



ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣਾ

ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ ਅਤੇ ਅਮੈਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ ਪੈਡੀਏਟ੍ਰਿਕਸ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ; ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮੁੱਖ ਭੋਜਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੰਨਾ ਨਿੱਘਾ, ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਤਜਰਬਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਜਾਣਾ ਕਈ ਵਾਰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜ ਪਾਉਗੇ।

ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣਾ

ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (ਜਾਂ ਪੰਪਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ) ਛੱਡ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡਿੰਗ ਜਾਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਬਦਲੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ 8 ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ 8 ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੋਮਲ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਵਾਂ/ਮਾਪੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਾ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ। ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਛੱਡ ਕੇ ਇਸ ਅਨੁਸੂਚੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫੁਲਾਵਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ 'ਤੇ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਬੱਚੇ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣਾ

ਬੱਚੇ-ਰਾਹੀਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਿਲਚਸਪੀ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਸਤ ਵਿਸ਼ਵ ਖੇਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣਾ ਇੱਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੌਖਾ ਰੀਮਾਈਡਰ ਹੈ: ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ; ਇਨਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣਾ ਮੁਲਤਵੀ ਕਰ ਦਿਓ ਜੇਕਰ:

ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਮਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੈ।
ਪਰਿਵਾਰ ਛੁੱਟੀਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਤਣਾਅ ਦੇ ਹੋਰ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹਨ।
ਮਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਟਾਈਟਿਸ ਹੈ।
ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਹਾਰਮੋਨਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਗੰਢਾਂ ਅਤੇ "ਗਰਮ ਧੌਬਿਆਂ" ਪ੍ਰਤੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਾ ਚੱਲੇ ਜਾਣ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਪਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਨਿਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ, ਰੰਗੀਨ ਜਾਂ ਕੋਮਲ ਖੇਤਰ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਗੰਢ ਹੈ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਸੋਜ ਅਤੇ ਪੁਦੀਨਾ ਸਪਲਾਈ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਬਰਫ਼ ਜਾਂ ਬੰਦ ਗੋਭੀ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ 'ਤੇ ਵੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਾ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਕਦੇ ਵੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ 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।