Punjabi

ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ

Increasing Milk Supply

For Breastfeeding Mothers

fraserhealth

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਹੈ?

ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਅਕਸਰ ਫ਼ਿਕਰ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਬਥੇਰਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ :

- ✓ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿਗਲਦਿਆਂ ਵੇਖਦੇ ਅਤੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ(ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ 'ਕਾ' ਦੀ ਅਵਾਜ਼)।
- ✓ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ✓ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 8 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਵਕਫ਼ੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤ੍ਰਿਪਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 4 ਜਾਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋਂ-ਘੱਟ 6 ਪੂਰੇ ਗਿੱਲੇ ਗੱਚ ਡਾਇਪਰ ਅਤੇ 3 ਤੋਂ 4 ਵਾਰ ਲੂਨੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਪੀਲੀ ਟੱਟੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। (ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਘੱਟ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।)
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ 3 ਤੋਂ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ	ਲਗਭਗ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ
4 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ	ਲਗਭਗ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ
6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ	ਲਗਭਗ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ

ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣਾ ਸਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਆਮ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਕਲੱਸਟਰ ਫੀਡਿੰਗ' ਆਖਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ- ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਹਰ 1 ½ - 2 ਘੰਟੇ ਦੌਰਾਨ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਛੋਹੋ, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਨਿੱਸਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਚੁੰਘਣੀ ਤੇ ਹੀ, ਬਲਕਿ ਕੱਸ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੋੜੋ (ਇਸ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੇ ਚੰਗੇ ਵਹਾਅ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਰਾਮ ਲਈ ਵੀ ਹੈ)।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਿਚਕਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਨਾਂ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਨੱਪੋ (ਹੈਂਡ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ਼ਨ) ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰੋ। ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ (ਹੈਂਡ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ਼ਨ) ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸੇਧਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਲਈ www.unicef.org.uk/BabyFriendly ਤੇ ਜਾਉ। *'ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼' ਟੈਬ ਚੁਣੋ। 'ਆਡੀਓ/ਵੀਡੀਓ' ਹੇਠਾਂ ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ 'ਹੈਂਡ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ਼ਨ' ਚੁਣੋ।*

ਜਦ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵਾਂ, ਤਾਂ ਫ਼ਿਰ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ, ਤਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਵਾਰ ਪੰਪ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਵੀ ਘੱਟੋਂ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਪੰਪ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਪੰਪ ਕਰਨ ਸਮੇਂ :

- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਖਤ ਹਿੱਸਿਆ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਿਚਕਾਓ।
- ਨਿੱਸਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਵੱਲ ਵੇਖੋ।

ਜੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫ਼ਿਰ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਬਣ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਸੁਝਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

– ਪੰਪ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਨੱਪ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਘਟਣਾ।
– ਜਦ ਇੱਕ ਔਰਤ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਛੁਡਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ।
– ਜਦ ਇੱਕ ਔਰਤ ਗੋਦ ਲਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਡੌਂਮਪੈਰੀਡੋਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ 'ਪ੍ਰੋਲੈਕਟਿਨ' ਹਾਰਮੋਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਜੇ ਡੌਂਮਪੈਰੀਡੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ।

ਡੌਂਮਪੈਰੀਡੋਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਤਿੰਨ ਨਿੱਕੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਡੌਂਮਪੈਰੀਡੋਨ(10 ਐਮਜੀ, 3 ਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ) ਲੈਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋਲੈਕਟਿਨ ਅਤੇ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ, ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ 1 ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਧਿਐਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਏ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਡੌਂਮਪੈਰੀਡੋਨ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਡੋਮੀਪੈਰੀਡੋਨ ਲਈ ਜਾਵੇ ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

ਨੋਟ : ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡੌਂਮੀਪੈਰੀਡੋਨ ਵੀ ਖ਼ੁਰਾਕ 30 ਐਮਜੀ ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਇਸ ਦੀ ਵੱਧ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵਿਰਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗ਼ੈਰਕੁਦਰਤੀ ਧੜਕਨ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਦਸ਼ੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਵਧੇਰੇ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ :

- 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਅਸਧਾਰਨ ਹੈ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ।
- ਹੋਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਅਸਧਾਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਲੱਡ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਅਸਧਾਰਨ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਸਰਦਾਰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਇਲਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਥੇਰੇ, ਕੰਡਿਆਲੀਆਂ ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ (ਮਿਲਕ ਥਿੱਸਲ, ਬਲੈਸੱਡ ਥਿੱਸਲ) ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਕਈ ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਬੀਅਰ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਹੁਣ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਚੁਕਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਦਰਅਸਲ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਬਹੁਤ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਓ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਪੀਣਾ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋ 2-3 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.motherisk.org ਤੇ ਜਾਉ। ***'ਆਲ ਹੈਲਥ ਟੌਪਿਕਸ' ਵਿੱਚੋਂ 'ਐਲਕੋਹਲ, ਨਿਕੋਟੀਨ, ਐਂਡ ਸਬਸਟੈਂਸ ਯੂਜ਼' ਚੁਣੋ।***

ਹੋਰ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਮੇਰੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਿੱਥੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਨਾਲ (ਜਿਵੇਂ ਨਿਰੋਧ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ)।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਬਾਰੇ ਹਾਲੇ ਵੀ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਹੋ? ਕੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਕਸ਼ਟਦਾਇਕ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟਫ਼ੀਡਿੰਗ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

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	604 592-2000
Delta - South	604 952-3550	Surrey - North	604 587-7900
Hope	604 860-7630	Tri-Cities - Port Coquitlam	604 949-7200
Langley	604 539-2900	White Rock/South Surrey	604 542-4000
Maple Ridge	604 476-7000		

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Catalogue # 264653 (October 2016) Punjabi
To order: https://patienteduc.fraserhealth.ca