

ਮੈਂ ਭੁੱਖਾ ਹਾਂ! I'm Hungry!

ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਸਮਝੋ

ਮੈਂ ਭੁੱਖਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ.....



ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਚੱਟਦਾ ਹਾਂ



ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਚੂਸਦਾ ਹਾਂ



ਮੈਂ ਸ਼ੋਰ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ



ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹਾਂ



ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਚੂਸਦਾ ਹਾਂ



ਮੈਂ ਸਿਰ ਘੁਮਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹਾਂ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ .

ਮੈਨੂੰ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ...



ਮੈਂ ਰੋਂਦਾ ਹਾਂ

ਇਹ ਮੇਰਾ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ

ਮੈਂ ਜਦੋਂ ਰੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ...



ਮੈਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਧੱਕ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ



ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ ਖੁਲ੍ਹੇ ਹਨ

*ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਾ ਜਦ ਰੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ 5 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ।

ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਰਾਤ ਸਮੇਤ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੀ ਫੀਡ ਲੈ ਕੇ ਫਿਰ 3-4 ਘੰਟੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਧਾਰਨ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਲਸਟਰ ਫੀਡਿੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

*ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਭੁੱਖੇ ਜਾਂ ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫੀਡ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। .