

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਚੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਵਧੀਆ  
ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

**Get Breastfeeding or Chestfeeding  
Off to a Good Start**



CC0/Matt Daigle/Wikimedia Commons

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



## ਬੇਬੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੀ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੋਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

## ਬੇਬੀ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ

<b>‘ਛੇਤੀ’ ਸੋਚੋ</b>	<p>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 ਜਿੱਨਾ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ (ਜੇ ਚੇਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ)।</p> <p>ਜਿੱਨਾ ਵੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਦਿਉ।</p>
<b>‘ਸਿਰਫ਼’ ਸੋਚੋ</b>	<p>ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਦਿਉ (ਜੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਕੋਈ ਬਦਲ ਦੇਣ ਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ)।</p> <p>ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ। ਦੇਖਣ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਫੜਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦੇਣ।</p>
<b>‘ਅਕਸਰ’ ਸੋਚੋ</b>	<p>ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ/ਚੈਸਟਟਫੀਡ ਕਰੋ 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।</p> <p>24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਦਿਉ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਬੋਡੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਲੱਸਟਰ ਫੀਡਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪੂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਕਾਢੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।</p> <p>ਪਹਿਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੰਗੀ।</p> <p><b>ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ:</b> ਉਸ ਦੇ ਕਪੜੇ ਲਾਹੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਲਾ ਕੇ ਫੜੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ, ਉਸ ਦਾ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਛੂਹੋ।</p>
<b>‘ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ’ ਸੋਚੋ</b>	<p>ਬੇਬੀ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਦਿਉ।</p> <p>ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ (6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ) 2 ਸਾਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।</p>

\*ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੱਗਣਾ: ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਤੁਕ ਕੇ ਬੈਠੋ, ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ, ਬੇਬੀ ਦਾ ਸਿਰ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਮੁਝਿਆ ਹੋਇਆ, ਧੋਣ ਸਿੱਧੀ (ਅਗੇ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਵਿੱਗੀ ਨਹੀਂ), ਬੇਬੀ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਦਿਸਦਾ ਹੋਵੇ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ “[Safe Skin-to-skin](#)” ਦੇਖੋ।



## 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:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਅਗੇਤੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਗਾਈਡ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਨਾ ਕਿ ਝੜੀ ਨੂੰ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਨਰਮ ‘ਕਾ’ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਰੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਟਿਸੂ ਭਰੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- 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।
- ਤਕਰੀਬਨ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਭਾਰ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਦੇ ਭਾਰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦਿਉ ਕਿ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਚੈਂਸਟਾਂਡ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫੋਨ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵਾਪਸ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਧਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਫੋਨ ਕਰੋ।

## ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਮਦਦ ਲਓ

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

ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਸਵੇਰ ਦੇ 8:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ)। ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੈਲਥਲਿੱਕ ਬੀ ਸੀ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰੇਸ਼ਨ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੱਲਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪੰਧ ਨਾਲ ਹਰ 3 ਤੋਂ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ, ‘ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ’ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ ਮੌਜ਼ਲਜ਼ ਦੇਖੋ (ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਦੇਖੋ)।

**ਬੇਬੀ ਦੇ ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ**

- ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸੂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਹੱਥ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਜਾਂ “ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਰੱਜਿਆ” ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਟਿਸੂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਪਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ

## ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੈਬਸਾਈਟ

 ਫਰੈਸ਼ਰ ਹੈਲਥ - ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸਰਚ ਕਰੋ

[fraserhealth.ca](http://fraserhealth.ca)

[tinyurl.com/FHBF-CF](http://tinyurl.com/FHBF-CF)

 ਇਸ ਵਿਚ ਅੱਨਲਾਈਨ ਮੌਜ਼ਾਜ਼, ਵੀਡਿਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ - ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ

[healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/breastfeeding](http://healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/breastfeeding)

ਜਾਂ [tinyurl.com/HLBC-BF](http://tinyurl.com/HLBC-BF)



ਬੇਬੀਜ਼ ਬੈਸਟ ਚਾਂਸ

[healthlinkbc.ca/babys-best-chance](http://healthlinkbc.ca/babys-best-chance)

LaLeche League

[lrc.ca/information-sheets](http://lrc.ca/information-sheets)



ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ - 'ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ

ਯੂਅਰ ਬੇਬੀ ਕੈਨੇਡਾ' ਸਰਚ ਕਰੋ

[tinyurl.com/GovCanada-BF](http://tinyurl.com/GovCanada-BF)

ਕੈਲੀ ਮੰਮ - ਪੇਰੈਟਿੰਗ ਐਂਡ

ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ

[kellymom.com](http://kellymom.com)



ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸੈਂਟਰ

[ibconline.ca](http://ibconline.ca)



ਲੈਕਟਮੈਡ ਡਰੱਗਜ਼ ਐਂਡ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਡੈਟਾਬੇਸ - ਢੁਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ  
ਬਾਰੇ ਇਕ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਈਟ

[ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922](http://ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922)

ਜਾਂ [tinyurl.com/nihlactmed](http://tinyurl.com/nihlactmed)



### 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		

### ਹੈਲਥਲਿੰਕ

24 ਘੰਟੇ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੈ।

130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ। ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਬਾਨ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ  
ਵਿਚ ਬੋਲੋ। ਕਿਸੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਆਉਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

8-1-1

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

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