

Importance of Skin-to-Skin Contact for Breastfeeding

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡੇ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ

ਅਣਗਿਣਤ ਟੀ.ਵੀ. ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਵ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਹੀ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਵਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, ਖੋਜ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੌਕੇ ਉੱਤੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਲਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੰਮੀ ਸੂਚੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੰਡੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਵ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਨੋਖਾ ਨਿੱਘਾ ਕੰਬਲ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੰਡ ਕਾਰਨ ਸਟ੍ਰੈਸ (ਦਬਾਅ) ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਨਿੱਘੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਪਿੰਡੇ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣਾ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿੰਡੇ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣਾ:

- ਬੱਚੇ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਦੌਰ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਟ੍ਰੈਸ (ਦਬਾਅ) ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।
- ਨਜ਼ਦੀਕ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹੀਟਰ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਗਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿੱਘ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਰੋਣਾ ਘੱਟ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 90 ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਦੇ ਪਿੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਵ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਰੋਣਾ ਦਬਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲੱਗਣਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ (ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਰਸਾਇਣ) ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਇਹੀ ਹਾਰਮੋਨ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਬੰਧਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਜ਼ਦੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਦੇ ਪਿੰਡੇ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ, ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ – ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਤੜੀਆਂ – ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੈਕਟੀਰੀਆ (ਜੀਵਾਣੂ) ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਾਣੂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗ਼ੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜਨਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਘੰਟੇ

ਮਾਂ ਦੇ ਪਿੰਡੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲੱਗਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ [ਵੀਡੀਉ](#) ਵੇਖੋ

ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਲਿੰਕ:

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

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

Healthlink BC Bonding with your Newborn (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਬੱਡਿੰਗ ਵਿਦ ਯੁਅਰ ਨਿਊਬੋਰਨ):

<http://www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/te6308.html>