Punjabi

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕੋਲੋਸਟਰਮ
Colostrum for Your Baby's Health

"ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਰੇ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਨਰਸ ਨੇ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ."

ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਕੀ ਹੈ?

ਮਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਗਾੜ੍ਹਾ,ਚਿਪਚਿਪਾ ਅਤੇ ਪੀਲੇ ਜਿਹੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲਜ਼ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸਥਾਈ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 2 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ?

- ✓ ਇਹ ਇੱਕ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਜੁਲਾਬ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰੋਂ ਮਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪੀਲਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)।
- ✓ ਇਹ ਅੰਦਰ ਲੇਪ ਕਰ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ, ਪੇਟ ਅਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਅ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੇਰਾ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ?

ਹਾਂ ਜੀ! ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਭ ਕੁਛ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵਧਣ ਤੱਕ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਫ਼ਾਲਤੂ ਤਰਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਜਮਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ **ਆਮ ਤੌਰ** ਤੇ 5 ਤੋਂ 7% ਤੱਕ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 7 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਅੰਦਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਫਿਰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਦਿਓ। ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦੀ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਵਾਂ?

ਪਹਿਲੇ 2 ਤੋਂ 4 ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ (ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢ ਕੇ) ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ? ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੇਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ..

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਉੱਤਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਹਾਲੇ ਨਰਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਸੁਝਾਅ: ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਬੂੰਦਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਚਮਚ ਵਿਚ ਕੱਢੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟੋ ਨਾ ਬਲਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਓ।

"ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੇਰਾ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਆਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁੱਧ ਉੱਤਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਵੀ ਵਧ ਫੁੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ!"

Catalogue #264956 (February 2016) Punjabi

To order: patienteduc.fraserhealth.ca