

ਯੂਨੀਸੇਫ਼ ਅਤੇ ਬਾਲ ਹਿਤਕਾਰੀ ਉਦੱਮ

ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਬਾਲ ਫੰਡ ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿਚ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਅੰਤ੍ਰੀਵੀ ਸਮੱਰਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਜਤਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ 160 ਤੋਂ ਵਧ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਮਨਲਿਖਿਤ ਸਹੂਲਤਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ:

- ਚੰਗੇਰੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ
- ਸੁਰਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ
- ਵਿਦਿਆ



ਯੂਨੀਸੇਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿਫ਼ਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਲ ਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਯੁੱਧ-ਪੀੜਤ।

To make a credit card donation to UNICEF, call

08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

ਬਾਲ ਹਿਤਕਾਰੀ ਉਦੱਮ, ਯੂਨੀਸੇਫ਼ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਇਕ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਆਪੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਰਲਕੇ, ਮਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ, ਜੋ ਮਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਲਈ ਢੰਗ ਅਪਣਾਉਂਦੇ

ਹਨ, ਯੂਨੀਸੇਫ਼ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਸ਼ਠਤ ਬਾਲ ਹਿਤਕਾਰੀ ਐਵਾਰਡ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਯੂ.ਕੇ. ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਦੇ ਵਧ ਵਧ ਭਾਗਾਂ ਵਲੋਂ ਬਾਲ ਹਿਤਕਾਰੀ ਉਦੱਮ ਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਸੌਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣਾ, ਸਹਾਇਤਾ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ, ਨੈਟਵਰਕਿੰਗ, ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।

ਮਾਂ ਵਲੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਸੂਚਨਾ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:

More information on breastfeeding and expressing breastmilk is included in the UNICEF UK Baby Friendly Initiative's leaflet 'Breastfeeding Your Baby'. These leaflets are produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. Copies in English are available from Baby Welcome (01737 213161). The translation of the leaflets into other languages has been funded by Birmingham Health Authority. For details, visit the Baby Friendly Initiative's website at www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612.

ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

ਮਾਂ ਬਣਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸੂਚਨਾ



Feeding Your New Baby, Punjabi

ਭੂਮਿਕਾ

ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉ, ਇਹ ਚੋਣ ਇਕ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੋਹਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੀਫਲੈਟ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੂਚਨਾ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਕੁਝ ਲਾਭਦਾਇਕ ਗਲਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਇਫ਼ ਅਤੇ ਅਗੋਂ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਹੋਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਕੋਲੋਂ ਕਿਸਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸ਼ਬਦ 'ਉਹ' ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਾਹ ਲਗੇ।

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਅੰਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੋਈ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਵੀ ਰਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨੇ ਜੇ ਬੱਚਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਏਗਾ। ਉਸਨੂੰ ਸਾਰਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਮਿਲੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਹ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਆਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਪਿਲਾਂਦੇ ਰਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਏਗਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਸਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਚਾਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਖੁਰਾਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਿਰ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬਦਲ ਰਹਿਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ



ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣੋ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁਕ ਕੇ ਕੁਝ ਚਿਰ ਚੁਪਚਾਪ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲਾਉਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ:

- ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿੱਘਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਟਿਕਾਅ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗਾ ਮੁਢ ਬੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



NANCY DURRELL MCKENNA

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਚੁਕ ਸਕੋਗੇ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਦਾਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਝਟਪਟ ਪੁੰਝ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਦਿਏਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ 'ਤੇ ਕੰਬਲ ਦੇ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਘ ਆ ਜਾਏਗਾ।

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਿਜ਼ੇਰੀਅਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਚਿਰ ਲਈ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਖਣਾ ਪਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਇਸਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕੋ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲਾਉਣਾ, ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਏਗਾ।

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ

ਸ਼ੁਰੂ ਦਾ ਦੁਧ- ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਜਿਹੜਾ ਦੁਧ ਉਤਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਅੰਸ਼ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਨਾਂ ਦੁੱਧ ਉਤਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਇਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚੁਕੋ, ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉ ਕਿ ਥਣ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਏ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕ੍ਰਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਕੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁਧ ਪੀ ਕੇ ਤਸੱਲੀ ਹੋਏਗੀ। ਦੁਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿਪਲਾਂ ਦਾ ਦੁਖਣਾ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਥਣ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੁੱਤਾ ਹੋਏਗਾ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਜਾਉਗੇ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏਗੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਝਟ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏਗਾ। ਰਾਤ ਲਈ ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੁਖ ਲਗਦਿਆਂ ਸਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕੋਗੇ, ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ।

ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਵੀ ਭੁੱਖਾ ਜਾਏ ਉਹਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਉਸਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡਾ ਉਤਰੇਗਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਜੱਦ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਅਗੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਪਲਾਉ = ਵਧੇਰੇ ਸੰਕੇਤ = ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਉਨਾਂ ਸਾਰਾ ਆਹਾਰ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਹੋਰ ਆਹਾਰ ਜਾਂ ਪੀਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦੇਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦਿਉਗੇ ਤਾਂ:

- ਉਸਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਸਨੂੰ ਅਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋਏਗਾ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲਾ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਅਗੋਂ ਲਈ ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਨਿਪਲ ਚੁੰਘਣ ਨਾਲ, ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁਧ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀਣਾ ਵਧੇਰੇ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਇਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਢਕੇ ਕੁਝ ਚਿਰ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗ਼ੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕਿਧਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ) ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕੇਗਾ।

ਕਿਸ ਕੋਲੋਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਉ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਇਫ਼ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇਗੀ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਦਾ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਆਖਰੀ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਥਾਂ ਛੱਡੀ ਗਈ ਹੈ)। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੌਮੀ ਦਫ਼ਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708.
- Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.
- La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.
- Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਨਾਂਹ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਬਦਲਣਾ ਜਾਂ ਇਕ ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਤਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਕਠਿਨ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਘਟ ਜਾਏਗਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਰੋਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।