

## Getting Started and Feeding Cues

### ਸਿਰਲੇਖ: ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਅ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਪੱਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕੋ – ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੱਝ ਸਧਾਰਨ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕੋ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ (ਘੰਟਿਆਂ) ਦੌਰਾਨ:

- ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ ਉੱਤੇ ਲਿਟਾ ਲਉ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ [ਚਮੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ](#) ਛੂਹੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਖਿੱਚ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਤਾ/ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਲਈ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਿਪਕਾ ਕੇ ਲਾਡ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- [ਬੇ-ਰੋਕ-ਟੋਕ ਜਾਣ-ਪਹਿਚਾਣ](#) ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿਖਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਭੋਜਨ (ਦੁੱਧ) ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਣ ਦਿਉ।

ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ:

- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲਗਾਤਾਰ ਇਕੱਠੇ ਹੋ।
- ਵਿਹਾਰਕ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਪਹਿਚਾਣੇ – ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੁਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂਹੇ।
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਰਹੋ – 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 8 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਕਈ ਵਾਰ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਾਗਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ “ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ” ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਬਾਂਹਾਂ ਵੀ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲੱਗ ਜਾਣਗੀਆਂ।
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ [ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ](#), ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਕੁੱਝ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। [ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਵਧੀਆ ਢੰਗਾਂ](#) ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਹੀ ਦੁੱਧ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਵਧਦੀ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ “ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ” (ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ) ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਹੀ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਗੱਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਠੀਕ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ [ਪਕੜ](#) (ਜਾਂ ਪਹੁੰਚ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਸੰਕੇਤ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਫੀਡਿੰਗ ਕਿਊਜ਼' (ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ
- ਰੂਟਿੰਗ ( ਬੱਚਾ ਨਿੱਪਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਘੁਮਾਉਂਦਾ ਹੈ)
- ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਚੱਟਣੇ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੰਘਣਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਮੁੱਠੀਆਂ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਫੜਣਾ
- ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ
- ਜਿੱਦ ਕਰਨੀ

ਰੋਣਾ ਦੇਰੀ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ – ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਦੇਖੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਰੋਂਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਵਾਲੀ [ਵੀਡੀਉ](#) ਵੇਖੋ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀਡੀਉ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? [ਇੱਥੇ](#) ਕਲਿੱਕ ਕਰਕੇ ਇਹ ਹਾਸਲ ਕਰੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ

ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਪਰ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਈਕਲ ਜਾਂ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਾਂਗ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਗਾਊਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। [preparing to breastfeed](#) (ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ) [ਬਾਰੇ](#) ਪੜ੍ਹੋ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਰਾਤੇ-ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਲਿੰਕ:

Healthlink BC Breastfeeding (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ):

<http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile70.stm>

Healthlink BC Breast-Feeding Positions (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਬ੍ਰੈਸਟ-ਫੀਡਿੰਗ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨਜ਼)

<http://www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/hw130307.html>