

Breastfeeding - Learning the Basics

ਸਿਰਲੇਖ: ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ – ਮੁਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖਣਾ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੇ ਮਸਲੇ ਇਹਨਾਂ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਹੱਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

- ੳ) ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ [ਭੁੱਖੇ ਅਤੇ ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ](#) ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ [ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ](#) ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ। 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਗਭੱਗ 8 ਵਾਰ ਭੁੱਖ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਅ) ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ੲ) ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਉੱਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਅਕਸਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਲਿਆ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।
- ੳ) ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਕਾਰ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਜੇ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗ ਕੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲੱਗ ਪਏਗਾ।
- ੲ) ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਉਸ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਉਸ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਛੱਡਿਆ ਸੀ।
- ਕ) [ਉਹਨਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵਾਚੋ](#) ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਖ) ਜੇ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਵੇਲੇ [ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਕੇ ਜਾਂ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ](#) ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵੀ ਦੁੱਧ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪ, ਚਮਚੇ ਜਾਂ [ਬੋਤਲ](#) ਰਾਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋ; ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਮਦਦ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ [ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ](#) ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਖ਼ਾਲੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਾਸਚੁਰੀਕ੍ਰਿਤ ਦੁੱਧ (ਜੇ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ) ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਕੇ ਵੇਖੋ। ਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਦੀ ਲਿਖੀ ਪਰਚੀ (ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ) ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ “ਬੀ.ਸੀ. ਵੁਮੈਨ’ਜ਼ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਵੈੱਬਸਾਈਟ” www.bcwomensmilkbank.ca/home/faqs/ ’ਤੇ ਜਾਉ।

ਰਲ ਕੇ ਸਿੱਖੀਏ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਲਵੱਕੜੀ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀ [ਚਮੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ](#) ਛੂਹੇ। ਆਪਣੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਨੇੜਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗੀ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਮੁਹਾਰਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਸਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ - ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਲਵੱਕੜੀ ਵਿੱਚ ਲਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀ [ਚਮੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ](#) ਛੂਹੇ; ਇਹ ਨੇੜਤਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵੀਡੀਉ ਵੇਖੋ (ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਸੰਬੰਧੀ ਇਹ [ਵੀਡੀਉ](#) ਦੇਖੋ)

ਆਪਣਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ: ਸਫ਼ਲਤਾ ਸਹਿਤ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਰਾਮ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ [ਆਪਣਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣ](#) ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕੋ।

ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਲਿੰਕ:

Healthlink BC: [Breastfeeding](#)

Healthlink BC: [Breast-Feeding - Baby's Poor Weight Gain](#)

Healthlink BC: [Storing Breast Milk](#)

ਵੀਡੀਉ: [Admission to Postpartum - Keeping Your Baby Skin-to-Skin](#) (ਐਡਮਿਸ਼ਨ ਟੂ ਪੋਸਟਪਾਰਟਮ – ਕੀਪਿੰਗ ਬੇਬੀ ਸਕਿਨ ਟੂ ਸਕਿਨ)

ਵੀਡੀਉ: [Baby's Feeding Cues and Behaviours](#) (ਬੇਬੀਜ਼ ਫੀਡਿੰਗ ਕੀਊਜ਼ ਐਂਡ ਬਿਹੇਵੀਅਰਜ਼)

ਵੀਡੀਉ: [Breastfeeding Positions](#) (ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨਜ਼)

ਵੀਡੀਉ: [Cup Feeding and Other Feeding Methods](#) (ਕੱਪ ਫੀਡਿੰਗ ਐਂਡ ਅਦਰ ਫੀਡਿੰਗ ਮੈਥਡਜ਼)

ਵੀਡੀਉ: [Hand Expressing Milk](#) (ਹੈਂਡ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਮਿਲਕ)