BREASTFEEDING YOUR BABY

Vancouver Coastal Health
Promoting wellness. Ensuring care.

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ: ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

Breastfeeding: Getting Started

ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ

- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦਿਉ।
- ਬੇਬੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਉ।
- ਬੇਬੀ ਦਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੋਵੇ।
- ਬੇਬੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ’ਤੇ ਡੋਡੀ (ਨਿੱਪਲ) ਬੇਬੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਉ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ

- ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੋ – ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਅਰਾਮਦੇਹ ਕੁਰਸੀ ਵਿਚ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਪਉ।
- ਬੇਬੀ ’ਤੇ ਲਪੇਟੇ ਹੋਏ ਕੱਪੜੇ ਲਾਹੋ, ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਵੱਖੀ-ਭਾਰ ਫੜੋ, ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ।
- ਬੇਬੀ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡੋਡੀ ਨਾਲ ਛੁਹਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋਵੇ।
- ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉ।
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਦਿਉ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਚੁੰਘਣੀ (ਸੂਦਰ) ਨਾ ਦਿਉ।
- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ – ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ

- ਇਸ ਨਾਲ ਬੇਬੀ ਦੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਬਣਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਡੋਡੀ ਦੁੱਖਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਉ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕੇ।

ਦੂਜਾ ਪਾਸਾ ਦੇਖੋ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਬੈਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਕਰੇਡਲ
ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ

ਮੋਡੀਫਾਇਡ
ਕਰੇਡਲ
ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ

ਫੁੱਟਬਾਲ
ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ

ਲੰਮੇ ਪੈਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਉਨਟੀ ਹੈਲਥ ਦਫਤਰ/ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂ http://vch.eduhealth.ca 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਵਿਖੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਕਮਿਉਨਟੀ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਤੋਂ..................www.vch.ca
ਬੇਬੀ'ਜ਼ ਬੈੱਸਟ ਚਾਂਸ....................................http://www.health.gov.bc.ca/children/initiatives/bbc.html
ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ - ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ...604-732-9191
www.dialadietitian.org..ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ 1-800-667-3438

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ - ਕਿਸੇ ਨਰਸ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ, ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ
www.healthlink.bc.ca...811
ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਲਈ (ਟੀ ਟੀ ਵਾਈ), ਫੋਨ 711

ਰੂਪ-ਰੇਖਾ ਬੀ ਸੀ ਬੇਬੀ-ਫਰਿੰਡਲੀ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟਿਵ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦ ਨਾਲ

ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ, **http://vch.eduhealth.ca** 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਉ ਜਾਂ
phem@vch.ca 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੈਟਾਲੌਗ ਨੰਬਰ **GK.560.B742.PU** ਦੱਸੋ।
ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ, ਅਪਰੈਲ 2018

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ
ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।
www.vch.ca