



ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਪਕੜ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂਚ ਸੂਚੀ

ਸਥਿਤੀ

- ✓ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਓ।
- ✓ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ✓ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਫੜੋ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉਪਰ ਚੁੱਕੋ।
- ✓ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਨਿੱਪਲ ਦੀ ਸੀਧ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ।



ਪਕੜ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ

- ✓ ਓਭਰੇ ਹੋਏ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਮੂੰਹ ਨੂੰ 140° ਤੱਕ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ✓ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਰਦ, ਕੋਈ ਸੁੰਘਾੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ✓ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਠੋਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਸਮਾਨ ਪਕੜ।

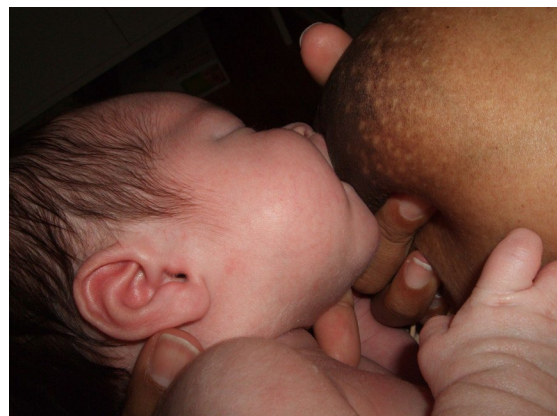
ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ

- ✓ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੀਧ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਰੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ✓ ਸੈਂਡਵਿਚ ਹੋਲਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਹੌਲੀ ਨਾਲ ਐਰੋਲਾ ਨੂੰ ਦਬਾਓ)।
- ✓ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 1 ਇੰਚ ਹੇਠਾਂ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਲਿਆਓ, ਨਾ ਕਿ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇ 'ਤੇ, ਜਲਦੀ ਨਾਲ, ਠੋਡੀ ਪਹਿਲਾਂ।



ਦੁੱਧ ਦੇ ਤਬਾਦਲੇ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ

- ✓ ਖੁਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਜਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਲਗਾਤਾਰ ਚੁੰਘੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ।
- ✓ (ਦੁੱਧ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ) ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਲਈ ਸੁਣੋ।



ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਵਲ ਆਮ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਾ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸਨੂੰ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਕ੍ਰੀਏਟਿਵ ਕਾਮਨਜ਼ ਲਾਇਸੈਂਸ CC BY-ND ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਦੀ ਕਾਪੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਿੱਖਿਆ ਸਰੋਤ 2022।