

**ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ
ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ
Ways to Give Extra Milk
to Your Breastfed Baby**



ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦਿਆਂ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ... When to feed...

ਐਸੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਚਾਂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇ।

ਮਿਸਾਲਾਂ:

- ਮਾਂ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ।
- ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਅਲੱਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।
- ਦੋ ਫਫੜਿਆਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਜਨਮ ਦੇ ਭਾਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਨਾਲ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਵਧ ਰਿਹਾ।
- ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਉੱਤਰਦਾ ਹੈ।
ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵਧਣ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹਾਲਤ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਗਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਠਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਉਹ ਰੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। (ਪੰਨਾ 13 ਦੇਖੋ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫੀਡ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ:

- ਅਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਾਪੇ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ।
- ਅਸੀਂ ‘ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ’ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ‘ਨਰਸਿੰਗ’ ਜਾਂ ‘ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ’ ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹੋ।
- ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ‘ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ’ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਨਰਸ ਪੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਦੇਣਾ ਹੈ... What to feed...

ਪਹਿਲੀ ਪਸੰਦ - ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਾਲੇ ਪੰਧ ਨਾਲ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਿੱਥ: ਬੱਚਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਸਲੀਅਤ: ਇਹ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣੇ।

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦਾ ਢਿੱਡ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਹੈ?

ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਇੱਕ ਚੈਰੀ ਜਿੰਨਾ



ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਇੱਕ ਅਖਰੌਟ ਜਿੰਨਾ



ਸਤਵੇਂ ਦਿਨ ਇੱਕ ਖੁਰਮਾਨੀ ਜਿੰਨਾ



ਦੂਜੀ ਪਸੰਦ - ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ

ਸੂਬਾਈ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ 'ਚੋਂ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਕੋਲੋਂ ਲਿਖਤੀ ਪਰਚੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਐਸਾ ਦੁੱਧ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਖ਼ਰੀਦਿਆ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:



ਸੂਬਾਈ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ

ਇਸ ਹੇਠਾਂ [Receiving Milk](http://ReceivingMilk) ਦੇਖੋ bcwomensmilkbank.ca



ਫੋਨ 604-875-3743

ਤੀਸਰੀ ਪਸੰਦ - ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦਿਆ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ (ਨਕਲੀ ਦੁੱਧ)

ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ... How to give extra milk...

- ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਵੇਂ ਉਂਗਲਾਂ ਚੂਸਣੀਆਂ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਭੁੱਖਾ ਹੈ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ ਜੇ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- ਹਰ ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪੰਪ ਨਾਲ ਕੱਢੋ ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਉੱਤਰੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਸਪਲਾਈ ਬਚ ਜਾਏਗੀ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਚੰਗਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਤਰਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਂਸ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ Ways to give extra milk

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਜੇ ਵੀ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਵਿਚਾਰੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਨੋਟਿਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਜਲਦੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਣ ਵਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।

ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ:

- ਕੱਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ
- ਚਮਚ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ
- ਡਰਾਪਰ ਜਾਂ ਸਰਿੰਜ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ
- ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁਸਾਓ
- ਛਾਤੀ ਤੇ ਟਿਊਬ ਲਗਾ ਕੇ
- ਬੋਤਲ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ

ਕੱਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ Cup Feeding

ਕਦੋਂ: ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਜਾਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰ ਛਾਤੀ 'ਚੋਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘ ਸਕਦਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ (ਮਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ) ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਕੁੱਝ ਬੂੰਦਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਕਦਾਰ ਤੱਕ) ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੱਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਦਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਕੱਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਲਵੋ।

ਕਿਵੇਂ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਪਕੜੋ ਚਾਹੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਸੰਭਾਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਨਾ ਡੋਲੂ ਦੇਵੇ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਡੀ ਥੱਲੇ ਬਿੱਬ ਬੰਨ੍ਹ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਫੁਲਕੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲਵੇ।
- ਛੋਟੇ ਕੱਪ ਜਾਂ ਗਲਾਸ ਨੂੰ ਅੱਧਾ ਭਰੋ।
- ਕੱਪ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਟੇਚਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਲੱਗੇ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਚੱਟਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਦਿਓ।
(ਦੁੱਧ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਆਪ ਨਾ ਪਾਓ)।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਕੱਪ ਹਟਾ ਲਵੋ। ਜਦੋਂ ਕਾਫੀ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਬੱਚੇ ਆਪੇ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

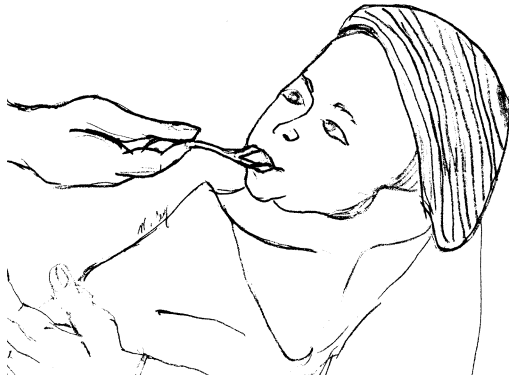


ਚਮਚ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ Spoon Feeding

ਕਦੋਂ: ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਪਕੜੋ ਚਾਹੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਸੰਭਾਲੋ ਤਾਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਨਾ ਡੋਲ੍ਹ ਦੇਵੇ।
- ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਚਮਚ ਵਿਚ ਨਿਚੋੜੋ।
ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਚਮਚ ਨੂੰ ਫੜਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਚਮਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਲਿਆਓ।
- ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਬੂੰਦਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਦੁੱਧ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਹਰਾਓ।



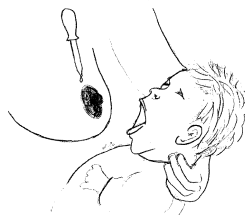
ਡਰਾਪਰ ਜਾਂ ਸਰਿੰਜ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ Dropper or Syringe Feeding

ਕਦੇ: ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ:

ਵਿਕਲਪ ਨੰਬਰ 1 - To encourage rooting and latching.

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਓ।
- ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ 1 ਜਾਂ 2 ਬੂੰਦਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਡੋਡੀਆਂ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਚੰਬੜਨ ਲਈ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹੇ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਡੋਡੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਓ।



ਵਿਕਲਪ ਨੰਬਰ 2 - ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੁੰਘਣਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘੀ ਜਾਣ ਦਿਓ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਭਰਿਆ ਡਰਾਪਰ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸਿਉਂ ਡਰਾਪਰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਓ।
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਡਰਾਪਰ ਦਬਾਅ ਕੇ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਰਹੇ।



ਵਿਕਲਪ ਨੰਬਰ 3 - ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਸਿੱਧਾ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਪਕੜੋ।
- ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਬੂੰਦਾਂ ਹੇਠਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਪਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਲੰਘਾਉਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।



ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁਸਾਉਣਾ Finger Feeding

ਕਦੋਂ: ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਲੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਬੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ:

ਵਿਕਲਪ ਨੰਬਰ 1 - ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਟਿਊਬ ਲਗਾ ਕੇ

(ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਕ ਨਰਸਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ- ਦੇਖੋ ਪੰਨਾ 8)

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰੋ।
- ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਸਰਿੰਜ ਨਾਲ ਲਗਾਓ।
- ਟਿਊਬ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਤੇ ਟੇਪ ਨਾਲ ਜੋੜੋ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 2.5 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (1 ਇੰਚ) ਪਹਿਲਾਂ।
ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਟੇਪ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਲੱਗੇ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਪਕੜੋ।
- ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਛੁਹਾਓ ਨਹੁੰ ਜੀਭ ਵਲ ਰੱਖ ਕੇ, ਜਦ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹਦਾ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਉਂਗਲੀ ਚੂਸਣ ਦਿਓ।
- ਉਂਗਲੀ ਚੂਸਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦਿਓ ਪਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਨਾ ਘੁੱਟੇ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਘੁਟਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਂਗਲੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚ ਲਵੋ।



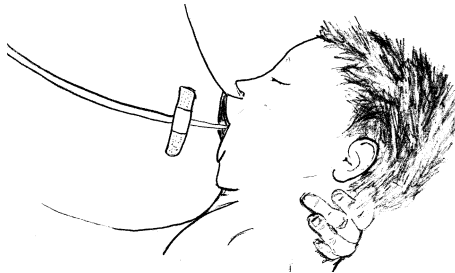
ਵਿਕਲਪ ਨੰਬਰ 2 – ਸਿਰਫ ਉਂਗਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਡਰਾਪਰ ਜਾਂ ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਪਕੜੋ।
- ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ 1 ਜਾਂ 2 ਬੂੰਦਾਂ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਤੇ ਪਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਛੂਹੋ, ਨਹੁੰ ਜੀਭ ਵੱਲ ਕਰਕੇ, ਜਦ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹਦਾ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀ ਚੂਸਣ ਦਿਓ।
- ਉਂਗਲੀ ਚੂਸਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦਿਓ ਪਰ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾ ਘੁੱਟੇ। ਜੇ ਸਾਹ ਘੁਟਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਂਗਲੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚ ਲਵੋ।

ਛਾਤੀ ਤੇ ਟਿਊਬ ਲਗਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ Tube feeding at the breast

ਇਸ ਨੂੰ ਸਪਲੀਮੈਂਟਲ ਨਰਸਿੰਗ ਸਿਸਟਮ, ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਮਦਦ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਤੇ ਟਿਊਬ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

- ਕਦੋਂ: ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
 ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
 ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।



ਜਦ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਰਿੰਜ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ।

ਘਰ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸਪਲੀਮੈਂਟਲ ਨਰਸਿੰਗ ਸਿਸਟਮ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਿਸਟਮ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਲ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਇਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫਿਕਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਤੇ ਟਿਊਬ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਕਿਵੇਂ:

ਵਿਕਲਪ ਨੰਬਰ 1 – ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖ਼ੀਦੇ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਲਿਖੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਸਟਮ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
- ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੇ ਟੇਪ ਕਰੋ (ਡੋਡੀ ਤੇ ਨਹੀਂ)।
ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਟਿਊਬ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਉਣ ਦਿਓ ਜਦ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬੂੰਦ ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੀ।
- ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਆਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਘੁੱਟ ਕੇ ਲਗਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਚੰਬੜਨ ਦਿਓ।
- ਹੁਣ ਟਿਊਬ ਢਿੱਲੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਆਵੇ।
- ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਉ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਨੀਵਾਂ ਕਰੋ।



ਵਿਕਲਪ ਨੰਬਰ 2 - ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਸਰਿੰਜ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਸਰਿੰਜ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਜੋੜੋ।
- ਸਰਿੰਜ ਦੇ ਪਲੰਜਰ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਦਬਾਅ ਕੇ ਟਿਊਬ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਭਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬੂੰਦ ਟਿਊਬ ਦੇ ਸਿਰੇ ਤੇ ਨਾ ਆ ਜਾਏ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਗਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਮ ਵਾਂਗ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦਿਓ।
- ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਟਿਊਬ ਮੂੰਹ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸਿਉਂ ਮਸ਼ੂਰੇ ਕੋਲ ਖਿਸਕਾ ਦਿਓ। (ਤੁਸੀਂ (ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਟੇਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ ਟਿਕੀ ਰਹੇ)।
- ਸਰਿੰਜ ਦੇ ਪਲੰਜਰ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਆਉਂਦਾ ਰਹੇ।

ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ Baby-led bottle-feeding

ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੀ ਮਦਦ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਕਦੋਂ: ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ।

ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਛੁਡਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਲਈ ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣਿਆ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਬੋਤਲ ਦੀ ਆਦਤ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਔਖਾ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਬਹੁਤ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਹੈ ਤਾਂ ਬੋਤਲ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਥਾਂ ਉੱਪਰ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਲਈ ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਹੀ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਕਿਵੇਂ:

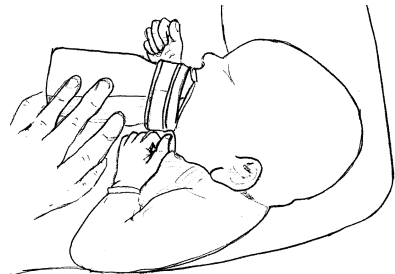
- ਮੁਲਾਇਮ, ਗੋਲ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਨਿੱਪਲ ਵਰਤੋ।
- ਚਪਟੀ ਜਾਂ ਟੇਢੀ ਨਾਲੋਂ ਸਿੱਧੀ ਬੋਤਲ ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਸਾਈਜ਼ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਭਰੋ (ਪੰਨਾ 2 ਦੇਖੋ)।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਗਾਓ।
- ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਘਸਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।
- ਨਿੱਪਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੀਭ ਤੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਪਲ ਚੂਸਣ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਗੋਲ ਬੇਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ (ਜਿਵੇਂ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ)।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਖਾਲੀ ਨਿੱਪਲ ਹੀ ਚੁੰਘਣ ਦਿਓ (ਜਿਵੇਂ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਆਉਣ ਲਈ ਬੱਚਾ ਉਡੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ)।
- ਹੁਣ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਟੇਢਾ ਕਰੋ।
- ਤਾਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਆਵੇ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਦਾ ਸਿਰਾ ਭਰ ਜਾਏ। ਨਿੱਪਲ ਵਿਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹਵਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ।

ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਚਪਟੇ ਸਿਰੇ ਵਾਲੇ ਨਿੱਪਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਬਹਾਓ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਬਹਾਓ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਚਪਟੀ ਜਾਂ ਮੁੜੀ ਹੋਈ ਬੋਤਲ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਬਹਾਓ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵੱਲ ਜਾਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਦਿਓ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੂੰਹ ਮੋੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਾ 'ਠੋਸੋ'।



- **ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਤਰੀਕੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ**

Respond to your baby's feeding pattern.

- ਬੱਚਾ ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਕਦੋਂ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇਸ ਪੈਟਰਨ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੌਰਾਨ ਆਰਾਮ ਕਰੇ ਤਾਂ ਬੋਤਲ ਨੀਂਵੀਂ ਕਰ ਦਿਓ ਪਰ ਨਿੱਪਲ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਬੱਚਾ ਜਦ ਦੁਬਾਰਾ ਇੱਕ ਦੋ ਵਾਰ ਚੁੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ ਤਾਂ ਬੋਤਲ ਥੋੜੀ ਉੱਚੀ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਨਿੱਪਲ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਆ ਜਾਏ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਓਨਾਂ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਦਿਓ ਜਿੰਨਾ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। (ਤਕਰੀਬਨ 10 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ)।
- ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਸਾਰੀ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਲਗਾਓ।
- ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਫਿਰ ਬੱਚੇ ਡਕਾਰ ਕਰਵਾਓ।
- ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿਚਕਾਰ ਸਾਈਡ ਬਦਲੋ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਹਰ ਵਾਰ ਸਾਈਡ ਬਦਲੋ - ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਸਾਈਡਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣਾ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ।
- ਹੋਰ ਸਭ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਿਖਾਓ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਰੱਜ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਬੋਤਲ ਲੱਗੀ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਘੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੇਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰ ਜਾਏਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਕਿਉਂ ਪਾਓ?

Why let your baby control their feeding?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਫੀਡ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਖਾਏਗਾ।

ਆਹਿਸਤਾ ਫੀਡ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੀਡ ਨਹੀਂ ਲਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਖੁਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਜਾਣਾ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੇਟ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਏਗਾ, ਭਾਰ ਵਧੇਗਾ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਹੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਿਓ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਫੀਡ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਕਿੰਨੀ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਭੁੱਲ੍ਹ ਚੂਸਣੇ
- ਜੀਭ ਚੂਸਣੀ
- ਹੱਥ ਚੁੰਘਣੇ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਚੁੰਘਣਾ
- ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਛਾਤੀਆਂ ਲਭਨਾਂ
- ਝਗੜਾ ਕਰਨਾ

ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਚੁੰਘਣਾ ਅਤੇ ਨਿਗਲਨਾ ਆਹਿਸਤਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ
- ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਣਾ
- ਬੱਚਾ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਪਰ੍ਹਾਂ ਧੱਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪ ਪਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚਾ ਹੱਥ ਬਾਹਾਂ ਖੁੱਲੀਆਂ ਕਰ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚਾ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਸਹਾਇਕ ਸਰੋਤ Helpful Resources

ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਰੋਤ ਲੱਭਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ:

- ਵੈੱਬਸਾਈਟ
- ਵੈੱਬ ਐਡਰੈੱਸ
- ਸਰੋਤ ਦਾ ਨਾਮ
- ਕਿਯੂ ਆਰ ਕੋਡ

ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ

fraserhealth.ca

- Breastfeeding

fraserhealth.ca ਅਤੇ ਲੱਭੋ ਜਾਂ
tinyurl.com/y6nwkzac



ਫ਼ਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ

patienteduc.fraserhealth.ca

- Expressing your Breast Milk: When your baby is in the hospital



- Breastfeeding Your Newborn



- Increasing Milk Supply for Breastfeeding Mothers



- Bottle Feeding Your Baby - Birth to 6 Months



- Feeding Baby When Supplementing is Needed



ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.

healthlinkbc.ca

- Breastfeeding – Health File Number 70

healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/breastfeeding
ਜਾਂ tinyurl.com/y5n2mjyh



- Feeding Your Baby Formula: Before You Start - Health File Number 69a

healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/formula-before-you-start
ਜਾਂ tinyurl.com/y37vzn6o



- Feeding Your Baby Formula: Safely Making and Storing Formula - Health File Number 69b

healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/making-storing-formula
ਜਾਂ tinyurl.com/y5agaqpk



ਵੀਡੀਓ ਸਰੋਤ Video resources

ਹੈਲਥੀ ਫੈਮਲੀਜ਼ ਬੀ.ਸੀ.

healthyfamiliesbc.ca

- Videos on Breastfeeding

healthyfamiliesbc.ca/home/articles/topic/videos-breastfeeding

ਜਾਂ tinyurl.com/y4x6y9o4



- Video on Alternative Feeding Methods for Newborns

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਵੀਡੀਓ ਤੇ ਇਹ ਟਾਈਟਲ ਦੇਖੋ

healthyfamiliesbc.ca/home/articles/video-alternative-feeding-methods-newborns or tinyurl.com/y6ekc5k3



ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸੈਂਟਰ

ibconline.ca

- Breastfeeding videos

ibconline.ca/breastfeeding-videos-2



ਹੋਰ ਵੀਡੀਓ

- Video on Spoon and Cup Feeding

peelregion.ca/parenting/feeding-baby/expressing-breastmilk.asp

ਜਾਂ tinyurl.com/yby6fvum



ਇਹ QR ਕੋਡ (ਜਲਦੀ ਮਿਲਨ ਵਾਲਾ ਕੋਡ) ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬਾਰਕੋਡ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਦੇ ਕੈਮਰੇ ਨਾਲ ਸਕੈਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਕੈਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਆਪੇ ਵੈੱਬ ਸਾਈਟ ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟਾਂ

ਐਬਸਫੋਰਡ	604-864-3400	ਮਿਸ਼ਨ	604-814-5500
ਅਗਾਸਿਜ਼ Agassiz	604-793-7160	ਨਿਊ ਵੈਸਟਮਿਨਸਟਰ	604-777-6740
ਬਰਨਬੀ	604-918-7605	ਸਰੀ-ਕਲੋਵਰਡੇਲ	604-575-5100
ਚਿਲੀਵਾਕ	604-702-4900	ਸਰੀ - ਗਿਲਫਰਡ	604-587-4750
ਡੈਲਟਾ-ਨਾਰਥ	604-507-5400	ਸਰੀ - ਨਿਊਟਨ	604-529-2000
ਡੈਲਟਾ-ਸਾਊਥ	604-952-3550	ਸਰੀ - ਨਾਰਥ	604-587-7900
ਹੋਪ	604-860-7630	ਟ੍ਰਾਈਸਿਟੀਜ਼	604-949-7200
ਲੈਂਗਲੇ	604-539-2900	ਵ੍ਹਾਈਟ ਰਾਕ ਸਾਊਥ ਸਰੀ	604-542-4000
ਮੈਪਲ ਰਿੱਜ	604-476-7000		

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।

Catalogue #264137 (March 2021) Punjabi

To order: patienteduc.fraserhealth.ca