



ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਚੰਗੀ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਪਕੜ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਦੀ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਪਕੜ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਪਕੜ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਲ ਇੱਕ ਕੋਣ ਨਾਲ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਪਕੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 140 ਡਿਗਰੀ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ
- ਉੱਪਰਲੇ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਦੋਵੇਂ ਬੁੱਲ੍ਹ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਰੋਲ ਆਉਂਦੇ)
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਏਰਿਓਲਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਏਰਿਓਲਾ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਵੱਧ (ਗੈਰ-ਬਰਾਬਰ ਪਕੜ)
- ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸੌਖੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ "ਪਕੜ" ਦਾ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਕੰਨਪੱਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਬਾੜਾ ਇੱਕ ਇੰਚ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹਿੱਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ



ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

- ਦੁੱਧ ਆਉਣ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ ਤੀਜੇ ਚੂਸੇ ਨੂੰ ਨਿਗਲੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦੇਖਣਾ
- ਸਿਰਫ਼ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਿਰਾਮ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਚੂਸਿਆ ਜਾਣਾ
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀਆਂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਉਮਰ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਚਿਤ ਮੱਲ ਤਿਆਗ। (ਦਿਨ 1 'ਤੇ 1 ਗਿੱਲਾ ਡਾਇਪਰ, ਦਿਨ 2 'ਤੇ 2 ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ, ਦਿਨ 3 'ਤੇ 3 ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ, ਦਿਨ 4 'ਤੇ 6 ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕਈ ਵਾਰ ਮੱਲ ਤਿਆਗ)
- ਮਜ਼ਬੂਤ, ਡੂੰਘਾ, "ਖਿੱਚਣ", ਚੂਸਣ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਕੋਈ ਤਿੱਖਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ
- ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਰਿਸਾਵ ਹੋਣਾ ਜਾਂ "ਲੈੱਟਡਾਊਨ" ਰਿਫਲੈਕਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਤਾਲ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਚੂਸਣਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 8 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ (24 ਘੰਟੇ ਦਾ ਦਿਨ)
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਪਕੜ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
- ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਭਾਰ ਘਟਣਾ ਜਨਮ ਦੇ ਭਾਰ ਦਾ <10%) ਅਤੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਜਨਮ ਦੇ ਭਾਰ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ

ਪ੍ਰਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਵਲ ਆਮ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮੰਤਵਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਹੋਣੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਕਦੇ ਵੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸਨੂੰ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਕ੍ਰਿਏਟਿਵ ਕਾਮਨਜ਼ ਲਾਇਸੈਂਸ CC BY-ND ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੀ ਕਾਪੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸਿੱਖਿਆ ਸਰੋਤ 2023।