Punjabi

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

Get Breastfeeding Off to a Good Start

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

fraserhealth

ਬੇਬੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਕਲਾਸਾਂ ਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। (ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਦੇਖੋ)
- ਜੇ ਕੋਈ ਕਲਾਸਾਂ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਕਿਸੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬੇਬੀ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ

‘ਛੇਤੀ’ ਸੋਚੋ	• ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ, ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਘੰਟੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਪਰਕ ਦਿਉ* ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ (ਜੇ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ)। • ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ।
‘ਸਿਰਫ’ ਸੋਚੋ	• ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਦਿਉ (ਜੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਕੋਈ ਬਦਲ ਦੇਣ ਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ)। • ਸਿਰਫ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਦੇਖਣ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣ।
‘ਅਕਸਰ’ ਸੋਚੋ	• ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ ਜਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਿਖਾਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁੱਲ੍ਹ ਚੱਟਣਾ, ਹੱਥ ਚੁੰਘਣਾ, ਸਿਰ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਲੱਭਣਾ। ਰੋਣਾ ਇਕ ਲੇਟ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਰੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। • 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਛਾਤੀ ਚੁੰਘਾਉ। ਪਹਿਲੇ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
‘ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ’ ਸੋਚੋ	• ਬੇਬੀ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਸਿਰਫ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਦਿਉ। ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ (6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ) 2 ਸਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

*ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੱਗਣਾ: ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੰਮੇ ਪਉ, ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ, ਬੇਬੀ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਦਿਸਦਾ ਹੋਵੇ

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਦੋਂ:

- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਨਰਮ 'ਕਾ' ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (5 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੱਕ)।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਕਸਰ ਟੱਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਰੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਤਕਰੀਬਨ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਭਾਰ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਦੇ ਭਾਰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਉ ਕਿ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਅਤੇ ਚੁੰਘਣਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਲਉ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਉ।

ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਸਵੇਰ ਦੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

HealthLinkBC 8-1-1
24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ
130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ। ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਬਾਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਬੋਲੋ। ਕਿਸੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੱਲਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪੰਪ ਨਾਲ ਹਰ 3 ਤੋਂ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ (ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਬਾਰੇ 'ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈੱਸਟ ਚਾਂਸ' ਵਿਚ ਜਾਣੋ)। ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਇਹ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉ।

ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ – ਬਰੈੱਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸਰਚ ਕਰੋ
fraserhealth.ca
ਜਾਂ tinyurl.com/y6nwkzac

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ – ਬਰੈੱਸਟਫੀਡਿੰਗ
healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/breastfeeding
ਜਾਂ tinyurl.com/y5n2mjyh

ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈੱਸਟ ਚਾਂਸ
healthlinkbc.ca/babys-best-chance

LaLeche League lllc.ca

ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ – 'ਬਰੈੱਸਟਫੀਡਿੰਗ ਯੂਅਰ ਬੇਬੀ ਕੈਨੇਡਾ' ਸਰਚ ਕਰੋ
tinyurl.com/y25x22kq

ਕੈਲੀ ਮੰਮ – ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਐਂਡ ਬਰੈੱਸਟਫੀਡਿੰਗ
kellymom.com

ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਬਰੈੱਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸੈਂਟਰ
ibconline.ca

ਲੈਕਟਮੈਡ ਡਰੱਗਜ਼ ਐਂਡ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਡੈਟਾਬੇਸ – ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਈਟ
toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.htm
ਜਾਂ tinyurl.com/jyy4e9n

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ

Abbotsford	604-864-3400	Mission	604-814-5500
Agassiz	604-793-7160	New Westminster	604-777-6740
Burnaby	604-918-7605	Surrey – Cloverdale	604-575-5100
Chilliwack	604-702-4900	Surrey - Guildford	604-587-4750
Delta - North	604-507-5400	Surrey - Newton	604-529-2000
Delta - South	604-952-3550	Surrey - North	604-587-7900
Hope	604-860-7630	TriCities	604-949-7200
Langley	604-539-2900	White Rock – South Surrey	604-542-4000
Maple Ridge	604-476-7000		

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

Catalogue #264098 (September 2019) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca