

## ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਅਡਜਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਧੀਰਜ, ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ - ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ - ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੀਡਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।



### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।



### ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਮੇਰੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਸੁੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਸੀ। ਮੈਂ ਛੱਡ ਦੇਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮਾਤਾ ਜਿਸ ਨੇ ਸਮਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਉਹ ਕਾਫੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਗਿਆ। ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਛੋਟੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਦਰਦ ਭੁੱਲ ਗਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ।

## ਜਲਨ (Soreness)

### ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਨਿੱਪਲ

ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜਨਾ (A deep latch) ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਜਲਨ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਖਰਾਬ ਹਨ (ਦਰਾੜਾਂ ਵਾਲੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪਪੜੀ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਹਨ), ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲੈਚ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ (ਲੈਚਿੰਗ ਐਂਡ ਦੇਖੋ)
- ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਏ, ਅਤੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਣ ਦੇਣਾ
- ਉਸਦੇ ਰੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ
- ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ-ਜਲਨ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ
- ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ (ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ ਦੇਖੋ) ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਜਲਨ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ

### ਭਾਰੀਆਂ, ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਛਾਤੀਆਂ (“ਅਤਿਪੂਰਣ”)

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਫੀਡਿੰਗ ਮਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਭਾਰੀ, ਗਰਮ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਚਪਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜਨ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ - ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਮੇਤ, ਹਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਰੀਓਲਾ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ
- ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਲੇਟ ਕੇ “ਉਲਟਾ ਦਬਾਅ” ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ - ਦੋਨੋਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤਦਿਆਂ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਜੋੜ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹੋਏ - ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਪਰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਰੀਓਲਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੰਧ ਵੱਲ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, 50 ਤੱਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣਦੇ ਹੋਏ, ਲੈਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

- ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੇ ਆਇਸ ਪੈਕ ਰੱਖਣਾ (ਪਰ ਸਿੱਧੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਨਹੀਂ)
- ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੇ ਗਰਮ, ਗਿੱਲੇ ਵੈਸ਼ਕਲੇਥ ਰੱਖਣਾ
- ਪਹਿਲਾਂ ਵੱਧ ਭਰੀ ਹੋਈ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

### ਛਾਤੀ ਤੇ ਲਾਲ, ਜਲਨ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ (“ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਡਕਟ” - plugged duct)

ਜੇ ਇੱਕ ਮਿਲਕ ਡਕਟ (ਉਹ ਚੈਨਲ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਇੱਕ ਸੋਜ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਖੇਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਡਕਟ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੇ ਡਕਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ - ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਮੇਤ, ਹਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਜਲਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜਣਾ
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਰਤਣਾ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇਖੋ) ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ
- ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਗਰਮ, ਗਿੱਲੇ ਵੈਸ਼ਕਲੇਥ ਰੱਖਣਾ
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ - ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਵਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ
- ਪਾਸੇ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਜੇ ਵੀ ਸੋਜ ਵਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ (ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ ਦੇਖੋ)
- ਜੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦਾ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਨਾ

## ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਫਲੂ-ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ("ਮੈਸਟਾਈਟਿਸ" - mastitis)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਸਖਤ, ਸੁੰਜੀ ਹੋਈ, ਗਰਮ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਵਿਗਾੜ ਜਾਂ ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਅਜੇ ਵੀ ਪੀਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ:

- ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢਦੇ ਹੋਏ - ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਮੇਤ, ਹਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ
- ਪਹਿਲਾਂ ਜਲਨ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ ਜਾਂ, ਜੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਜਲਨ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਜਲਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜ ਕੇ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਲੈਚਿੰਗ ਐਨ ਦੇਖੋ)
- "ਛਾਤੀ ਤੇ ਲਾਲ, ਜਲਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ" ਲਈ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਕੇ



### ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਸਟਾਈਟਿਸ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਆਰਾਮ ਕਰਕੇ, ਹੋਰ ਤਰਲ ਪੀ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਛਾਤੀ ਤੇ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪੈਕ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਖਾਰਸ਼ਦਾਰ ਜਾਂ ਜਲਨ ਵਾਲੇ ਨਿੱਪਲ ਜਾਂ ਅਰਿਓਲਾ ਤੇ ਰੈਸ ("ਬਰਸ")

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਤੇ ਜਲਨ ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਰਿਓਲਾ (ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਰੰਗਦਾਰ ਖੇਤਰ) ਤੇ ਰੈਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੀਸਟ ਦਾ ਵਿਗਾੜ, ("ਬਰਸ") ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਫੇਦ ਪੈਚ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਡਾਇਪਰ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਰੈਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਮੰਨਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੈਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਚਿੜਚਿੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਦੇਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਐਂਟੀਫੰਗਲ ਕ੍ਰੀਮ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਿਲੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਵੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਬ੍ਰਾਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਧੋ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਧੋ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਬਾਇਓਟਿਕਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਹੋ
- ਸੂਦਰਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ 5 ਤੋਂ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੋ
- ਕੇਵਲ ਪਲਾਸਟਿਕ ਲਾਈਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੈਡ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪੈਡਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਕੇ ਵਰਤੋਂ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੈਡ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਫੀਡਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਸਾਫ ਕਰੋ।



### ਖਤਰਾ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੋਡੀਨ ਜਾਂ ਕੋਡੀਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ (ਜਿਵੇਂ ਟਾਇਲੇਨੋਲ 3) ਨਾ ਲਓ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੌਰਾਨ ਕਿਹੜੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਇੱਕ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਫਾਰਮੇਸਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



### ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ

- ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਫੂਫੜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਤੇ ਦੁੱਧ ਕਢ ਕੇ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਵਗਦਾ ਹੋਇਆ ਰੱਖੋ।
- ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਛ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਫੀਡਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਤੇ ਰਗੜੋ, ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
- ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਢਿੱਲੇ ਢਾਲੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਟੈਪ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾ ਪਹਿਨੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਰਸਿੰਗ ਪੈਡ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡੇ ਸਾਈਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਿਓ।



### ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜਲਨ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



### ਸਾਥੀ (ਪਾਰਟਨਰ) ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਕੁਝ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਕੇ, ਸੁਣਕੇ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।

## ਹੋਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

### ਚਪਟੇ ਜਾਂ ਅੰਦਰ ਧਸੇ ਨਿੱਪਲ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਅੰਦਰ ਧਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਉਤੇਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਉਹ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲਗੇ। ਆਪਣੀ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਰੋਲ ਕਰਨਾ ਅਜਮਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਢਣ ਲਈ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਨੂੰ ਲੈ ਸੈਟਿੰਗ ਤੇ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਅਜੇ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜ ਲੈਣ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢਿਆ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਦਿਓ।

### ਬ੍ਰੈਸਟ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਮਪਲਾਂਟ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਟੈਪ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਅਤੇ ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਚੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਰਿਓਲਾ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਤੂਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਘੱਟ ਉਤਪਾਦਨ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਲਈ ਸਾਧਨ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

### ਟੰਗ-ਟਾਈ (Tongue-tie)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੀਭ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਫਰਸ਼ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਾ ਕੁਨੇਕਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਸੀਮਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਹਿਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫੀਡਿੰਗ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਜਮਾਓ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਟੰਗ-ਟਾਈ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਅਜੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ; ਜੇ ਉਹ ਫੀਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਟੰਗ-ਟਾਈ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਬੁੱਕ ਕੇ ਕਢਣਾ (Spitting up)

ਫੀਡਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁੱਕ ਕੇ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਕਢਣਾ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਹੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਆਮ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇਖੋ।

## ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਜਾਂ ਸਦਮਾ

ਸਦਮੇ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਅਜਿਹੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਟ੍ਰਿਗਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬਿਹਬਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰਾਂ ਲਈ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਫੀਡਿੰਗ ਸੰਬੰਧੀ ਟੀਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਸਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੋਭੋ।

### ਛੱਡ ਦੇਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਛੋਟੇ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਗਲੀ ਫੀਡਿੰਗ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਿੰਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਓ ਕਿ **ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੁਝ ਮਾਤਰਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।**



### ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਲਾਹ ਜਿਹੜੀ ਮੈਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੇਕ ਲੋਕ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਹਨ। ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਹਾਇਕ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ।



### ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਅਤੇ [healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps](http://healthlinkbc.ca/toddlers-first-steps) ਤੇ ਐਨਲਾਈਨ ਉਪਲਬਧ **ਟੈਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ**, ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸੀ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

## ਪਬਲਿਕ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ, ਅਜਿਹੇ ਕਾਨੂੰਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਾਨ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਹੱਕ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਬਲਿਕ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਕਣ ਜਾਂ ਢਕਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਗੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।

### ਲਜੀਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?

ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਛਾਤੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਅਨੇਕ ਪਬਲਿਕ ਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



### ਇਹ ਅਜਮਾਓ

ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਕਵਰ ਪਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੌਰਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫੜ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

