

ਆਪਣੇ ਨਵ-ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

Breastfeeding Your Newborn



© Fraser Health



ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ। ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਗਾਈ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਜਗਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਉਤਾਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੋਹਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਜਦ ਤੱਕ ਛਾਤੀ 'ਨਰਮ' ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ।
- 'ਕਾ' ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਾਉਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚਾ **ਰਾਤੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ** ਦੁੱਧ ਚੁੰਘੇਗਾ। ਇਹ ਸਾਧਾਰਨ ਸਥਿਤੀ ਹੈ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ:
 - ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ (24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ)
 - ਸੁੱਕੇ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਰੁਟੀਨ ਬਦਲਦੀ ਜਾਏਗੀ - ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਏਗਾ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹੋਗੇ।

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਚੁੰਘਾਓ। 2 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ (6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ)।

ਉੱਘਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਬੱਚੇ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਪਰਸ਼ ਕਾਰਨ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਗਰਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਦੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰੋਂ ਅਤੇ ਸਾਈਡਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਕੇ ਚੂਚੀਆਂ ਵੱਲ ਮਲ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਸਕੇ (ਚੂਚੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹਣਾ)।
- ਜੇ ਬੱਚਾ ਹਾਲੀ ਵੀ ਉੱਘ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦਿਓ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਗਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ।
- ਜੇ ਬੱਚਾ 3 ਤੋਂ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਤੁਸੀਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਨੂੰ ਦੇਖੇ। ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਣ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਲੈਣ ਦਾ ਇਹ ਵਧੀਆ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ

ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਲੱਭੋ
search Breastfeeding

fraserhealth.ca or tinyurl.com/y6nwkzacc

ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. - ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ
Breastfeeding

healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/breastfeeding or tinyurl.com/y5n2mjyh

ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈੱਸਟ ਚਾਂਸ Baby's Best Chance

healthlinkbc.ca/babys-best-chance



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਓ

ਪਬਲਿਕ ਨਰਸ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਵੇਖੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਜਾਂ ਸ਼ੰਕਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ (8:30 ਸੁਭਾ ਤੋਂ 4:30 ਸ਼ਾਮ)
- ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. 8-1-1 ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ (24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ)
130 ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਜੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਰ 3 ਤੋਂ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ ਤਾਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੱਲਦਾ ਰਹੇ ('ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈੱਸਟ ਚਾਂਸ' ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ)।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੁੱਧ ਪਿਆਓ।

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟਾਂ

ਐਬਸਫੋਰਡ Abbotsford	604-864-3400
ਅਗਾਸੀਜ਼ Agassiz	604-793-7160
ਬਰਨਬੀ Burnaby	604-918-7605
ਚਿਲੀਵੈਕ Chilliwack	604-702-4900
ਡੈਲਟਾ-ਉੱਤਰ Delta - North	604-507-5400
ਡੈਲਟਾ - ਦੱਖਣ Delta - South	604-952-3550
ਹੋਪ Hope	604-860-7630
ਲੈਂਗਲੇ Langley	604-539-2900
ਮੈਪਲ ਰਿੱਜ Maple Ridge	604-476-7000
ਮਿਸ਼ਨ Mission	604-814-5500
ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ New Westminster	604-777-6740
ਸਰੀ-ਕਲੋਵਰਡੇਲ Surrey - Cloverdale	604-575-5100
ਸਰੀ-ਗਿਲਫ਼ਰਡ Surrey - Guildford	604-587-4750
ਸਰੀ-ਨਿਊਟਨ Surrey - Newton	604-529-2000
ਸਰੀ- ਉੱਤਰ Surrey - North	604-587-7900
ਟਰਾਈ ਸਿਟੀਜ਼ Tri-Cities	604-949-7200
ਵ੍ਹਾਈਟ ਰਾਕ- ਦੱਖਣੀ ਸਰੀ White Rock - South Surrey	604-542-4000

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #264108 (September 2019) Language
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਸੂਲ

- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸਪਰਸ਼ ਬਣਾਓ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਨਾ ਹੀ ਅੱਛਾ।
- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਕੇ ਹੀ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਫੀਡ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ।
- ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭੁੱਖ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੱਟਣਾ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੂਸਣਾ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਘੁਮਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਟਟੋਲਨਾ। ਰੋਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਪਰਸ਼

- ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਝੁਕ ਕੇ ਬੈਠੋ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਇਪਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਭ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਘੁਮਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਸਕੇ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਦੇਖ ਸਕੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਮਰ ਤੇ ਹਲਕਾ ਕੰਬਲ ਦਿਓ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਕਰਨ ਦਿਓ

- ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਲੇਟ ਜਾਣ ਵਾਂਗ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਬਣਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਲਿਟਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਅਗਲਾ ਪਾਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੂਹੇ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲੀ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੁੰਘ ਕੇ ਛਾਤੀਆਂ ਲੱਭੇ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

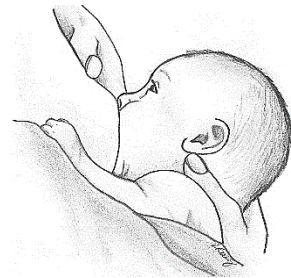
ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

- ਬੱਚੇ ਦੀ ਧੌਣ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ।
- ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਗਹਿਰੇ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ (ਚੂਚੀਆਂ) ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਚੂਚੀ ਤੇ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗੂਠਾ ਨੱਕ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ‘ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ’ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਬੂੰਦਾਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ ਚੂਚੀ ਤੇ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਸੁਗੰਧ ਅਤੇ ਸਵਾਦ ਦਾ ਪਤਾ ਚੱਲੇ।
- ਹੌਲੇ ਜਿਹੇ ਚੂਚੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨਾਲ ਛੁਹਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਲਵੋ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਖੁੱਭੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੱਕ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹਾਂ।



ਸਿੱਧੇ ਲੰਮੇ ਧੇ ਕੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ



ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਅੰਦਰ:

- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ।
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸਪਰਸ਼ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਫੀਡ ਨਹੀਂ ਲੈ ਲਈ (ਜੇ ਕਰ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ)। ਜੇ ਮਾਂ ਲਈ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸਾਥੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁੱਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸੌ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਵੀ ਬੜਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਹੈ!)।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ।
- ਮਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਲੋਸਟਰਮ (colostrum) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਲੋਸਟਰਮ ਕੀ ਹੈ:
 - ਇਹ ਇੱਕ ਗਾੜ੍ਹਾ, ਲੇਸਦਾਰ ਅਤੇ ਪੀਲਾ ਜਿਹਾ ਤਰਲ ਹੈ
 - ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ
 - ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਖਣਿਜਾਂ ਅਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ (ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿਚ ਅਤੇ ਵਧਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ)

ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ:

- ਬੱਚੇ ਦਿਨੇ ਅਤੇ ਰਾਤੀਂ ਅਕਸਰ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੀਡ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਜਲਦੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 3 ਤੋਂ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸੌ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ‘ਕਲੋਸਟਰ ਫੀਡਿੰਗ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਨਾਰਮਲ ਹੈ!
- ਬੱਚਾ 24 ਘੰਟਿਆਂ (ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ) ਵਿਚ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਫੀਡ ਦੇਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਜਗਾਉਣਾ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ਿਕਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਜਦ ਦੁੱਧ ਮੰਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਏ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਢਿੱਡ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੀ ਦੁੱਧ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਢਿੱਡ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

1 ਦਿਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੈਰੀ ਜਿੱਡਾ	
3 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਅਖ਼ਰੋਟ ਜਿੱਡਾ	
7 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਖ਼ੁਰਮਾਨੀ ਜਿੱਡਾ	

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ (ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ) ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਖੁਰਾਕ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ।

	ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ	ਟੱਟੀ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੀਤੀ
ਦਿਨ 1	1 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ	1 ਜਾਂ 2 ਵਾਰ ਕਾਲੀ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੀ
ਦਿਨ 2	2 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਹਰੀ
ਦਿਨ 3	3 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਵਾਰ ਭੂਰੀ,
ਦਿਨ 4	4 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਹਰੀ, ਜਾਂ ਪੀਲੀ
ਦਿਨ 5 +	6 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਵਾਰ ਵੱਡੀ ਅਤੇ ਪੀਲੀ