

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

Feeding your baby: Preparing for an emergency

ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ) ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।
[HealthLinkBC File #69g ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਫਾਨਾਂ, ਹੜ੍ਹਾਂ, ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ, ਭੁਚਾਲਾਂ, ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਘਰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ (evacuations) ਵਰਗੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ

ਮੈਂਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਫੀਡਿੰਗ ਸਪਲਾਈਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਤੋਂ 7 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਪੈਕ ਕਰੋ। ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਪਲਾਈਆਂ ਹਨ। ਜਲਦੀ ਹੀ ਮਿਆਦ ਪੂਰਾ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਲਈ:

- [HealthLink BC File #69g ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ](#) ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਕਾਪੀ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ:

- ਲੀਕ ਹੋ ਰਹੇ ਦੁੱਧ ਲਈ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਨਰਸਿੰਗ ਪੈਡ, ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ

ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ:

- [ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ: ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ \(PDF, 2.2MB\)](#) ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਕਾਪੀ
- ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ (ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ) ਕੱਪ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਨਾ ਹੋਵੇ

- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ
- ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰ ਜਾਂ ਬੈਗ
- ਜੈਲ ਕੋਲਡ ਪੈਕ ਵਾਲਾ ਕੂਲਰ ਜਿਸਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਦੁੱਧ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਫੀਡਿੰਗ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ, ਡਿਸ਼ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਬਲੀਚ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪੰਪ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੱਥੀ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਪੰਪ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪੰਪ ਹੈ, ਤਾਂ ਪੰਪ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ, ਇੱਕ ਪਾਵਰ ਕੋਰਡ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਪੈਕ ਕਰੋ
- ਸਾਫ਼ ਫੀਡਿੰਗ ਸਪਲਾਈਆਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੰਟੇਨਰ

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ:

- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਿੰਗਲ ਸਰਵਿੰਗ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰੈਡੀ-ਟੂ-ਫੀਡ (RTF) ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਫ਼ ਸਾਜ਼ੇ-ਸਮਾਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ RTF ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਪੈਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੀਡਿੰਗ ਸਪਲਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ, ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ (ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ) ਕੱਪ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ, ਸਫਾਈ ਲਈ ਡਿਸ਼ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ, ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲੀਚ ਪੈਕ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਰਲ ਕੰਨਸਨਟ੍ਰੇਟ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੈਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:

- ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ (ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈਆਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ)
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ
- ਤਰਲ ਮਾਪਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪ
- ਭੋਜਨ ਬਰਮਾਮੀਟਰ (ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਲਈ)
- ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ (ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ) ਕੱਪ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ
- ਸਪਲਾਈਆਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਸ਼ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਲੀਚ

- ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿੰਗਲ ਬਰਨਰ ਕੈਂਪਿੰਗ ਸਟੇਵ, ਮਾਰਚਿਸ ਜਾਂ ਲਾਈਟਰ, ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪਤੀਲਾ। ਕੈਂਪਿੰਗ ਸਟੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਕਰੋ
- ਸਾਫ਼ ਫੀਡਿੰਗ ਸਪਲਾਈਆਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੰਟੇਨਰ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਬ੍ਰੈਸਟ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ?
ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਸਾਫ਼ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਬਾਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੀਟਾਣੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਲਾਗਾਂ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੇਸ਼ਾ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗਰਮ ਮੈਸਮ ਵਿੱਚ ਵੀ
- ਅਜਿਹੇ ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ

ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ:

- ਅਚਾਨਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਹੋਵੇ

- ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਰੀਲੈਕਟੇਸ਼ਨ)

ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਇਹ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬੀਸੀ ਵਿੱਚ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਹਨ। ਕੁਝ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ (donor) ਦੁੱਧ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਾਨ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [ਬੀਸੀ ਵਿਮਿਨਜ਼ ਪ੍ਰੋਵੀਸੀਅਲ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕਿੱਟ ਅਤੇ ਗ੍ਰੈਬ-ਐਂਡ-ਗੋ ਬੈਗ ਬਣਾਓ:
<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/build-an-emergency-kit-and-grab-and-go-bag>
- ਪ੍ਰਿਪੇਅਰਡਬੀਸੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਾਈਡਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ:
<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/guides-and-resources>
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ:
<https://www.healthlinkbc.ca/living-well/parenting/parenting-babies-0-12-months/breastfeeding/get-started-expressing-breastmilk>
- ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬੀਸੀ: ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਢੰਗ ਨਾਲ (ਪੀਅਰ-ਟੂ-ਪੀਅਰ) ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ:
http://www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਬਾਰੇ ਨੋਟ:

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (chestfeeding) ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹਨ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਟ੍ਰਾਂਸ-ਮਰਦ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਹੈਂਡਆਊਟ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (chestfeeding), ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (breastfeeding) ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਨਾਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ। ਜਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 8-1-1 (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ)। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।