

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 ਡਿਪੈਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ



© Fraser Health

ਅਤੇ ਮਾਂਵਾਂ ਲਈ:

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

ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਾਉਣੀ ਹੈ

- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਲੋਟੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ।
- 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।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਇਕ ਪਤਲੇ ਕੰਬਲ ਨਾਲ ਢੁਕੋ।
- ਆਪਣੇ ਜਾਗਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿੱਨਾ ਵੱਧ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਦੇਰ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

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



ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਪਰਕ
- ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ -

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

ਫਰੇਜਰ ਹੈਲਥ
fraserhealth.ca

'ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਪਰਕ' ਲੱਚੋ



ਜਾਂ ਇਸ ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ
healthlinkbc.ca

'ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ' ਲੱਚੋ



ਜਾਂ ਇਸ ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਪੈਰੀਨੇਟਲ ਸਰਵਿਸ ਬੀ ਸੀ
perinatalservicesbc.ca

'ਕੰਗਰੂ ਕੋਅਰ' ਲੱਚੋ



ਜਾਂ ਇਸ ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਯੂਨੀਸੈਫ ਯੂ ਕੇ
unicef.org.uk/babyfriendly

'ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ' ਲੱਚੋ



ਜਾਂ ਇਸ ਕਿਊ ਆਰ ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

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

www.fraserhealth.ca

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

Catalogue # 264103 (June 2019) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

 fraserhealth

Punjabi

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 ਛੁੱਹੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ:

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

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

ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਪਰਕ
- ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ -



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ?

ਜਦੋਂ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਚਮੜੀ ਲਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਫਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਹਾਰਮੇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਅੱਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤਣਾਅ ਦੇ ਵਧੇ ਹੋਏ ਹਾਰਮੇਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਖੁਸ਼ਬੋਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਛੁੱਹ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਦਿਮਾਗ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਵਤੀਰੇ ਉੱਤੇ ਜਿੰਦਗੀ ਭਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਛੁੱਹ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ਬੋਲੈਂਦਾ 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 ਜਿੰਦਗੀ 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 ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਏ ਸਮਾਜਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ

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

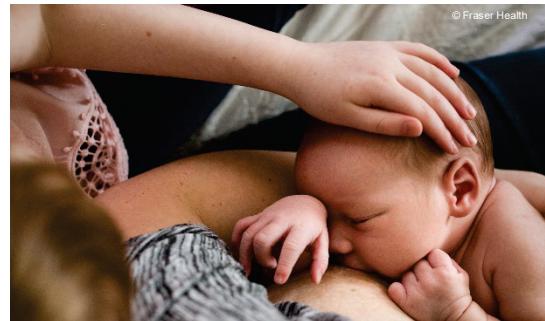
- ਦੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਦਰ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਦੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸੂਗਰ ਨੂੰ ਨਾਰਮਲ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਾਉਣ 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 ਉਪਰਲੇ 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।



ਆਦਰਸ਼ 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 ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਾ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫੜਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨੇਤੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ਬੋਲੈਂਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਬੋਲੈਂਦੇ ਬੋਡੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫੜ ਅਤੇ ਚੁੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਕੁੱਖ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ:

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

ਦੂਜਾ ਪਾਸਾ ਦੇਖ over...