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ
- ਇਹ ਖੁੱਛੋ ਕਿ ਨਵੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਕਹੋ
- ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨਾਲ (ਕਮਰੇ ਵਿਚ) ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਬਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

## ਜਦੋਂ ਬੇਬੀ ਘਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਘਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਅਤੇ ਚੁੰਘਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਕ ਫੀਡਿੰਗ ਪਲੈਨ ਹੋਵੇਗੀ। ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਤਕੜਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇਹ ਲੋੜ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਮਦਦ, ਘਰ ਵਿਚ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਅਤੇ ਚੁੰਘਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਪੈਰਵੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਪਲੈਨਾਂ ਬਣਾਉ।

### ਬੇਬੀ ਦੇ ਘਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ?

ਘਰ ਵਿਚ, ਹਰ ਵਾਰੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਰੈੱਸਟ ਪੰਪ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਬਰੈੱਸਟ ਪੰਪ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਛਾਤੀ/ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾਲੀਆਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਨਾਲੀਆਂ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਨਾ ਡੋਬੋ
- ਦੁੱਧ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂਹਦ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਪੰਪ ਕਿੱਟ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
- ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਫ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਨਾ ਕਿ ਸਿੱਕ ਵਿਚ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੀ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦੇਣ ਲਈ ਪੇਪਰ ਦੇ ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਜਾਂ ਡਿਸ਼ ਤੌਲੀਏ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ
- ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਸਾਫ, ਦੁਬਾਰਾ ਸੀਲ ਹੋਣਯੋਗ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ, ਜਾਂ ਫਿੱਟ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਕਨਟੇਨਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ
- ਪੰਪ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਸਟਰਲਾਈਜ਼ (ਜਰਮ ਰਹਿਤ) ਕਰੋ। ਜੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਕਿੱਟਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਸਵਾਸ਼ਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਬੈਗਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

### ਬੇਬੀ ਦੇ ਘਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਗਾਇਡਲਾਈਨਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਘਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਨ। ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਇਹ ਹਨ:

- ਬੀ ਪੀ ਏ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਿਸੇ ਸਾਫ ਸਟੋਰੇਜ ਕਨਟੇਨਰ, ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਫਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣੇ ਬੈਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਕਨਟੇਨਰ ਉੱਪਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਦਾ ਲੇਬਲ ਲਾਉ
- ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਜਿੰਨਾ ਪਾਉ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਜ਼ਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤੋ
- ਜਦੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਲਡਸਟਰਮ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋ
- ਜੇ ਵਰਤਿਆ ਨਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਾਜ਼ਾ ਕੱਢਿਆ ਦੁੱਧ ਫਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਤਾਪਮਾਨ ਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਪਹਿਲਾਂ ਫਰੀਜ਼ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਫਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਠੰਢਾ ਤਾਜ਼ਾ ਦੁੱਧ ਰਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਨਿੱਘਾ ਦਿੱਤਾ ਨਾ ਪਾਉ

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਜਾਂ ਨਿੱਘੇ ਚਲਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਪਿਘਲਾਉ। ਕਨਟੇਨਰ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕਵਰ ਨਾ ਕਰੋ
- ਬਿਜਲੀ ਜਾਣ ਜਾਂ ਫਰੀਜ਼ਰ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ, ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਹਰ ਕਨਟੇਨਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਿਘਲਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਰਫ ਦੇ ਕ੍ਰਿਸਟਲ (ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ) ਹੋਣ, ਦੁਬਾਰਾ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਰਫ ਦੇ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

## ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਾਈਡਲਾਈਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

### ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਅਤੇ ਐੱਨ ਆਈ ਸੀ ਯੂ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰ ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਸਮੇਂ

\*\*ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਦੁੱਧ ਸਾਂਭਣ ਦੇ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

	ਛਾਤੀ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ <small>**ਓਰਲ ਇਮਿਊਨ ਬੇਰੋਪੀ ਲਈ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਤਾਜ਼ਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ**</small>	ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਪਿਘਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਪਰ ਗਰਮ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਪਿਘਲਾਇਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਕਮਰੇ 'ਤੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ	ਬੇਬੀ ਨੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ
ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ (20 ਡਿਗਰੀ ਸੀ) (68 ਡਿਗਰੀ ਐੱਫ)	4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ (ਫੋਰਨ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ)	4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ	4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ (ਫੋਰਨ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ)	ਪੀਣਾ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਫਿਰ ਸੁੱਟ ਦਿਉ
ਫਰਿਜ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ (4 ਡਿਗਰੀ ਸੀ) (39 ਡਿਗਰੀ ਐੱਫ)	48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ	24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ	4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ	ਸੁੱਟ ਦਿਉ
ਫਰੀਜ਼ਰ (ਅਲੱਗ ਡੋਰ ਵਾਲਾ ਫਰੀਜ਼ਰ) (-18 ਡਿਗਰੀ ਸੀ) (-.04 ਡਿਗਰੀ ਐੱਫ)	ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ: 1 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਪ੍ਰਵਾਨਯੋਗ: 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ	ਦੁਬਾਰਾ ਫਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ		
ਡੀਪ ਫਰੀਜ਼ (-20 ਡਿਗਰੀ ਸੀ) (-4 ਡਿਗਰੀ ਐੱਫ)	12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ	ਦੁਬਾਰਾ ਫਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ		

### ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਾਂਭਣ ਲਈ ਸਮੇਂ\*

	ਛਾਤੀ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ	ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਪਿਘਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਪਰ ਗਰਮ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ
ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ (20 ਡਿਗਰੀ ਸੀ) (68 ਡਿਗਰੀ ਐੱਫ)	6 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ	4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ
ਫਰਿਜ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ (4 ਡਿਗਰੀ ਸੀ) (39 ਡਿਗਰੀ ਐੱਫ)	5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ	24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ
ਫਰੀਜ਼ਰ (ਅਲੱਗ ਡੋਰ ਵਾਲਾ ਫਰੀਜ਼ਰ) (-18 ਡਿਗਰੀ ਸੀ) (-.04 ਡਿਗਰੀ ਐੱਫ)	6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ	ਦੁਬਾਰਾ ਫਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ
ਡੀਪ ਫਰੀਜ਼ (-20 ਡਿਗਰੀ ਸੀ) (-4 ਡਿਗਰੀ ਐੱਫ)	12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ	

\* ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਂਭਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਸੀਲੇ: ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਸਾਂਭਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣੋ।



ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਅਲਟਰਨੇਟਿਵ ਫੀਡਿੰਗ ਮੈਥੱਡਜ਼ ਫਾਰ ਨਿਊਬੋਰਨਜ਼

ਕਿਤਾਬ

<https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf>

### ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਸਾਂਭਣਾ ਅਤੇ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਨਾਲ ਨਾਲ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵੀ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸਟੇਰਿਲ ਲਿਕੁਇਡ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਲਿਕੁਇਡ ਕੌਨਸੈਨਟਰੇਟ। ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸਟੇਰਿਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ ਢੁਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



## ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਘਰ ਵਿਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਨ ਦੌਰਾਨ ਔਖਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੇਬੀ ਦੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਮਦਦ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਮਦਦ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

**ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ** ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ, ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ (**ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ**), **7-1-1** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਵੈੱਬਸਾਈਟ:** [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)

**ਲਾ ਲੇਚੇ ਲੀਗ ਕੈਨੇਡਾ** ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਇਕ ਮਾਂ ਵਲੋਂ ਦੂਜੀ ਮਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

**ਵੈੱਬਸਾਈਟ:** [llc.ca](http://llc.ca)

**ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕਨਸਲਟੈਂਟਸ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ**, ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਬੋਰਡ-ਸਰਟੀਫਾਇਡ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕਨਸਲਟੈਂਟਸ (ਆਈ ਬੀ ਸੀ ਐੱਲ ਸੀਜ਼) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ, ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਵੈੱਬਸਾਈਟ:** [bclca.ca](http://bclca.ca)

**ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈੱਸਟ ਚਾਂਸ: ਪੇਰੈਂਟਸ ਹੈਂਡਬੁੱਕ ਔਫ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਬੇਬੀ ਕੇਅਰ**

ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੇਬੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗਾਈਡ।

**ਵੈੱਬਸਾਈਟ:** <https://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf>

**ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਅਥਾਰਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:**

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕਨਸਲਟੈਂਟ, ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਅਤੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ

**ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ**

ਫੋਨ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1-866-884-0888

ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ: 604-736-2033

**ਵੈੱਬਸਾਈਟ:** [vch.ca](http://vch.ca)

**ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸਿਜ਼**

ਅਥਾਰਟੀ ਔਫ ਬੀ ਸੀ

ਫੋਨ: 604-675-7400

**ਵੈੱਬਸਾਈਟ:** [phsa.ca](http://phsa.ca)

**ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ**

ਫੋਨ ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ: 1-877-935-5669

ਫੋਨ: 604-587-4600

**ਵੈੱਬਸਾਈਟ:** [fraserhealth.ca](http://fraserhealth.ca)

**ਨੌਰਦਰਨ ਹੈਲਥ**

ਫੋਨ: 250-565-2649

**ਵੈੱਬਸਾਈਟ:** [northernhealth.ca](http://northernhealth.ca)

**ਇਨਟੀਰੀਅਰ ਹੈਲਥ**

ਫੋਨ: 250-469-7070

**ਵੈੱਬਸਾਈਟ:** [interiorhealth.ca](http://interiorhealth.ca)

**ਫਸਟ ਨੇਸ਼ਨਜ਼ ਹੈਲਥ**

ਫੋਨ: 604.693.6500

**ਵੈੱਬਸਾਈਟ:** [fnha.ca](http://fnha.ca)

**ਆਈਲੈਂਡ ਹੈਲਥ**

ਫੋਨ: 250-370-8699

**ਵੈੱਬਸਾਈਟ:** [islandhealth.ca](http://islandhealth.ca)

**ਦਿ ਇਨਫੈਂਟ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਔਫ ਦਿ ਇਨਫੈਂਟ ਐਂਡ ਚਾਇਲਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਬੀ ਸੀ**

ਬੇਬੀਆਂ ਅਤੇ 3 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਆਧਾਰਿਤ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਅਗੇਤੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਲਾਹਕਾਰ

(ਕਨਸਲਟੈਂਟਸ) ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਧਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਟੀ ਵਿਚਲੇ ਕੋਨੈਕਸ਼ਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ

ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਣ ਲਈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ

ਏਰੀਏ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

**ਵੈੱਬਸਾਈਟ:** [icdabc.ca/programs/infant-development-program](http://icdabc.ca/programs/infant-development-program)

# ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹਫਤਾ 1

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਦੁੱਧ ਉਘਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਉਘਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਉਦਾਹਰਣ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੁੱਧ ਕੀਤਿਆ/ ਦੁੱਧ ਉਘਿਆ	ਚਮਚੀ ਨਾਲ ਚਮਚੀ	ਤਾਰੀਕ	1	2	3	4	5	6	7
ਸਮਾਂ	9:30	ਚਮਚੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੀਤਿਆ/ ਦੁੱਧ ਉਘਿਆ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੁੱਧ ਕੀਤਿਆ/ ਦੁੱਧ ਉਘਿਆ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੁੱਧ ਕੀਤਿਆ/ ਦੁੱਧ ਉਘਿਆ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੁੱਧ ਕੀਤਿਆ/ ਦੁੱਧ ਉਘਿਆ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੁੱਧ ਕੀਤਿਆ/ ਦੁੱਧ ਉਘਿਆ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੁੱਧ ਕੀਤਿਆ/ ਦੁੱਧ ਉਘਿਆ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੁੱਧ ਕੀਤਿਆ/ ਦੁੱਧ ਉਘਿਆ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੁੱਧ ਕੀਤਿਆ/ ਦੁੱਧ ਉਘਿਆ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੁੱਧ ਕੀਤਿਆ/ ਦੁੱਧ ਉਘਿਆ
ਮਾਤਰਾ	3 ਐਮ.ਐੱਲ	✓	1 ਸਮਾਂ							
ਮਾਤਰਾ	11:30	✓	ਮਾਤਰਾ							
ਮਾਤਰਾ	5 ਐਮ.ਐੱਲ	✓	2 ਸਮਾਂ							
ਮਾਤਰਾ	2:00	✓	ਮਾਤਰਾ							
ਮਾਤਰਾ	5 ਐਮ.ਐੱਲ	✓	3 ਸਮਾਂ							
24 ਘੰਟੇ ਕੁੱਲ	13 ਐਮ.ਐੱਲ		ਮਾਤਰਾ							
<p>ਟੀਚਾ:</p> <p>ਦਿਨ 1 : ਅੱਜ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਹੱਥ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ</p> <p>ਦਿਨ 2 : ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਡਬਲ ਪੰਧਿਗ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ)। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਉਘਣ ਦੇ ਯੋਗ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਹੋਸਪੀਟਲ ਗਰੇਡ ਦੇ ਡਬਲ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪੰਪ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰੋ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ 15 ਸਿਟਾਂ ਲਈ ਡਬਲ ਪੰਪ ਕਰੋ। ਹਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਪੰਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੰਧਿਗ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।</p> <p>ਹਿਦਾਇਤਾਂ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ਹਰ ਵਾਰੀ ਪੰਪ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਿਖੋ।</li> <li>• ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕੋਗਰੂ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਫੜਨ ਵੇਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ।</li> <li>• ਪੰਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕੋਗਰੂ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਫੜਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਇਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੇਗਾ।</li> <li>• ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਉਘਣ ਵੇਲੇ ਸਵਾ 18 'ਤੇ ਦਿਤਾ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਉਘਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਵਰਤੋ।</li> </ul>										
			24 ਘੰਟੇ ਕੁੱਲ							

## ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹਫ਼ਤਾ 2

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਦੁੱਧ ਉੱਪਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਉੱਪਣ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਟੀਚਾ:

24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਘੰਟੇ ਘੰਟੇ 8 ਵਾਰੀ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਡਬਲ ਪੰਪ ਕਰੋ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੰਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਘੰਟੇ ਸੌਂਵੋ।

ਹਿਦਾਇਤਾਂ:

- ਹਰ ਵਾਰੀ ਪੰਪ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਿਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਫੜਨ ਵੇਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ।
- ਪੰਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਫੜਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਇਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਫੜੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਛੁੱਟੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪਹਿਲਾਂ 10-14 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਵਧਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਪੰਪਿੰਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਾਰੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਪੰਪਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੁਕਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਉੱਪਣ ਵੇਲੇ ਸਵਾ 18 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਉੱਪਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਵਰਤੋ।

ਨੋਟਸ:

ਤਾਰੀਕ	8	9	10	11	12	13	14
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਦਿਨ:	ਹੱਥ/ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ/ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੁੱਧ ਉੱਪਣ	ਹੱਥ/ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ/ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੁੱਧ ਉੱਪਣ	ਹੱਥ/ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ/ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੁੱਧ ਉੱਪਣ	ਹੱਥ/ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ/ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੁੱਧ ਉੱਪਣ	ਹੱਥ/ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ/ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੁੱਧ ਉੱਪਣ	ਹੱਥ/ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ/ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੁੱਧ ਉੱਪਣ	ਹੱਥ/ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ/ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੁੱਧ ਉੱਪਣ
1 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
2 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
3 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
4 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
5 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
6 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
7 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
8 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
9 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
10 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
11 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
12 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
24 ਘੰਟੇ ਕੁੱਲ							

# ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹਫ਼ਤਾ 3

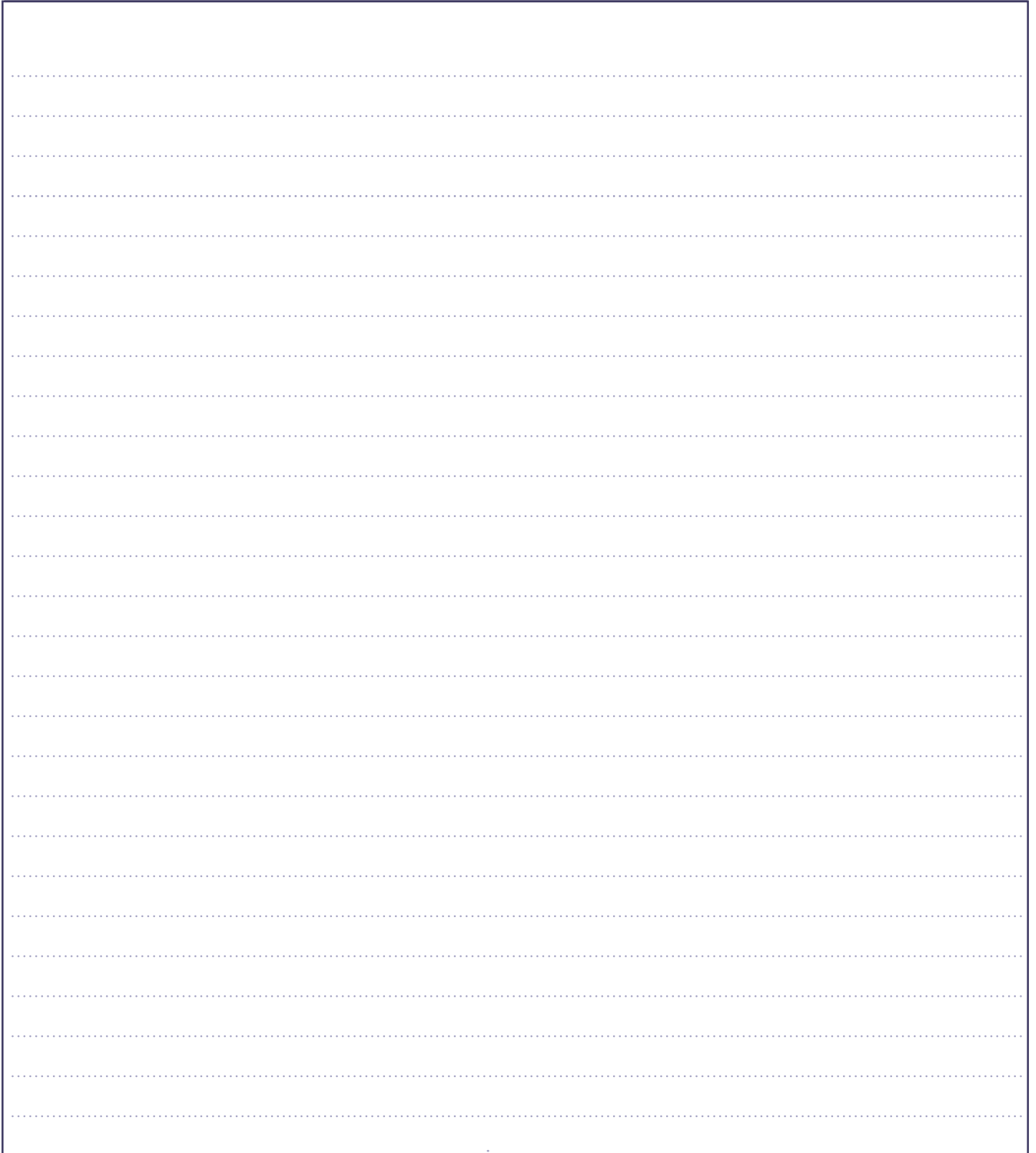
ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਫਾਰਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਤਾਰੀਕ	15	16	17	18	19	20	21
ਸ਼ਿਦਗੀ ਦਾ ਦਿਨ:	ਹੱਥ/ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ/ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਿਆ	ਹੱਥ/ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ/ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਿਆ	ਹੱਥ/ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ/ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਿਆ	ਹੱਥ/ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ/ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਿਆ	ਹੱਥ/ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ/ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਿਆ	ਹੱਥ/ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ/ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਿਆ	ਹੱਥ/ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ/ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਿਆ
1 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
2 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
3 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
4 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
5 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
6 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
7 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
8 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
9 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
10 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
11 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
12 ਸਮਾਂ ਮਾਤਰਾ							
24 ਘੰਟੇ ਕੁੱਲ							

- ਟੀਚਾ:
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਡਬਲ ਪੰਪ ਕਰੋ।
  - ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੰਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 4 ਘੰਟੇ ਸੌਂਵੋ।
  - ਹਿਦਾਇਤਾਂ:
    - ਹਰ ਵਾਰੀ ਪੰਪ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਿਖੋ।
    - ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਫੜਨ ਵੇਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਾਉ।
    - ਪੰਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਫੜਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਇਸ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੇਗਾ।
    - ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ ਕੈਂਗਰੂ ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਫੜੋ।
    - ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪਹਿਲੇ 10-14 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਵਧਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਪੰਪਿੰਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਾਰੇ ਨੇਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
    - ਪੰਪਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ।
    - ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵੇਲੇ ਸਫਾ 18 'ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਵਰਤੋ।
- ਨੋਟਸ:



ਨੋਟਸ:

A large rectangular box with a solid black border, containing horizontal dotted lines for writing notes. The box is empty and occupies most of the page below the 'ਨੋਟਸ:' label.



### ਮਾਨਤਾ:

ਇਹ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬੀ ਐੱਫ ਆਈ ਸਟਰੈਟਜੀ ਫਾਰ ਓਨਟੇਰੀਓ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ ਅਪਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਓਨਟੇਰੀਓ ਰੂਪ ਨੂੰ ਓਨਟੇਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਫੰਡ ਮਿਲੇ ਸਨ ਅਤੇ ਇਹ 2017 ਵਿਚ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਬੀ ਐੱਫ ਆਈ ਸਟਰੈਟਜੀ ਇੰਪਲੀਮਿਨਟੇਸ਼ਨ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ।

### ਕਿਤਾਬਚੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ, ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਤੱਕ, ਸਵੇਰ ਦੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਰਸਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਲਈ (ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ), 7-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਡਾਇਟੀਜ਼ਨ ਨੂੰ ਈਮੇਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### Perinatal Services BC (ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਸਰਵਿਸਜ਼ ਬੀ ਸੀ)

#260 - 1770 West 7th Avenue

Vancouver, B.C. V6J 4Y6

ਫੋਨ: 604-877-2121

psbc@phsa.ca

www.perinatalservicesbc.ca



Perinatal  
Services BC

Provincial Health Services Authority

February 2020

[Punjabi]

