

Breastfeeding Positions

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਬੈਠਣ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਰਾਮ – ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ। ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ (ਪੁਜੀਸ਼ਨਾਂ) ਅਜਮਾਉਣੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਨਾਲ ਇਸ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਫਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੁਰਸੀ ਉੱਪਰ ਬੈਠ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਉ। ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਛੋਟੇ ਸਟੂਲ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਲਉ (ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਰੱਖ ਲਉ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੈਰ ਉੱਚੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ), ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ।

ਆਪਣੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਰ੍ਹਾਣਾ ਰੱਖ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਚਾਈ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੁਕਣਾ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਲਾਗੇ ਇੱਕ ਮੇਜ਼ ਉੱਪਰ ਪਾਈ, ਜੂਸ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਰੱਖ ਲਉ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਾਂਵਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੋਖੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪੀਣਾ ਯਾਦ ਰਹਿ ਸਕੇ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀਆਂ ਆਮ ਵਿਧੀਆਂ/ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ [ਵੀਡੀਉ](#) ਵੇਖੋ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਆਮ ਵਿਧੀਆਂ/ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿਆਖਿਆ ਹੇਠਾਂ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ:

ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਝੂਲੇ ਵਿੱਚ (ਕ੍ਰੈਸ ਕ੍ਰੈਡਲ ਹੋਲਡ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਕ੍ਰੈਡਲ ਹੋਲਡ) ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਠੀਕ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ (ਛਾਤੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸਿਉਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਬੱਚਾ ਸੱਜੀ ਬਾਹ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸਿਉਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਬੱਚਾ ਖੱਬੀ ਬਾਹ ਉੱਪਰ) ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ, ਉਂਗਲਾਂ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠਾ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ- ਢਿੱਡ ਨਾਲ ਢਿੱਡ ਜੋੜ ਕੇ। ਹੇਠਲਾ ਸਿਰ੍ਹਾਣਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ/ਵਿਧੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ/ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।



Modified cradle position

ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਝੂਲੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਕੈਡਲ ਹੋਲਡ

ਅੰਡਰ ਆਰਮ (ਜਾਂ ਫੁੱਟਬਾਲ) ਸਥਿਤੀ/ਵਿਧੀ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਹੇਠ ਕੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਆਸਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਉਸ ਦੇ ਕੰਨ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਧੀ/ਸਥਿਤੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ (ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਜੁੜਵਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਹੋਵੇ। ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।



Football hold

ਅੰਡਰ ਆਰਮ (ਜਾਂ ਫੁੱਟਬਾਲ) ਸਥਿਤੀ/ਵਿਧੀ

ਝੂਲੇ ਦੀ ਇਸ ਵਿਧੀ/ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਲੇਟਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ - ਪੇਟ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਉੱਪਰ ਟਿਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਟਿਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ/ਸਿਰ੍ਹਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਓ। ਇਹ ਵਿਧੀ ਅਕਸਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ।



Cradle position

ਝੂਲੇ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਵੱਖੀ-ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੋਣ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ, ਵੱਖੀ ਭਾਰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਿੱਠ ਉੱਪਰ ਆਪਣੀ ਬਾਹਰ ਰੱਖ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਛੂਟਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਵੱਖੀ-ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਵੱਖੇ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਕ ਵਿਧੀ "ਸਹੀ" ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਧੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਵੱਖੇ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਵੇ ਤਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ।

ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਲਿੰਕ:

Healthlink BC Breastfeeding (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ):

<http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile70.stm>

Healthlink BC Breast-Feeding Positions (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਬ੍ਰੈਸਟ-ਫੀਡਿੰਗ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨਜ਼)

<http://www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/hw130307.html>

VIDEO: [Admission to Postpartum - Keeping Your Baby Skin-to-Skin](#)

VIDEO: [Baby's Feeding Cues and Behaviors](#)

VIDEO: [Breastfeeding Positions](#)

VIDEO: [Cup Feeding and Other Feeding Methods](#)

VIDEO: [Hand Expressing Milk](#)

VIDEO: [Latching Your Baby](#)