

## ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

### Breastfeeding or chestfeeding

ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ) ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨੇਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਹੋ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

#### ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਹੈ
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਚੁੰਘਾਏ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਲਾਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਮੂਨੀਆ, ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਬਾਲ ਮੌਤ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

#### ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ
- ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ

#### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ

ਦੇ ਅੰਦਰ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਲੋਸਟ੍ਰਮ (colostrum) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਲੋਸਟ੍ਰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਜੋ ਲਾਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੈਲ ਫੋਨ ਵਰਗੀਆਂ ਭਟਕਣਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

#### ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਕੱਠੇ ਨੇੜੇ ਫੀਡਿੰਗ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਲਸਟਰ ਫੀਡਿੰਗ (cluster feeding) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਧੇ ਸੰਬੰਧੀ ਉਛਾਲਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਤੱਕ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ (ਇੱਕ ਦਿਨ) ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਫੀਡ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਫੀਡ ਤੱਕ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਫੀਡਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਫੀਡਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਨਾਈਟ ਫੀਡਾਂ [ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ](#) ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

#### ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਫੀਡ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਖ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਤਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

**ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੱਟਣਾ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਲਿਆਉਣਾ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਚੂਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ
- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੜੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਮੋੜਨਾ, ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਰੂਟਿੰਗ (rooting) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਰੋਣਾ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਭੁੱਖ ਦਾ ਲੇਟ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

**ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:**

- ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਚੂਸਣਾ ਅਤੇ ਨਿਗਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ
- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦੂਰ ਧੱਕਣਾ
- ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਅਤੇ ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੋਣਾ

### ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਕਾਫੀ ਗਿੱਲੇ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਦੇ ਭਾਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰ 'ਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਿੱਲੇ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਦਲੇਗੀ। ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਟੇਬਲ ਐਸਤਨ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਇਪਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸੰਖਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਿਨ	ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ (ਫਿੱਕਾ ਪੀਲਾ)	ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰ (ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ)
1	1 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	1-2 (ਕਾਲਾ ਜਾਂ ਗੂੜਾ ਹਰਾ)
2	2 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	
3	3 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	2-3 (ਭੂਰਾ, ਹਰਾ ਜਾਂ ਪੀਲਾ)
4	4 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	
5-7	5 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	ਜੇ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਜੇ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ (ਸੁਨਹਿਰੀ-ਪੀਲਾ)
8+	6 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	

ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘੱਟ ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹਰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

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

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 IU ਤਰਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ, ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #69c ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ ਵੇਖੋ](#)।

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

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਯਮਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਸਨੈਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਦੇ ਦਹੀਂ ਦੇ ਨਾਲ ਫਲ ਜਾਂ ਹੂਮਸ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਹਿੱਸਾ ਖਾਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਨਾਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਟੋਸਟ ਦਾ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਸਲਾਇਸ

ਹਾਈਡਰੋਟਿਡ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

400 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (mcg) ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ 1000 ਮਾਈਕ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ (mcg) ਵਿਟਾਮਿਨ B12 ਪੂਰਕ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ B12 ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ (ਸਪਲੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ) ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

## ਕੀ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਜਿਸ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪਰਹੇਜ਼ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

**ਵੱਧ ਪਾਰੇ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ।** ਘੱਟ ਪਾਰੇ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ ਜਾਂ ਸੇਲ। ਮੱਛੀ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

**ਕੈਫੀਨ।** ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 300 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਕੈਫੀਨ ਦੇ ਲਗਭਗ 2 ਕੱਪ (250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਪ੍ਰਤੀ ਕੱਪ) ਜਾਂ ਚਾਹ ਦੇ 4 ਕੱਪ ਹਨ। ਕੈਫੀਨ ਕੁਝ ਸਾਫਟ ਡਰਿੰਕਸ, ਸਪੋਰਟਸ ਡਰਿੰਕਸ, ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਚਾਕਲੇਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਕਤੀਦਾਇਕ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ।** ਕਈਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਫੀਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ, ਖਣਿਜ, ਅਮੀਨੋ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਪੂਰਕ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਉਪਚਾਰ।** ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਪੂਰਕ ਜਾਂ ਜੜੀਆਂ-ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲਾ ਉਪਚਾਰ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

**ਸ਼ਰਾਬ।** ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫੀਡਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਵਧਣ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ,

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੀਡ ਕਰਨਾ
- ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ (ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਕਰਨਾ) ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ। ਔਸਤਨ, ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਡ੍ਰਿੰਕ ਲਈ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟੇ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

**ਕੈਨਾਬਿਸ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ।** ਕੈਨਾਬਿਸ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫੈਟ ਸੈੱਲਾਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣਾ ਗਿਆਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

**ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ, ਵਧਣ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।** ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਵੇਪਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਕੈਨਾਬਿਸ, ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਵੇਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।** ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵੀ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ:

- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਦਰਦ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਪੀੜਾਦਾਇਕ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਾੜਾਂ ਹਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਗਿੱਲੇ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰ ਨਹੀਂ ਹਨ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਦਾਈ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

---

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।