



ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਕਲਾਸ ਹੈ...

- 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਇਕ ਮੁਫਤ ਕਲਾਸ ਜੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਖਾਸ ਟਰੇਨਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸਾਂ ਵਲੋਂ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਮਾਂਵਾਂ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਲਈ ਜੋ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਂਵਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਈਆਂ ਸਨ
- ਹੋਰ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਥਾਂ

ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ:

ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸਨਿਚਰਵਾਰ ਤੱਕ ਵੱਖ ਵੱਖ ਦਿਨਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ

ਨਾਂ ਲਿਖਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ
(ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹਨ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉ!

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਅਤੇ ਮਾਟਰਨਲ ਇਨਫੈਂਟ ਚਾਇਲਡ ਐਂਡ ਯੂਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ ਵਲੋਂ
bestbeginnings.fraserhealth.ca

ਨਾਂ ਲਿਖਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉ!

ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ

ਐਬਟਸਫੋਰਡ:

#104 34194 ਮਾਰਸ਼ਲ ਰੋਡ | 604.864.3400

ਅਗਾਸੀਜ਼:

7243 ਪਾਇਓਨੀਰ ਐਵੇਨਿਊ | 604.793.7160

ਬਰਨਬੀ:

#300 4946 ਕੈਨੇਡਾ ਵੇਅ | 604.918.7605

ਚਿਲੀਵੈਕ:

45470 ਮਿਨਹੋਲਮ ਰੋਡ | 604.702.4900

ਡੈਲਟਾ - ਨੌਰਥ:

11245 84 ਐਵੇਨਿਊ | 604.507.5400

ਡੈਲਟਾ - ਸਾਊਥ:

4470 ਕਲੀਅਰੈਂਸ ਟੇਲਰ ਕਰੈਸ | 604.952.3550

ਹੇਪ:

444 ਪਾਰਕ ਸਟਰੀਟ | 604.860.7630

ਲੈਂਗਲੀ:

20389 ਫਰੇਜ਼ਰ ਹਾਈਵੇਅ | 604.539.2900

ਮੇਪਲ ਰਿਜ਼:

#400 22470 ਡੂਡਨੀ ਟਰੰਕ ਰੋਡ | 604.476.7000

ਮਿਸ਼ਨ:

ਪਹਿਲੀ ਮੰਜ਼ਲ 7298 ਹਰਡ ਸਟਰੀਟ | 604.814.5500

ਨਿਊ ਵੈੱਸਟਮਿਨਸਟਰ:

#218 610 ਛੇ ਸਟਰੀਟ | 604.777.6740

ਸਰੀ - ਕਲੋਵਰਡੇਲ:

#205 17700 56 ਐਵੇਨਿਊ | 604.575.5100

ਸਰੀ - ਗਿਲਫਰਡ:

10233 153 ਸਟਰੀਟ | 604.587.4750

ਸਰੀ - ਨਿਊਟਨ:

#200 7337 137 ਸਟਰੀਟ | 604.592.2000

ਸਰੀ - ਨੌਰਥ:

10362 ਕਿੰਗ ਜੌਰਜ਼ ਬਿਲਵਡ | 604.587.7900

ਟ੍ਰਾਈ-ਸਿਟੀਜ਼:

#200 205 ਨਿਊਪੋਰਟ ਡਰਾਈਵ | 604.949.7900

ਵਾਈਟ ਰੌਕ/ਸਾਊਥ ਸਰੀ:

15476 ਵਾਈਨ ਐਵੇਨਿਊ | 604.542.4000

Catalogue # 266096 (July 2016) Punjabi | sryberry.co
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

Best for a healthy future BEGINNINGS

• ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ •



ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਂਵਾਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕਲਾਸਾਂ

Breastfeeding Classes for Pregnant Moms

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਕਲਾਸ
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆਉ!

 fraserhealth



ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ:

- ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਮਨੁੱਖੀ ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ ਹੈ
- ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਮੁਟਾਪੇ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਕੰਨਾਂ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਐੱਸ ਆਈ ਡੀ ਐੱਸ) ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਕਬਜ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਸੋਚਣ ਸਮਝਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੰਬਰਾਂ (ਆਈ ਕਿਊ ਸਕੋਰਜ਼) ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਆਦਰ • ਸੰਭਾਲ • ਭਰੋਸਾ



ਮਾਂਵਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ:

- ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਨੌਰਮਲ 'ਤੇ ਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਲੀਡਿੰਗ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਓਵਰੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਬਾਰੇ ਸਚਾਈਆਂ:

- ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਮਾਂ ਵਲੋਂ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਮਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ (ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ) ਬੇਬੀ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਉੱਪਰ ਲੇਪ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਬਿਲਕੁਲ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ!



ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ:

- ਪੈਸੇ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਸਮਾਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਦੌਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ)
- ਕਿਤੇ ਵੀ, ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਕੋਈ ਗਾਰਬੇਜ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ

