



ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ Breastfeeding

ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। Health Canada (ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ) ਇਹ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ 2 ਸਾਲ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਚੁੰਘਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਿਉਂ ਚੁੰਘਾਓ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪਚਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ - ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਮੂਨੀਆ, ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਦਸਤ ਜਿਹੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਦੇ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਦਮ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ (Sudden infant death syndrome) ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਘੱਟ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਘੱਟ ਚੱਕਰ ਮਾਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ, ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ:

- ਇਹ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਜੋੜਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਮਾਂ ਨੂੰ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਜਿੰਨਾ ਭਾਰ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਮਾਂ ਦੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਮ ਬਾਅਦ - ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਹੁਲੀ (colostrums) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਹਿਰ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ, ਆਪਸੀ

ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਨੁਸਾਰੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਭੁੱਖ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਹੱਥ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਚਾਰ ਚੁਫੇਰੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖਾ ਹੋਣ ਤੇ ਰੌਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਹੈ - ਘੜੀ ਦੇ ਟਾਈਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।

ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, 24 ਘੰਟਿਆਂ (1 ਦਿਨ) ਵਿਚ 8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਏਗਾ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਬੱਚਾ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਏਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਲਸਟਰ ਫੀਡਿੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮੀਂ ਜਾਂ 3 ਹਫ਼ਤੇ, 6 ਹਫ਼ਤੇ, 3 ਮਹੀਨੇ, ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ?

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਅਤੇ ਲੰਘਾਉਂਦਾ ਦੇਖ ਅਤੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- 4 ਤੋਂ 6 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਬੱਚਾ 5 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਪੋਤੜੇ ਗਿੱਲੇ ਕਰੇਗਾ।
- ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਵਿਚ 2-3 ਵਾਰ ਪੀਲੇ ਜਿਹੇ ਫੁੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਦਸਤ ਕਰੇਗਾ। 4-6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ ਘੱਟ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਕਰੇਗਾ।
- 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਜਨਮ ਜਿੰਨਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ

- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਅਤੇ ਲੰਘਾਉਣਾ ਆਹਿਸਤਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਪਰੇ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਉੱਤਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੁੰਘਣ ਅਤੇ ਵਧਣ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ 400 IU ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਤੋਂ 600 IU ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤਕਰੀਬਨ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਵੀ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC File (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ, ਫਾਈਲ) [#69c ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਖਾਣੇ ਦੇਖੋ](#)।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਫੂਡ ਗਾਈਡ (Eating well with Canada's Food Guide) ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਖਾਓ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣੇ ਦੀਆਂ 2-3 ਖੁਰਾਕਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:
 - ਹਲਕੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਥਾਂ ਫਲ ਅਤੇ ਦਹੀਂ; ਜਾਂ
 - ਨਾਸ਼ਤੇ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਟੋਸਟ ਅਤੇ
 - ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਕਤ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ।
- ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਵੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਓ।
- ਘੱਟ ਥਿੱਧੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਹੈ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।
- ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲਵੋ।

ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਖਾਣਾ ਹੈ ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਗਾਈਡ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ।

ਕੀ ਕੋਈ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਜਾਂ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ?

ਕੁੱਝ ਖਾਣੇ ਐਸੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੀਮਤ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

- ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟ ਲਈ ਮੱਛੀ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਰੋਤ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਕਈ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿਚ ਪਾਰਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘੱਟ ਪਾਰੇ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਚੁਣੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ, ਸੋਲ ਜਾਂ ਸ਼ਰਿੱਪ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC File (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ, ਫਾਈਲ) [#68m ਸਿਹਤਮਈ ਖਾਣਾ: ਘੱਟ ਪਾਰੇ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਚੁਣੋ](#) ਦੇਖੋ।
- ਕਾਫੀ ਅਤੇ ਚਾਹ ਪੀਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਪਰ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 300 ਮਿ.ਗ੍ਰ. ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 1-2 ਛੋਟੇ ਕੱਪ (6 ਔਂਸ ਜਾਂ 175 ਮਿ.ਲਿ.) ਕਾਫੀ ਜਾਂ 6 ਛੋਟੇ ਕੱਪ ਚਾਹ। ਕੈਫੀਨ ਕੁੱਝ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਪੌਪ, ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪੀਣ ਲਈ ਪਦਾਰਥ, ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਮਿਲਣ

ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟਾਂ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਕੈਫੀਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਜ਼ੁਕ/ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਤੀ ਜਾਏ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੀਣ ਲਈ ਵੀ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ [Baby's Best Chance](#).

ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਕਰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹਨ ਤਾਂ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਕੇ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ:

- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਕਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਡੋਡੀਆਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਟੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਚੁੰਘਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਾਫੀ ਪੋਤੜੇ ਗਿੱਲੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ।
- 4 ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ 4-6 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਵਿਚ 2-3 ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਅਤੇ 4-5 ਘੰਟੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੇ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।