Punjabi

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਨਟੈਨਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

Feeding your baby in the Neonatal Intensive Care Unit

ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

Information to help with decisions

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀਆਂ (ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ) ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਆਉਣਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਨਟੈਨਸਿਵ ਕੇਅਰ ਯੂਨਿਟ {ਐੱਨ ਆਈ ਸੀ ਯੂ} ਵਿਚ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਪਦਾਰਥ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਦਾਨ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ (ਜਿੱਥੇ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ) ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਸਟੱਡੀਜ਼ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ **ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ** ਹੈ:

- ਟੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਤੋਂ
- ਜ਼ੁਕਾਮ, ਫਲੂ, ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ, ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ
- ਸ਼ੂਗਰ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼), ਮੁਟਾਪੇ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ
- ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਤੋਂ
- ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ
- ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ

ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ:

- ਸ਼ੂਗਰ ਤੋਂ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂਨ ਪੈਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ
- ਓਵਰੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰ ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਉਂ ਚੰਗਾ ਹੈ?

ਸਟੱਡੀਜ਼ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਲਸਟਰਮ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਐੱਨ ਆਈ ਸੀ ਯੂ ਵਿਚਲੇ ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਨੈਕਰੋਟਾਈਜ਼ਿੰਗ ਇੰਟਰੋਕਲਾਈਟਸ {ਐੱਨ ਈ ਸੀ} ਨਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੇਬੀਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਲਸਟਰਮ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੇਬੀਆਂ ਦੀ ਵਧਣ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜੇ ਉਹ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਨਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ?

ਐੱਨ ਆਈ ਸੀ ਯੂ ਵਿਚਲੇ ਬਹੁਤੇ ਬੇਬੀ ਸਿੱਧੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਲਈ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਲਈ ਪੰਪ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ, ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਿਉਂਕਿ ਤਕਰੀਬਨ 8 ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ, ਦੁੱਧ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਪਲਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰੀ ਹੀ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ

ਐੱਨ ਆਈ ਸੀ ਯੂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਭਾਵੇਂ ਕਿਵੇਂ ਵੀ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਗਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ (ਐੱਸ 2 ਐੱਸ)। ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਨੰਗਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸਿਰਫ ਡਾਇਪਰ ਲੱਗਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਪਰਕ ਹੋਵੇ। ਐੱਸ 2 ਐੱਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਵਧਣ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨੇੜਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Catalogue #264507 (July 2017) Punjabi
To order: https://patienteduc.fraserhealth.ca

ਹੋਰ ਵਸੀਲੇ

ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: http://www.fraserhealth.ca/nicu

ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਬੀ ਸੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: https://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting

ਪੈਂਫਲਿਟ ਅਤੇ ਸਾਧਨ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ	ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੈਟਾਲੌਗ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ: https://patienteduc.fraserhealth.ca ਫੀਡਿੰਗ ਯੂਅਰ ਬੇਬੀ (0-6 ਮਹੀਨੇ)। ਟਾਈਟਲ ਮੁਤਾਬਕ ਸਰਚ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਈ ਡੀ ਨੰਬਰ 26058 ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਯੂਅਰ ਬਰੈੱਸਟ ਮਿਲਕ: ਗੈਟਿੰਗ ਸਟਾਰਟਡ ਵੈੱਨ ਯੂਅਰ ਬੇਬੀ ਇਜ਼ ਇਨ ਦਾ ਹੌਸਪੀਟਲ (ਕੈਟਾਲੌਗ ਨੰਬਰ 37673) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ) ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਤੋਂ ਕਾਪੀ ਮੰਗੋ: ਬਰੈੱਸਟ ਮਿਲਕ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਲੌਗ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਪੰਪ ਰੈਂਟਲ ਲਿਸਟ
ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ	ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੈਟਾਲੌਗ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ: https://patienteduc.fraserhealth.ca ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡਿੰਗ ਯੂਅਰ ਬੇਬੀ: ਗੈਟਿੰਗ ਸਟਾਰਟਡ – ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਫਾਈਲ 69ਏ (ਕੈਟਾਲੌਗ ਨੰਬਰ 9107) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ) ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡਿੰਗ ਯੂਅਰ ਬੇਬੀ: ਸੇਫਲੀ ਪ੍ਰੀਪੇਰਿੰਗ ਐਂਡ ਸਟੋਰਿੰਗ ਫਾਰਮੂਲਾ – ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਫਾਈਲ 69 ਬੀ (ਕੈਟਾਲੌਗ ਨੰਬਰ 9113) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ) ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡਿੰਗ ਯੂਅਰ ਬੇਬੀ – ਬਰਥ ਟੂ 6 ਮੰਥਸ (ਕੈਟਾਲੌਗ ਨੰਬਰ 27978) (ਸਿਰਫ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ)

Catalogue #264507 (July 2017) Punjabi
To order: https://patienteduc.fraserhealth.ca