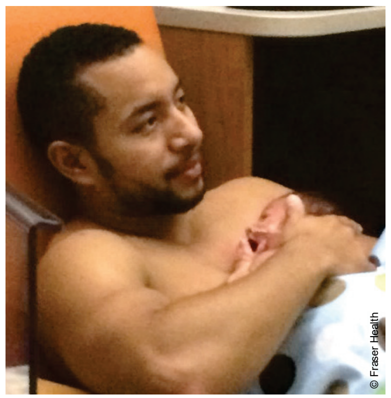
ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗਾ

- ✓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ✓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ
- ✓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ✓ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ 'ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ' ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ✓ ਪੋਸਟ-ਪਾਰਟਮ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ


© Fraser Health

ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਲਈ:

- ✓ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ✓ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਉਣੀ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਆਸਣ ਵਿੱਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਉੱਠੇ ਹੋਏ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਲੰਮੇ ਪਏ ਨਾ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਮੋੜੋ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਗਲ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ, ਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੱਥ ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਪਤਲੇ ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਢਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨੀ ਵੱਧ ਦੇਰ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਪਾਉ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ
fraserhealth.ca
'ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਪਰਕ' ਲੱਭੋ
ਜਾਂ ਇਸ ਕਿਉ ਆਰ ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ
patienteduc.fraserhealth.ca
'ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਪਰਕ' ਲੱਭੋ

ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ
healthlinkbc.ca
'ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ' ਲੱਭੋ
ਜਾਂ ਇਸ ਕਿਉ ਆਰ ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ
perinatalservicesbc.ca
'ਕੰਗਰੂ ਕੇਅਰ' ਲੱਭੋ
ਜਾਂ ਇਸ ਕਿਉ ਆਰ ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਯੂਨੀਸੈਫ ਯੂ ਕੇ
unicef.org.uk/babyfriendly
'ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ' ਲੱਭੋ
ਜਾਂ ਇਸ ਕਿਉ ਆਰ ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਛਾਪਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Catalogue #264103 (June 2023) Punjabi
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

Punjabi

ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਾ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਾਡ ਲਡਾਉਣਾ

Safe Skin-to-Skin Cuddling

© Fraser Health

ਬੱਚੇ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ
ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ

Good for Baby
Good for You

fraserhealth

ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਾ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਾਡ ਲਡਾਉਣਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਚੰਗਾ ਹੈ?

ਕੁਦਰਤੀ ਥਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਾ ਕੇ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਫੜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਛੂੰਹਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਾਂ ਅਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੋਣ ਦੇ ਘੱਟ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਖ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਇਕਸੁਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਪਰਕ
– ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ –

ਜੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਰਸ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜਨਮ ਸਮੇਂ **ਖੁਸ਼ਬੋ** ਅਤੇ **ਛੂਹ** ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਦਿਮਾਗ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਛੂਹ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਇਹ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ਼ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਲੀ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ, ਗਾਉਣ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲਾਡ ਲਡਾਉਣਾ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਧਣ ਲਈ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਰੇ ਹੋਏ ਸਮਾਜਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ?

ਜਦੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤਣਾਅ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਹਾਰਮੋਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਲਾ ਕੇ ਲਾਡ ਲਡਾਉਣਾ।

ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ

- ਦੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਦੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਨਾਰਮਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ 2 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੱਕ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ 1 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੱਕ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰਲੇ ਚੰਗੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਸੰਪਕਰ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਦਰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾ ਕੇ ਫੜੋ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਬੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫੜ ਅਤੇ ਚੁੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭੁੱਖ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:

- ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਸਿਰ ਮੋੜਨਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣਾ
- ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
- ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਚੁੰਘਣਾ
- ਹੱਥ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ