

## ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ Breastfeeding

### ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਇਕੱਲਾ ਅਜਿਹਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 2 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਹੈ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪਚਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਾਤਮਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਮੂਨੀਆ, ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਅਤੇ ਦਸਤ ਵਰਗੇ ਵਿਗਾੜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾਇਆ ਜਾਂਦਾ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਡਨ ਇੰਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਸਿਡਜ਼) ਕਰਕੇ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

### ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਜੋੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਤੱਕ ਵਾਪਸ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਾਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਏ।

### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਦੋਂ ਚੁੰਘਾਵਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ। ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਲੋਸਟਰਮ (colostrum) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਲੋਸਟਰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

### ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖ ਦੇ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਨਾਲ (ਇਸ ਨੂੰ ਰੂਟਿੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਉਸਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲ ਮੋੜਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਭੁੱਖ ਦਾ ਪਿਛੇਤਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 24 ਘੰਟਿਆਂ (1 ਦਿਨ) ਵਿੱਚ 8 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪੀਏਗਾ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘੇਗਾ, ਹਰ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੰਮੇਂ ਵਕਫੇ ਪਾਏਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਲਸਟਰ ਫੀਡਿੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ਾਮੀਂ ਜਾਂ 3 ਹਫ਼ਤੇ, 6 ਹਫ਼ਤੇ, 3 ਮਹੀਨੇ, ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਸਨੇ ਹਰ ਵਾਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾਂ ਦੇਰ ਲਈ ਪੀਣਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੱਜ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦ:

- ਚੁੰਘਣਾ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣਾ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਹੈ।

### ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਜਿਆਦਾਤਰ ਮਾਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ:

- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੰਘਦੇ ਅਤੇ ਨਿਗਲਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖ ਅਤੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਾਫੀ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ ਹਨ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਫ਼, ਫਿੱਕੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੇ ਨਾਲ 1 ਜਾਂ ਤੁਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਦਿਨ 2 ਅਤੇ 3: ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2 ਤੋਂ 3 ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ।
- ਦਿਨ 3 ਤੋਂ 5: ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 3 ਤੋਂ 5 ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ।
- ਦਿਨ 4 ਤੋਂ 6: ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 5 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਹਰਕਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:
  - ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਨ 1 ਤੋਂ 2: ਆਂਤ ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਹਰਕਤ (ਹਰੀ-ਕਾਲੀ, ਗਾੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਚਿਪਚਿਪੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)।
  - ਦਿਨ 3 ਤੋਂ 3 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ : ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਆਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਹਰਕਤਾਂ (ਪੀਲੀ, ਬੀਜਦਾਰ, ਲੇਪੀ ਜਾਂ ਪਤਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ)।
  - 3 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ : ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਹਰਕਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਨਮ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਜਨਮ ਦੇ ਭਾਰ ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

## ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤਰਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੀਆਂ 400 IU ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤਕਰੀਬਨ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #69c ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ](#) ਦੇਖੋ।

## ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਸਨੈਕ ਲਈ ਫਲ ਅਤੇ ਦਹੀਂ, ਜਾਂ ਨਾਸ਼ਤੇ 'ਤੇ ਟੋਸਟ ਦਾ ਇੱਕ ਸਲਾਇਸ ਟੁਕੜਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਗਲਾਸ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਹੈ। ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕੈਲੋਰੀਅਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟ ਤੱਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਵਾਲਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

## ਕੀ ਕੋਈ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਖਾ ਜਾਂ ਪੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ?

ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਕੁ ਭੋਜਨ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

**ਵੱਧ ਪਾਰੇ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।** ਘੱਟ ਪਾਰੇ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ ਜਾਂ ਸੋਲ ਚੁਣੋ। ਮੱਛੀ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ

ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ, ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #68m ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ: ਮੱਛੀ ਵਿੱਚ ਪਾਰਾ](#) ਦੇਖੋ।

**ਕੈਫੀਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ।** ਇਹ ਕਾਫੀ ਦੇ 1 ਤੋਂ 2 ਛੋਟੇ (8 ਆਊਂਸ ਜਾਂ 237 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਕੱਪ ਜਾਂ ਚਾਹ ਦੇ ਲਗਭਗ 4 ਛੋਟੇ ਕੱਪ ਹਨ। ਕੈਫੀਨ ਕਈ ਸੌਫਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਜਾਂ ਪੌਪ, ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਓਵਰ ਦ ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਕੈਫੀਨ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣ ਹੈ।** ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੰਪ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਹਰ ਔਰਤ ਲਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

## ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਾਰਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਾਫੀ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 3 ਤੋਂ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਹਰਕਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ 4 ਤੋਂ 5 ਘੰਟੇ ਦੁੱਧ ਪੀਏ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੌਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਦਾਂ ਲਈ, [www.healthyfamiliesbc.ca/parenting](http://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting) ਤੇ ਹੈਲਦੀ ਫੈਮੇਲੀਜ਼ ਬੀਸੀ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਐਂਡ ਪੇਰੈਂਟਿੰਗ ਤੇ ਜਾਓ।