

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੈ

HOW BREASTFEEDING WORKS



Photo: Mike Reys

This booklet will tell you the key things about breastfeeding.

You can find more detail (in English) in booklets and leaflets from the Australian Breastfeeding Association and on its website:

www.breastfeeding.asn.au



Australian
Breastfeeding
Association

ਇਸ ਕਤਿਬਚੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ (ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ) ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਜਾਣੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (Australian Breastfeeding Association) ਦੇ ਕਤਿਬਚਿਆਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.breastfeeding.asn.au ਤੋਂ ਵੀ - ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ - ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Punjabi

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੈ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੈ	2
ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਨ ਠਹਾਉਣਾ	5
ਦੁੱਧ ਦਾ ਜ਼ਖਿਅਕ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਖਿਅਕ ਦੁੱਧ	8
ਰੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਲਕੀਆਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ	12
ਦੁਖਾਣੇ ਅਤੇ ਮੁੜ ਹੋਏ ਨਪਿਲ	15
ਅਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ	18
ਨੌਕਰੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ	23
ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਬਾ ਕੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ	26
ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਾਇਮ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ	29

How breastfeeding works

How breastfeeding works	2
Putting your baby to the breast	5
Engorgement/too much milk	8
Blocked ducts & mastitis	12
Sore & cracked nipples	15
Increasing your milk supply	18
Working & breastfeeding	23
How to express breastmilk	26
How to store breastmilk	29



How breastfeeding works

The more breastmilk your baby drinks, the more milk your breasts will make. When your baby sucks at the breast, hormones flow through your bloodstream. These hormones control how you make milk. They also cause the milk to 'let down' or flow.

What is colostrum and is it good for your baby?

The first milk you make is called colostrum. It looks thick and is darker and more yellow than normal milk.

Sometimes people say this first milk isn't good for babies. We now know that it is exactly what they need. It is good food and helps protect our babies from getting sick. The amount of colostrum your baby gets is very small, but it is still of great value. After the first few days you start to make more milk. It slowly gets thinner and starts to look more watery. It still has all that your baby needs to be healthy and grow well.

You may feel very tired after the birth and want to get back quickly to your normal health. This may take some time though because looking after a small baby is a hard job. You are on call 24 hours a day. You will feel better if you rest as much as you can and eat healthy foods.

Your friends and family will want to help you. Let them take care of you while you rest and breastfeed your baby. They can bring you healthy food and help look after your home and family. This will help you recover well, even while you breastfeed.

Remember, it is important to balance your needs for recovery with baby's need for sucking. Feed colostrum as soon as you can. You might be surprised to find you can express milk straight away if you give it a try.

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਤੀਆਂ ਉੱਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭਾਤੀ ਭਾਤੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੁੰਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਰਾਹੀਂ ਰਾਹਮੇਨ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਾਹਮੇਨ ਇਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਨੂੰ 'ਰੋਨਾ' ਵੱਲ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ' ਹਨ ਜਾਂ ਵਰਗੇ ਵੀ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ੈਸ (ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ) ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਪਹਿਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਖ਼ੈਸ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਜ਼ਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਪਾਰਟ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਵੱਖ ਪੀਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਆਰਾਹ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖ਼ੈਸ ਦੀ ਜੇ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਵੀ ਇਸਲਾ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹੋਲੀ-ਹੋਲੀ ਇਹ ਪਤਲਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ ਮਿਲਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤਦ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਭ ਗੁਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਲਈ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਫ਼ੀ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਸਿਰਫ ਵਾਪਸ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਛੇਤੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਟੈਂਡ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਇੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੈਰਵਸਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵੀ।



ਥਾਹ ਰਹੇ, ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੁਝ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਲਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਖ਼ੈਸ ਪੀਣਾ। ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਦਾਅ ਵੇ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੋ।

How breastfeeding works

People may tell you to give your baby other drinks, like boiled water, sugar water, honey, cows' or goats' milk. We now know that colostrum and breastmilk are actually just right for new babies. They are all your baby needs. They can help your baby pass his first poo and get rid of any toxins in his body.

Colostrum is full of antibodies. These help your baby fight the germs that might make him sick. At birth a baby's stomach is about the size of a small marble so it doesn't take much to fill it up. When your baby breastfeeds, he gets about one teaspoon of colostrum — the perfect amount for a tiny tummy.

Here are some medical facts about how colostrum helps your baby's health:

- It helps your baby to pass his first poo and get rid of toxins.
- It contains a special antibody called IgA which protects your baby from germs in his throat, lungs and gut.
- It forms a barrier over your baby's gut lining to help prevent infection.

Remember: Most babies want to breastfeed often (8–12 times or more every 24 hours). When you breastfeed often, you help your baby get all the breastmilk he needs. It also helps you to build up a good milk supply. Many mothers get very full, swollen and breasts in the early days and they may feel sore. This is called engorgement. Frequent breastfeeding helps prevent this.

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੈ

ਏਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ, ਜਿਵੇਂ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ, ਚੀਨੀ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਸ਼ਰਿਦ, ਗਾਂ ਜਾਂ ਬੱਕਰੀ ਦਾ ਦੁੱਧ (ਜਾਂ ਸੌਂਢ ਦਾ ਤੇਲ) ਦੇਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖੀਸ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਹੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਚ ਸਭ ਬੁਝ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਾਕੀਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮਲਮੂਤਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖੀਸ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਗੋਲੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਖੀਸ ਦਾ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਠੋਂਡਾ ਹੈ — ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਪੇਟ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ।



ਇਥੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਚਿਕਿਤਸਾ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਖੀਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਰਾਇਟਮੈਂਟ ਹੈ:

- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮਲਮੂਤਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਵਿੱਚ IgA ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਖਾਸ ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਸਦੇ ਗਲੀ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸ਼ਕਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਤਹਿ ਤੇ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ : ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ (24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 8–12 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਠੋਂਡ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਧੀਆ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਮਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਡਾਕੀਆਂ ਚੁੰਘੂ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਾਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਗੁੱਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਰਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ (ਐਂਗੋਰਜਮੈਂਟ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

How breastfeeding works

How is my milk flowing?

You may worry because you can't see how much milk your baby is getting when he feeds. The best way to tell if your milk is flowing well is to watch for changes in your baby's sucking:

At the start of a feed a baby uses quick shallow sucks. When the milk starts to flow, you will notice deeper, more rhythmic sucking and he will swallow more.

Other signs that some mothers notice are:

- tingling or a 'pins and needles' feeling in the breast.
- a sudden feeling of fullness in the breast.
- your other breast may start to leak milk.
- you may feel thirsty.

It is easy to get tired and upset when you have a new baby. Sometimes people will tell you that this affects your breastfeeding. You can help yourself relax — make yourself a cup of tea or other comforting drink, taking a deep breath or putting on some relaxing music or aromas. This can help your milk to flow more readily, even when you feel stressed.

Sometimes mothers worry that they have 'bad' milk. You may be afraid that you don't have enough milk or that it does not have enough goodness. Research has shown that the milk of his own mother has everything a baby needs to grow and be healthy. Knowing this can make you feel better. Even the most tired mother's breastmilk is still much better for her baby than artificial supplements.

It may help to find someone to talk to — such as a breastfeeding counsellor or traditional medicine practitioner. Let the person you talk to know how you feel about your milk and why you feel this way.

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੈ

ਮੇਰੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਉ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਉ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੈ।

- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੇ ਬੱਚਾ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਹੀ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਵਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਹਿਰਾ, ਢੰਧ ਅਰਮ ਨਾਲ ਦੂਸਰਾ ਦੇਖੋਗੇ ਅਤੇ ਉਹ ਢੰਧ ਦੁੱਧ ਪੀਏਗਾ।

ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਜੋ ਕੁਝ ਮਾਵਾਂ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਛਾਤੀ ਵੱਲੋਂ ਬਦਲਾਅ ਜਾਂ 'ਬੁਝਦ ਵਾਲਾ' ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ।
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲੋਂ ਦੁੱਧ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਪੀਯੋਜਨ ਠਗਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਨਵਾਂ ਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਰੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰੋਲਾਨ ਹੋਣਾ ਸੁਝਾਵਕ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿਣਗੇ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਨਾਸੀਏ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਨੇ ਕੀ, ਇੱਕ ਲੰਬਾ ਸਾਂਝ ਭਰ ਕੇ, ਮਨਾਸੀਏ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਕੇ ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼ੂਆਂ ਨੇ ਕੀ - ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਰਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹੁਰੀਤ ਬਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ 'ਅਰਾਥ' ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੁਰੇ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਉਸਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਘਿਰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੋ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚੀ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਣਾਵਟੀ ਪੂਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਘਿਰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਭੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲਣਾ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਸੈਨਟਰਲਿਜ਼ਿਕ ਕਾਊਂਸਲਰ ਜਾਂ ਪਰੰਪਰਿਕ ਦਵਾ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਭੱਲ ਕਰ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਬਾਰੇ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੋ।

How breastfeeding works

Tips for how to help your milk flow:

- Make sure you are comfortable. Use pillows if you need to. Have a drink and healthy snack near you.
- Express a few drops of milk before you put your baby to the breast.
- Gently massage your breast as your baby feeds.
- Check that your baby latches onto the breast correctly.
- You might know of some traditional foods you can eat which will help you make breastmilk by giving your body goodness and making your milk flow.

How can I tell that my baby is getting the right amount of milk?

These are the things that tell you that your breastfed baby is getting the milk he needs:

- He is feeding whenever he wants and not to a schedule. He will be having at least 6-8 feeds in 24 hours. Some babies have 10-12 or more feeds.
- From day 5, there should be at least 6 wet cloth nappies or at least 5 wet disposable nappies in 24 hours. Disposable nappies should feel heavy when you change them. The wee should be clear or very pale yellow.
- If you use traditional methods of infant hygiene, without nappies, look to see that your baby's urine is pale and does not smell strongly. Check that he wees frequently, especially after feeds.
- A young baby will have 3 or more soft bowel motions every 24 hours. After 6-8 weeks a baby may not poo as often.
- Your baby seems alert and active and settles well after some feeds each day.
- As the weeks pass, your baby gradually gains weight. The size of his head grows and the length of his body increases.

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਰਤੋਂ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਕਰ ਲੈਣ ਹੇਠੋਂ ਤਾਂ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਸਹਿਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ ਰੱਖੋ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਅਟੈਚਮੈਂਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
- ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਤੇ ਲੱਗਿਆ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਕੁਝ ਪਰੰਪਰਿਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਾਇਲ ਪਰੋਡਾ ਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਰਤੋਂ ਕਰਵਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?

ਇਹ ਕੁਝ ਤੱਥ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ:

- ਉਹ ਉਦੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸ਼ਿ ਨਰਿਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਹੀਂ। ਉਹ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6-8 ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘੇਗਾ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ 10-12 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਹਨ।
- ਦਿਨ 5 (ਪੰਜਵੇਂ ਦਿਨ) ਤੋਂ, 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6-8 ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਲੰਗੇਟ ਗਲਿੰ-ਹੇਠੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 5 ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਲੰਗੇਟ ਗਲਿੰ-ਹੇਠੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਲੰਗੇਟ ਭਾਰੀ ਲੱਗਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋਗੇ। ਮਲ ਸਾਰ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਪੀਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਨਿਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲੰਗੇਟ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਪਰੰਪਰਿਕ ਤਰੀਕੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾਬ ਪੀਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਗੰਧ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੇਸ਼ਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।
- ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਹਰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 3 ਜਾਂ ਵੱਧ ਪਤਲੇ ਮਲ ਤਿਆਗ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ 6-8 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚਾ ਇੰਨੀ ਵਾਰ ਮਲਮੂਤਰ ਨਾ ਵੀ ਕਰੇ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਚੇਤ, ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਦਿਖਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ-ਜਿਹੜੇ ਸਮੇਂ ਬੀਤਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਸਹਿ ਦਾ ਆਕਾਰ ਵਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਵਧਦੀ ਹੈ।

Putting your baby to the breast

The best way for a mother and baby to learn to breastfeed is to let the baby follow his natural instincts. He can find the breast by himself. This is called 'baby-led attachment'. You can try this straight after birth or any time later.

- Sit comfortably, lean back a little and support your back well.
- Start when your baby is awake and calm. Have him just in a nappy and take off your bra and top. Wear something loose over your shoulders to keep you both warm or if you need privacy.
- Place your baby on his tummy between your breasts, skin-to-skin with you. Talk to him, look into his eyes and gently stroke him.
- Gently hold your baby behind his shoulders and under his bottom, but let him move freely when he wants. He may 'bob' his head on your chest and try to move across to one breast.
- He may turn his head from side to side to feel your nipple with his cheek. When he finds just the right spot, he will dig his chin into your breast, open his mouth wide and then take your nipple and breast into his mouth. Don't be in a hurry. Let your baby take his time. He will attach when he is ready. Enjoy your baby!

Some hospital staff may show you another way to attach your baby.

- Sit on your bed or a chair with your back and feet supported. Make sure you are comfortable.
- If your breasts are very full, express to soften around the areola. This will make it easier for your baby to attach.
- Unwrap your baby and hold him close, along your forearm.

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣਾ

ਇੱਕ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸ਼ੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਨੁਕਾਥਕ ਚੁੰਘੀ ਅਨੁਸਾਰ ਚੁੰਠਣ ਦਿੱਤੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਚੁੰਠ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ 'ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਚੁੰਠਣਾ' ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਚੁੰਘਣਾ (ਬੇਬੀ-ਲੈਡ ਅਟੈਚਮੈਂਟ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਛਾਅਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਪਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸਹਜ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਝੁਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪੱਠ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ।
- ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਲਾਂਭਾ ਹੋਵੇ। ਉਸਨੂੰ ਕੋਵਲ ਇੱਕ ਲੰਬੇਟ ਪਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਕਮੀਜ਼ ਉਤਾਰ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਦਾਂ' ਨੂੰ ਨੀਵਾਂ ਚੁੰਠਣ ਲਈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਈ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਹਲਕਾ ਕੰਧਾ ਪਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਵਰਿਕਾਰ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ, ਉਸਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਆਪਣੇ ਅੱਖਾਂ ਵੱਲ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਹੱਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੋਂ ਹੌਲੀ ਜਿਹੀ ਫੜ੍ਹ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਪਰੰਤੂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚੁੰਠਣ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚਾਹੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਝੁਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਆਪਣੀ ਗੱਦਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਥਿਲ ਨੂੰ ਮਸ਼ਰੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੰਠ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਾਨ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਆਪਣੀ ਨੱਥੀ ਘੇਰ ਲਵੇਗਾ, ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰਾ ਘੇਰ ਲਵੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਤੁਹਾਡੀ ਨੱਥਿਲ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਲੈ ਲਵੇਗਾ। ਜਦਕਿ ਨਾ ਕਰੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਉਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਅਣਚਾਹੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਦੂਜਾ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੀ ਪੱਠ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬਲੀਤਰੇ ਜਾਂ ਕਮੀਜ਼ ਚੁਰਮੀ ਤੇ ਬੈਠੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਜ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਜੁਖਿਅਕ ਛਾਤੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਐਂਟੀਸੈਪਟਿਕ (ਨੱਥਿਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਾਲਾ ਥੋੜ੍ਹਾ) ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਮੁਲਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੁੜਨਾ ਆਸਨ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੰਪੈਣੀ ਵੱਲ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਫੜ੍ਹੋ।

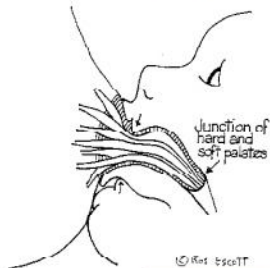
Putting your baby to the breast

- Support your baby's neck and shoulder blade with your hand, so that he can move his head freely. Don't hold his head.
- Turn him onto his side with his chest towards you, at the same level as your breast. His head should tilt back slightly. His nose will be level with your nipple.
- Tuck your baby's feet around your side and his lower arm near your waist.
- Gently brush your baby's mouth with the underside of your areola (the darker area around the nipple). Your baby should open his mouth wide when you do this. You can hold your breast like you would a sandwich. This may make it easier for him to attach and take in more of your breast.
- When your baby opens his mouth wide and his tongue comes forward over his lower gum, pull him quickly to the breast. Aim your nipple at the roof of his mouth. His lower jaw or chin will touch your breast first, on your areola well down from the nipple.
- As his mouth closes over the nipple he should take in a large mouthful of breast as well. He needs to do this so that he can get the milk out easily.

Check that your baby's chin is well against the breast. His nose should be clear. If not, pull his body in closer to yours. Your baby's mouth should be wide open against the breast, making a seal. He should suck rhythmically and not make clicking noises.

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣਾ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸੋਢੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਰਕਾਰ ਦਿਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣਾ ਸਹਿ ਆਪਣੇ ਅਪ ਹੋਣਾ ਸਕੇ। ਉਸਦਾ ਸਹਿ ਨਾ ਫੜੋ।
- ਉਸਦੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਥ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੀ ਵੱਖੀ ਵੱਥ ਖੁੰਮਦੀ, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ। ਉਸਦਾ ਸਹਿ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਹਿ ਝੁਕ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸਦਾ ਨੱਥੇ ਤੁਰਾਣੀ ਨਹਿਲ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰ ਆਪਣੀ ਵੱਖੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਹੇਠਲੀ ਬਾਂਹ ਆਪਣੇ ਲੱਥ ਦੇ ਕੋਲ ਸਮੇਟ ਲਵੋ।



- ਆਪਣੀ ਐਰੀਓਲਾ (ਨਹਿਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਾਫ਼ਾ ਭਾਗ) ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੇਠੀ-ਹੇਠੀ ਘਸਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਰਾਣਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰਾ ਖੋਲ੍ਹ ਲਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੈਂਡਵਿਚ ਫੜ ਰਹਿਆ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਵੱਧ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਰਾਣੀ ਛਾਤੀ ਵਰਿ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਰਾਣਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰਾ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜੀਭ ਉਸਦੇ ਹੇਠਲੇ ਮਸੂੜੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੱਥ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰਾਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਅਧਿ। ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਨਹਿਲ ਰੱਖੋ। ਉਸਦਾ ਹੇਠਲਾ ਜਬਾੜਾ ਜਾਂ ਠੋਡੀ ਨਹਿਲ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਰਾਣੀ ਐਰੀਓਲਾ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਥ ਤੁਰਾਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੋਹਵੇਗਾ।
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਨਹਿਲ ਦੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਪੂਰੀ ਨਹਿਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਰਿ ਲੈ ਲਵੇਗਾ। ਉਸਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਕਰਨ ਦੀ ਟੋਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕੇ।

ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਰਾਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਨੱਥੇ ਵੱਖ (ਨਾਲ ਨਾ ਲੱਗਿਆ) ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਖਿੱਚੋ। ਤੁਰਾਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਪਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਪੁਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਦੂਸਰਾ ਅਤੇ ਕਸ਼ਿਕ ਕਸ਼ਿਕ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

Engorgement & too much milk

In the first few weeks, most mothers make more milk than their baby needs. This can sometimes lead to engorgement. On the second or third day after birth, your milk starts to change from colostrum (the thick, first milk that suits the special needs of babies at the start) to thinner bluish-white milk. With this change, the blood flow to the breasts increases. You may find you have a sudden very large amount of milk. Engorged (very full) breasts may feel tight, hard and sore. Feed your baby whenever he wants. These frequent feeds help engorgement settle down quickly. They help make sure that your breasts make the right amount of milk for your baby. Tell the nurses if your breasts become too full or uncomfortable.

Things you can do to ease engorgement

- Engorged breasts make it harder for babies to latch on. To soften the areola (the darker skin around the nipple), gently express some milk before you attach your baby. Or you can use the fingertips of one hand to push in the breast tissue around the whole nipple. Hold the pressure for 2-3 minutes or until you feel the tissue soften beneath them. This may also start your let-down reflex and help the milk to flow.
- Warmth (from a hot flannel or heated rice) on your breasts before a feed can also help the flow of milk. Take care not to burn yourself.
- After feeds, cold can relieve pain. Cold washers, clean, cold, crisp cabbage leaves or a frozen disposable nappy, placed over the breast, may help ease engorgement.
- Your breastmilk is all the food and drink your baby needs. If you give other fluids, your baby will not take as much breastmilk. This will mean you won't make the right amount of milk for him.
- Take your bra off completely before you start to breastfeed.

ਦੁੱਧ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ

ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਵਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇਸ ਕਾਰਨ ਦੁੱਧ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੂਜੇ ਜਾਂ ਤੀਜੇ ਦਿਨ, ਤੁਰਾਡਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ (ਗ਼ਾੜ੍ਹਾ, ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ ਜੋ ਲੁਝੂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਸ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਤਲੇ ਨੀਲੇ-ਲਿੰਟੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਦਲਾਵ ਨਾਲ, ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਊ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਰਾਨੂੰ ਨੰਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਚਾਨਕ ਤੁਰਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਈਆਂ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰੀਆਂ) ਛਾਤੀਆਂ ਕਸੀਆਂ, ਸਖਤ ਅਤੇ ਦੁਖਦੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ ਜਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਰਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਰਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਰਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ਦਾਰ ਬਣ ਜਾਣੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਨਰਸਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਥੜਕਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਰੀਓਲਾ (ਨਮਿਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਾਲੀ ਤਵੱਲਾ) ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੇਲੀ-ਜੰਗਿ ਢਕਾ ਕੇ ਥੜਕਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਨਮਿਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵੱਚਿ ਸਰਕਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਪੇਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 2-3 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਦਬਾਉ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਲੈਟ-ਡਾਊਨ ਰਹਿਲੈਕਸ (ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਅਣਵਿੱਛਤ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਊ ਵੱਧ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਕ (ਇੱਕ ਗਰਮ ਠਲਾਣੈਣ ਜਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਚੇਲਾਂ ਨਾਲ) ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਊ ਵੱਧ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਾਣੀਨ ਦਰਿ ਕੀਤੁਰਾਨੂੰ ਜਲਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਠੰਡੇ ਪਲਾਚਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਠੰਡੇ ਵਾਲਰ, ਸਾਫ਼, ਠੰਡੇ, ਬੰਦ ਗੋਲੀ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਠੰਡਾ ਡਰਿਪੇਨੇਸ਼ਨ ਨੈਪੀ, ਛਾਤੀ ਤੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਰਾਡਾ ਦੁੱਧ ਤੁਰਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸੰਪੂਰਣ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ ਪਲਾਚਰ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਰਾਡਾ ਦੁੱਧ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘੇਗਾ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸਦੇ ਲਈ ਤੁਰਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗੀ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਕਰਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।

Engorgement & too much milk

- Wake your baby for a feed if your breasts feel very uncomfortable.
- If your breasts are very engorged, it may help to empty the breasts well, just once, with an electric breast pump.
- Lumps, sore spots or red patches on the breast can be a sign of a blocked duct or mastitis.

You are less likely to get engorged after the first week of breastfeeding. Sometimes it returns if a baby's feeding pattern changes suddenly. This may happen when your baby starts to sleep through the night, if he is ill and doesn't feed as well or if you wean suddenly.

Use reverse pressure softening before feeding or expressing.

(Note: This is most effective when mother is lying on her back). This method of softening the breasts works well for many women.

Method 1. Two-handed, 1-step method

Push in with your fingertips curved and each fingertip touching the side of the nipple. Hold for 1-3 minutes or more.

Method 2. Two-handed, 2-step method

Use 2 or 3 straight fingers on each side, first knuckles touching the nipple. Push in and hold for 1-3 minutes or more. Repeat above and below the nipple.

Method 3. One-handed, 'flower hold'

With fingernails short and fingers curved, push in around the nipple in a circle. Hold for 1-3 minutes or more. A hand-mirror may help you see your areola more easily.

Your fingernails need to be short if you use Methods 1 & 3.

ਦੁੱਧ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਥਕਾਵਟ ਜੁਆਇ ਅਸਹਜ ਮਹਸੂਸ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਜਗਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਨਾਲ, ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਦਦ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਛਾਤੀ ਤੇ ਗੰਢਾਂ, ਚਾਮਚ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਲਾਲ ਦਰਕ ਫੁਰੀ ਹੋਈ ਨਰੀਆਂ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਰੁਝੇਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੂਰੀ ਰਾਤ ਸੌਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾ ਚੁੰਘੇ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਚਾਨਕ ਦੁੱਧ ਛੁੜਾ ਦਿਓ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਦਾਫਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ (ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਲਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਰਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਦਾਫਾਉ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।

(ਨੋਟ: ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਥਲ ਨੀਟੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।)

ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਕਈ ਐਰਾਂ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਇਮੀਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਬਾਰੰਬੇ 1
ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ, 1-ਸਟੈਪ ਬਾਰੰਬੇ

ਆਪਣੀ ਮੁੜੀ ਹੱਥੀ ਉਕਤੀ ਦੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਦਾਫਾਉ ਅਤੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਦੋ ਹਰ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਫੇਰ ਰਹਿਾ ਹੋਵੇ। 1-3 ਜਾਂ ਵੱਧ ਮਿੰਟ ਲਈ ਇਹ ਕੀ ਰਹਿਾ।

ਬਾਰੰਬੇ 2
ਦੋ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ, 2-ਸਟੈਪ ਬਾਰੰਬੇ

ਰਹੇਕ ਪਾਸੇ 2 ਜਾਂ 3 ਸੱਥੀਆਂ ਉਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ, ਪਹਿਲੀ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨੂੰ ਫੇਰਦੇ ਹੋਏ ਮੰਨੀ ਅੰਦਰ ਢੰਡ ਦੱਬੋ ਅਤੇ 1-3 ਜਾਂ ਵੱਧ ਮਿੰਟ ਲਈ ਇਹ ਕੀ ਰਹਿਾ। ਨਾਲ ਦੇ ਉਪਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਰਹਿ ਕਰੋ।

ਬਾਰੰਬੇ 3

ਇੱਕ-ਹੱਥ ਨਾਲ, 'ਫਲੋਰ ਹੋਲ' ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ

ਉਕਤੀ ਦੇ ਛੋਟੇ ਨੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਉਕਤੀਆਂ ਨਾਲ, ਨਾਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵਰਿ ਦਾਫਾਉ। 1-3 ਜਾਂ ਵੱਧ ਮਿੰਟ ਲਈ ਇਹ ਕੀ ਰਹਿਾ। ਹੱਥ ਵਰਿ ਰੁੜਨ ਵਾਲਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡੀ ਐਰੀਓਲਾ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਏਅਰ ਵਰਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Engorgement & too much milk

Too much milk

It can take 6 weeks or more for your breasts to get used to making the right amount of milk for your baby.

After this time, some mothers still make more milk than their babies can easily cope with.

You may be making too much milk if:

- Your breasts seem to fill quickly.
- Your breasts are often lumpy and tight, even if they soften when you breastfeed.
- Your baby gags or gulps (especially at the start of a feed) and often will not take the second breast.
- Your baby brings up quite a lot of milk at the end of the feed.
- Baby gains a lot of weight quickly; but very occasionally poor weight gain can occur.
- Your baby is extra fussy between feeds, especially in the evening.
- You are changing lots of wet nappies (more than the usual 5 heavy wet disposable nappies or 6 wet cloth nappies in 24 hours).
- Your baby generally has a bowel motion at each feed. Poos are often green and frothy (and sometimes also explosive).

Things to try when you have more milk than your baby seems able to handle

- Finish the first breast first. Leave your baby on the first side until he comes off by himself or falls asleep. Then offer the second side. Don't worry if he doesn't feed for long or doesn't want both breasts at every feed.
- Make sure your baby attaches well.

ਦੁੱਧ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣ ਵਿੱਚ 6 ਜਾਂ ਵੱਧ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਮਾਵਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੁਰੰਤ ਭਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਅਕਸਰ ਗੰਢਦਾਰ ਅਤੇ ਸਖਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਉਹ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋਣ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਰ ਖੁਟਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਲਾ ਤੁਕਦਾ ਹੈ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ) ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਉਹ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ; ਪਰੰਤੂ ਕਾਫੀ ਵਾਰ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਜ਼ਨ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਰਿਕਾਰ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲਾਮ ਨੂੰ।
- ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗਲਿੰ ਲੰਗੇਟ ਬਦਲ ਰਹੇ ਹੋ (24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਮ 5 ਭਾਰੀ ਗਲਿੰ ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ ਲੰਗੇਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ 6-8 ਭਾਰੀ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਗਲਿੰ ਲੰਗੇਟ)।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਲ ਕਰੇ। ਮਲਮੂਰਤ ਅਕਸਰ ਹਰਾ ਅਤੇ ਢੰਗੇਦਾਰ ਹੋਵੇ (ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਤੇਜ਼ ਗੰਧ ਵਾਲਾ ਵੀ)।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੁੰਘ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲੀ ਛਾਤੀ ਪੂਰੀ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਪਾਸੇ ਹੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਖੁਦ ਉਸ ਤੋਂ ਨਾ ਹਟ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸੋ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਪਾਸੇ ਲਗਾਓ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਦਾ ਜਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਚੁੰਘਣ ਵੇਲੇ ਦੇਵੇ ਛਾਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਫਿਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ।

Engorgement & too much milk

- Express only when you need to (for your comfort or to help your baby to attach properly).

It may take a few days before you will notice any real change.

If you have tried this and you are still seeing the signs above, you could try feeding to a schedule for a while. This may help bring your supply under control. Breastfeed only every 2-3 hours. Rock, carry or cuddle your baby or use a dummy to soothe him at other times. If you do need to feed more often, try feeding from one breast only, for (say) a 4-hour period.

Then switch to the other side and feed from that breast for the next 4-hour period. Once your supply settles down, go back to feeding from both breasts. Watch out for lumps, sore or red areas on your breasts. These may be a sign of blocked ducts or mastitis, so start treatment straight away. See page 12 of this booklet.

Fast flow of milk

Some babies find it hard to cope with a fast flow of milk. They may cough, gag and come off the breast near the start of the feed while your milk continues to spray out.

If your baby has trouble coping with a fast flow of milk:

- Leaning back to feed often helps. You may not need to do this at every feed.
- Express the first fast flow of milk, or take your baby off the breast until the flow reduces.

ਦੁੱਧ ਦਾ ਗਿਅਾਦਾ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਗਿਅਾਦਾ ਦੁੱਧ

- ਕੋਵਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਚਕਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੀ ਜਦੋਂ ਇਸਦੀ ਠੋਡ ਹੋਵੇ (ਆਪਣੀ ਸਹਜਿਤਾ ਲਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵੱਲ ਮੁੜਦੇ ਹੋ)।

ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਮ ਬਦਲਾਵ ਨੂੰ ਤੁਰਾਣੇ ਸਨਮੁਖ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਰੁਝਾਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਰਮ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੁੱਧ ਦੁੱਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਰਾਣੀ ਸਮਝਾਈ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਦੁੱਧ ਦੁੱਖਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ, ਉੱਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਪਟਾਓ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਉਸਨੂੰ ਥਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਡਾਢੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਰਾਣੀ ਵਲ-ਵਲ ਦੁੱਧ ਦੁੱਖਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਵਲ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਦੁੱਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, (ਲਗਭਗ) 4-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ। ਇਹ ਕੀਤੇ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਅਗਲੇ 4-ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਉਸ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਦੁੱਖਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਰਾਣੀ ਸਮਝਾਈ ਸਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਦੋਵਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਦੁੱਖਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ, ਹਮਲਾ ਜਾਂ ਲਾਭ ਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਚੁੰਬੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਲੀਆਂ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਹੁਰਦੇ ਇਲਾਜ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਦੇ ਦਾ ਸਫਾ ? ਦੇਖੋ।

ਦੁੱਧ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਵਹਾਵਾ

ਬਹੁਤ ਕੀਰਿਆਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਵਹਾਵਾ ਨਾਲ ਨਿਮਣਾ ਪ੍ਰਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੰਘ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਖੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੁੱਧ ਦੁੱਖਾਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਹਟ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਰਾਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਧਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਰਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਰਾਣੇ ਕੀਰੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੀ ਤੇਜ਼ ਵਹਾਵਾ ਨਾਲ ਨਿਮਣਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਲਬਧ ਹੋ

- ਦੁੱਧ ਦੁੱਖਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਵਕਾਓ ਅਕਸਰ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਰਾਣੇ ਹਰ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਦੁੱਖਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਠੋਡ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।
- ਦੁੱਧ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਤੇਜ਼ ਧਾਰ ਨੂੰ ਚਕਾ ਕੇ ਕੀਰੇ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਵਹਾਵਾ ਅੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਹਟਾ ਲਵੋ।

Photo: Vitalicio



Blocked ducts and Mastitis

Blocked ducts

A blocked duct is a lump or engorged area in the breast. It may be sore and red. It may hurt when your milk lets down. Blocked ducts can happen at any time during breastfeeding. Start treatment straight away as untreated blocked ducts can lead to mastitis.

Things to do:

- Feed often to keep the sore breast as empty as you can. Your baby's sucking can clear many blocked ducts. He will suck more strongly when he is hungry, so start each feed on the sore side. Continue to check the other breast for engorgement and blocked ducts.
- Gently but firmly massage the lump towards the nipple during and after feeds.
- Keep the milk flowing. Change feeding positions to help drain different parts of the breast.
- Use warmth on the sore area before a feed.
- Cold packs after a feed may help to ease your pain.
- Rest as much as possible.
- Express by hand or pump if your baby won't feed or if it is too painful to feed.
- See your doctor if you cannot clear the lump in 12 hours or if you develop a fever or feel unwell.

Mastitis

Mastitis is the inflammation of breast tissue. There may or may not be infection present. Part of the breast can be red, swollen and painful. It may feel warm when you touch it. Your temperature may go up and you may feel as if you have the flu. This is NOT the time to wean. If you have mastitis, your milk IS safe for your baby.

ਰੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਲਕੀਆਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ

ਰੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਲਕੀਆਂ

ਰੁਕੀ ਹੋਈ ਨਲਕੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੱਦ ਜਾਂ ਢੁੱਪ ਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਭਾਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਖਾਵਾਂ ਅਤੇ ਲਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਢੁੱਪ ਹੋਣਾ ਵੱਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਲਕੀਆਂ ਢੁੱਪ ਚੁੱਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਲਓ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਰੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਲਕੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਰੋ:

- ਦੁਖਾਈ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਲੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਢੁੱਪ ਚੁੱਪਾਓ। ਤੁਰਾਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਕਈ ਰੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਲਕੀਆਂ ਸਾਫ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੁੱਪਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋੜੀ ਨਾਲ ਚੁਸੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰ ਦੁਖਾਈ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਢੁੱਪ ਚੁੱਪਾਉਣਾ ਲਓ। ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਢੁੱਪ ਜਾਮਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਅਤੇ ਨਲਕੀਆਂ ਦੇ ਰੁਕਣ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਹਿਲੂ ਮਲਬੂਤੀ ਨਾਲ ਹਰ ਵਾਰ ਢੁੱਪ ਚੁੱਪਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਮਿਲ ਵੱਲ ਗੱਦ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਢੁੱਪ ਨੂੰ ਵਗਦੀ ਰੱਖੋ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਢੁੱਪ ਚੁੱਪਾਉਣ ਦੀਆਂ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨਾਂ ਬਦਲੋ।
- ਢੁੱਪ ਚੁੱਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁਖਾਈ ਭਾਗ ਤੇ ਸੋਕ ਕਰੋ।
- ਢੁੱਪ ਚੁੱਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੰਡੇ ਪੈਕ ਤੁਰਾਣੇ ਦਰਦ ਵਾਸਤੇ ਅਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਰਾਇਟੀਮੈਂਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਰਾਮ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਢੁੱਪ ਨਹੀਂ ਚੁੱਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਢੁੱਪ ਚੁੱਪਾਉਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਖ਼ਮੀਆਂ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰੱਖ ਜਾਂ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਢੁੱਪ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੱਦ ਨੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁਖਾਵਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ

ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਸੋਜਸ ਹੈ। ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੋ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਭਾਗ ਲਾਲ, ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਛੂਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਗਰਮ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲੂ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਢੁੱਪ ਛੁੱਪਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਢੁੱਪ ਤੁਰਾਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਲਗਾਤਾਰ ਢੁੱਪ ਚੁੱਪਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਫੋਡਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Blocked ducts and Mastitis

Continue to feed so that your breast drains. This can help the mastitis to clear up faster. Untreated mastitis can cause a breast abscess.

Things to do:

- Start treatment straight away.
- Continue with the suggestions for a blocked duct.
- Consult your medical adviser.
- Go to bed and rest if you can. Keep your baby with you so that you can feed often.
- Breastfeed frequently to keep your breast drained. Your milk is safe for your baby.
- Feed from the sore breast first, when your baby sucks most strongly.
- Express by hand or pump to drain the breast even more.
- Ask your medical adviser or pharmacist about pain relief if you need it.
- Contact your child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor if you need more help.

How can I prevent mastitis?

- Avoid hurried and interrupted feeds
- Don't let your breasts get too full
- Avoid tight bras or clothing, sleeping on your stomach or anything else that puts pressure on your breasts.
- Look after your health and try to reduce stress.

Remember:

- **Start treatment at once.**
- **If you cannot clear a blocked duct within 12 hours, or you have a fever, feel unwell or it becomes worse, see your doctor straightaway.**

ਰੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਲਕੀਆਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ

ਲਗਾਤਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਨੂੰ ਤੋੜੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਫੋੜਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਰੋ:

- ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਰੁਕੀ ਹੋਈ ਨਲਕੀ ਲਈ ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਚਕਿਤਸਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
- ਜੇਕਰ ਸੰਕੇਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਸ਼ਿਰਦੇ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਅਰਾਮ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕੋ।
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਤੁਰਾਣਾ ਦੁੱਧ ਤੁਰਾਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੁਰਾਣਾ ਬੱਚਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੱਧ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਰੱਥ ਜਾਂ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਚਕਿਤਸਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਡਾਕਮੈਸਟਿਨ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹੋਰਬ ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਜਲਦੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਸ਼ਿਨ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਥਰੂਤ ਜੰਮਿਆ ਡਰਨ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਤੰਗ ਕੁਰਾ ਜਾਂ ਕੰਪਰੇ ਪਾਉਣ, ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਥਣ ਜਾਂ ਕਸ਼ੀ ਅਜੀਬੀ ਢੰਗ ਤੇ ਸੋਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਬ ਜਾਣ।
- ਆਪਣੀ ਸਹਿਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਜੇਕਰ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਕੀ ਹੋਈ ਨਲਕੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

Sore and cracked nipples

Most women have tender nipples when they first start to breastfeed, but real pain is a sign that something is wrong. Seek help straight away as this will make it easier to solve any problems.

To help relieve sore nipples

- Feed your baby often. Avoid putting off feeds. Frequent feeding helps because the baby will be calmer at feed times and suck more gently.

Before feeds:

- Relax and get comfortable. Breathe deeply.
- Massage your breasts gently.
- Use heat — warm shower, warm face washer.
- Express some milk to soften the areola (the darker skin around the nipple) and start the flow of milk.
- If pain makes it hard for you to relax, ask your doctor for help.

During feeds:

- Offer the less sore side first.
- Make sure baby is positioned well when he feeds — his chest against yours and his chin touching your breast. Incorrect positioning and attachment are the most common causes of sore nipples.
- Limit comfort sucking while nipples are tender. Gently break the suction with a clean finger before you remove baby from the breast.

After feeds:

- Check your nipples after each feed.
- Express a few drops of milk and smear it on your nipple and areola.
- Keep your nipples dry — leave them open to the air until they are dry. Change nursing pads as soon as they become wet.
- Use nipple protectors so that your clothes don't rub on your sore nipples. They also allow air to flow around your nipples and help keep them dry.

ਦੁਖਾਵੇ ਅਤੇ ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਨਿਪਲ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਨਿਪਲ ਨਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰੰਤੂ ਦਰਦ ਦਾ ਹੋਣਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਖਿਫ਼ਾਤ ਹੈ। ਤੁਰੰਤ ਮਦਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਵੱਧ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

ਦੁਖਾਵੇ ਨਿਪਲਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਰਾਇਨੋਮੈਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਾਇਮ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵੇਲੇ ਵੱਧ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਧ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਚੂਸਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

- ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹਜਿ ਰਹੋ। ਲੰਬੇ ਸਾਂਝ ਲਈ।
- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸ਼ ਕਰੋ।
- ਗਰਮ-ਨੀਘਾ ਸਾਬਨ, ਨੀਘਾ ਫੇਸ ਵਾਸ਼ਰ ਪਰਯੋਗ ਕਰੋ।
- ਐਨੀਓਲਾ (ਨਿਪਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਾਲੀ ਤਵੱਚ) ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਉ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੋ।
- ਜੇਕਰ ਦਰਦ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ:

- ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਦੁਖਾਵਾ ਪਾਸ ਲਗਾਓ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵੇਲੇ ਤੁਰਾਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਸਹੀ ਹੈ — ਉਸਦੀ ਛਾਤੀ ਤੁਰਾਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਤੁਰਾਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੋਹ ਰਹੀ ਹੈ। ਗਲਤ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅਟੈਚਮੈਂਟ ਦੁਖਾਵੇ ਨਿਪਲਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਮ ਕਾਰਨ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਨਿਪਲ ਨਰਮ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਹਜਿ ਚੂਸਣ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਹਟਾਉਣ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਉਥਲੀ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਜਹੀ ਚੁੰਘ ਛੁਡਾਓ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:

- ਹਰ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਨਿਪਲਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਝੁੰਦਾਂ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿਪਲ ਅਤੇ ਐਨੀਓਲਾ ਤੇ ਲਗਾ ਲਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਨਿਪਲ ਸੁੱਕੇ ਰੱਖੋ — ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸੁੱਕਾ ਨਾ ਜਾਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿਓਰ ਰੱਖੋ। ਨਰਸਿੰਗ ਪੈਡਸ ਨੂੰ ਗਲਿ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।
- ਨਿਪਲ ਰੱਖਿਅਕ ਪਰਯੋਗ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਰਾਣੇ ਦੁਖਾਵੇ ਨਿਪਲਾਂ ਤੇ ਤੁਰਾਣੇ ਕੰਪਰੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਰਗੜ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਰਾਣੇ ਨਿਪਲਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹਵਾ ਵੀ ਆਈਸ਼ੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

Sore and cracked nipples

To prevent sore nipples

- Avoid using things on your nipples that might dry out or damage them (Do not use methylated spirits, soap, shampoo, rough towels or toothbrushes).
- Make sure your bras fit well.
- Do not use nursing pads that hold moisture against your skin.
- If you are using a breast pump or nipple shields, make sure you know how to use them correctly. A lactation consultant or breastfeeding counsellor will be able to help you with this. *See your doctor if your nipples remain sore.*

To help relieve cracked nipples

- Find the cause. It may be incorrect attachment, an infection or damage from breast pumps.
- Treat as for sore nipples. Take special care with positioning and attachment. Allow air to circulate around nipples after feeds.
- If feeding is too painful, take baby off the breast for a short time (eg 12-24 hours). This rests the nipple and allows healing to start.
- Express your milk by hand or with a suitable breast pump.
- Feed the expressed milk to your baby.
- Start feeding again gradually. See your doctor if healing is slow or you need pain relief.
- Discuss the use of a nipple shield with hospital staff, a lactation consultant, child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor.
- Ask hospital staff, child health nurse or ABA counsellor for further help.

Remember: Breastfeeding should not hurt. If it does, ask for help!

ਦੁਖਾਵੇ ਅਤੇ ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਨਿਪਲ

ਦੁਖਾਵੇ ਨਿਪਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ

- ਆਪਣੇ ਨਿਪਲਾਂ ਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਸਿਓਂਗੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦੇਣ (ਮਿਥਾਈ ਸ਼ਰਾਬ, ਸਾਬਣ, ਸ਼ੈਂਪੂ, ਖੁਰਦਰੇ ਤੇਲੀਏ ਜਾਂ ਟੂਥਬਰਸ਼)।
 - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕ੍ਰਾ ਰੁਕਾਵਾਂ ਠੀਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
 - ਅਜਿਹੇ ਨਰਸਿੰਗ ਪੈਡਸ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਤਵੀਰ ਵਿਚ ਨਮੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ।
 - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਜਾਂ ਨਿਪਲ ਸ਼ੀਲਡਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਸਟਿੰਗ ਸਲਾਹਕਾਰ ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਪਲ ਦੁਖਾਵੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਮੁੜੇ ਹੋਏ ਨਿਪਲਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ

- ਕਾਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ। ਇਹ ਗਲਤ ਅਟੈਚਮੈਂਟ, ਕੋਈ ਸੰਕਰਮਣ ਜਾਂ ਛਾੜੀ ਦੇ ਪੰਪ ਤੋਂ ਹੁਕਮਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੁਖਾਵੇ ਨਿਪਲਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇਲਾਜ ਕਰਾਓ। ਪੇਨੀਲਨ ਅਤੇ ਅਟੈਚਮੈਂਟ ਤੋਂ ਆਸ ਪਾਇਨ ਦਿਓ। ਦੁੱਧ ਦੁੱਖਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਪਲਾਂ ਦੇ ਆਰਾਮ-ਦੁਖਾਵੇ ਰਾਹ ਲਓ।
- ਜੇਕਰ ਦੁੱਧ ਦੁੱਖਾਉਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਖਮੀਆਂ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ 12-24 ਘੰਟੇ) ਲਈ ਕੋਈ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਛਾੜੀ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਪਲ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਏ ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਠੀਕ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ ਕ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਕੀਓ।
- ਦੁੱਧ ਦੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੁੱਧ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਲਾਓ।
- ਹੋਰੀ-ਹੋਰੀ ਦੁਖਾਵੇ ਦੁੱਧ ਦੁੱਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਇਸਨੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼, ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਬਾਲ ਸਹਿਤ ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਕ੍ਰੈਸਟਿੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੋਂ ਨਿਪਲ ਸ਼ੀਲਡ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼, ਬਾਲ ਸਹਿਤ ਨਰਸ ਜਾਂ ਐਬੀਏ (ABA) ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੋਂ ਹੋਰ ਮਦਦ ਲਓ।

ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ: ਦੁੱਧ ਦੁੱਖਾਉਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਓ।

Increasing your milk supply

How much milk a mother makes depends on how much her baby sucks. The more milk he takes from your breasts, the more milk you will make. Your breastmilk will increase to match your baby's need if you breastfeed more often — 1, 2 or 3 hourly or whenever your baby seems unsettled or hungry.

As your baby grows he may have fussy periods when he is unsettled and seems to want breastfeeds more often. This does not mean that your milk is no good or that don't have enough for him. People used to think these were 'growth spurts' when the baby needed more milk. We now know that babies don't suddenly grow more at these times. We have also learned that a baby's milk intake does not change much between 1-6 months. So we don't really know for sure why babies have fussy periods. However, they are very common in the first year. Some people believe that these are 'wonder weeks', when the child takes a leap forward in mental development. Whatever the reason for these fussy periods, follow your baby's lead and offer more frequent breastfeeds and extra cuddles for a few days. When they do this, most mothers find that their babies soon settle down again.

Many breastfeeding mothers find that their breasts get smaller and softer after the first few weeks of breastfeeding. This doesn't mean that your milk is going. It's just that your breasts have got better at making milk. They now make just the right amount for your baby and don't get overfull.

Do not look to the size of your breasts, how much you can express or how much your baby takes from a bottle for signs that you are making the amount of milk he needs. His wet and dirty nappies, growth patterns and general wellbeing tell you much more. Even if your milk supply does drop for some reason, you can build it up again. You do not have to stop breastfeeding.

ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਕਿਸੇ ਮਾਂ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਬਣਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦਾ ਬੱਚਾ ਕਿੰਨਾ ਚੂਸਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਤੁਰਾਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਰਾਣਾ ਦੁੱਧ ਬਣੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਜਿਥੇ ਕਿ 1, 2 ਜਾਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਬੀ ਬੱਚਾ ਅਲਾਟ ਜਾਂ ਭੁੱਖਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰਾਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰਾਣਾ ਦੁੱਧ ਵਧ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਿਓ-ਜਿਓ ਤੁਰਾਣਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅਲਾਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਰਾਣਾ ਦੁੱਧ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੂਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਸੋਚਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ 'ਵਿਕਾਸ ਦੀਆਂ ਤੁਰਾਣਾਂ' ਸਨ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵੇਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਵੱਧ ਵਿਕਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੁੱਧ ਗੁਣਿਤ ਕਰਨਾ 1-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਅਸਨ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਕਿਉਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਢਰੂ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ 'ਚਮਤਕਾਰੀ ਹਫ਼ਤੇ' ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅੱਗੇ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਚਿੜਚਿੜੇਪਨ ਦਾ ਜੋ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਗਾਓ। ਜਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਵਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਏਮਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਏਮਈਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਾਫੀ ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਰਾਣਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਸ ਗੱਲ ਇੰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਰਾਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਰਾਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਭਰਦੀਆਂ।

ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਦੁੱਧ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਦਬਾ ਕੇ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸਤੇ ਜਾਂ ਤੁਰਾਣਾ ਬੱਚਾ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਇਸਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਵਿਧੀ। ਉਸਦੇ ਗਿੱਲੇ ਅਤੇ ਗੰਢੇ ਲੰਗੇਟ, ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਰੂਪ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਧਾਰਨ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੁਰਾਣੀ ਸਭ ਕੁਝ ਦੱਸ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਰਾਣੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਝੁਕ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਰਾਣੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਹੋਕਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

Increasing your milk supply

What can I do to build up my milk supply?

- Feed more often than is normal for you, up to 12 times a day or more:
 - ♦ Offer the breast to comfort your baby, instead of a dummy.
 - ♦ Cut down the length of time between feeds. Feed your baby as soon as he wakes and starts looking for the breast. Don't wait for him to cry.
 - ♦ Wake your baby before you go to bed to fit in an extra feed.
- Offer each breast twice or more at each feed.
- Position and attach your baby well. A baby gets more milk if attached correctly.
- Give top-up feeds. Your breasts are not like a bottle. They are never empty. Your body makes milk all the time and most quickly when your breasts feel soft. Put your baby back to the breast 20–30 minutes after a feed. This extra milk you make in this time is often enough to satisfy his hunger. This will also help build up your milk supply.
- If your baby won't take extra feeds, express milk between and after breastfeeds. You can give the expressed milk as a top-up, or freeze it to use later.
- Avoid giving anything other than your expressed breastmilk in a bottle. Using formula reduces your baby's appetite for your breastmilk and his need to suck. Bottle-feeds of other milks will reduce your own milk supply. Even very young babies can learn to drink from a small cup.
- Eat a good diet.
- Massage breasts during feeds.
- Cuddle your baby skin-to-skin. This builds up your hormone levels and increases your supply.
- If you smoke, give up — or at least cut down, as this affects your milk supply.

ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੀਂ ਸਹਾਰਨ ਦੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਏ, ਇੱਕ ਦਿਨੀਂ ਵਾਰ 12 ਵਾਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ:
 - ♦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਸਿ ਡਾਮੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਲਗਾਓ।
 - ♦ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਰਿਕਾਰ ਅੰਤਰਾਲ ਦੀ ਠੰਡਾਈ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਏਕਾ ਚੁੱਕੇ ਅਤੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਏ। ਉਸਦੇ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।
 - ♦ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਏ ਵਰਿ ਸਮਰਥਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਗਾਓ।
- ਹਰ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਦੋ ਜਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਹਰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਲਗਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਅਤੇ ਅਟੈਚਮੈਂਟ ਸਹੀ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਟੈਚਮੈਂਟ ਸਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘੇਗਾ।
- ਟੈਮ-ਅਪ ਆਰਕ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਕਸਿ ਖੇਤਨ ਬਦਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਆਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਤੰਬੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਖਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਸੁਰਾਇਮ ਮਰਸਿਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ 20–30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਲਗਾਓ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਕਸਰ ਉਸਦੀ ਛੁੱਛ ਨੂੰ ਖਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਣ ਵਰਿ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘੇ, ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਵਰਿਕਾਰ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਰਿ ਦਫਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ। ਹੁਸੀ ਦਫਾ ਕੇ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਮ-ਅਪ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਰਿ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰੋਸੇਸ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕ੍ਰੇਜਿਸ ਵਰਿ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਖੇਤਨ ਵਰਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਫਾ ਕੇ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਰਾਹਮੁਲ ਪ੍ਰੋਸੇਸ਼ਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਛੁੱਛ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਜ਼ੁਸਤ ਦੀ ਠੰਡਾਈ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੇਤਨ ਨਾਲ ਜ਼ੁਸਤ ਦੁੱਧ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਕਸਿ ਛੋਟੇ ਕੱਪ ਤੋਂ ਪੀਣਾ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਵਧੀਆ ਪੁਰਾਕ ਖਾਓ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਸ਼ਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਚੁੰਘਾਏ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਾਹਮੇਨ ਪੀਲਾ ਦਾ ਨਰਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਹਿਰੇਟ ਪੀਂਦੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਛੱਡ ਦਿਓ — ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ, ਕਾਫ਼ੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

The complementary feed

ਪੂਰਕ ਆਰਾਹ

Health experts recommend that babies be fed only breastmilk for the first 6 months of life. Giving your baby formula or any foods other than your own milk in the first 6 months will make him less hungry for the breastmilk that keeps him healthy.

Research shows that antibodies, healthy digestive bacteria and immune-strengthening substances, pass from mother to baby through the breastmilk. It is good to know that your baby keeps getting good things from your breastmilk even after he starts family foods.

Complementary feeds should only be given on medical advice. Before trying them, discuss with your doctor whether it is safe to wait until you have tried the ideas for building up your milk supply (see page16).

Some ideas to keep your supply strong even when you complement:

- Let your baby suck at the breast, rather than a dummy, when he is unsettled.
- Give a complementary feed of expressed breastmilk instead of formula.
- Always breastfeed from both breasts before you give a complement. Change sides several times during the feed. Then give both breasts again as a top-up feed 20-30 minutes later. Then offer the complementary feed, but only if the baby still seems hungry.
- Offer expressed breastmilk (or formula) in a medicine glass or a small cup, rather than from a bottle which needs a different sucking action.
- How often you give complements depends in part on how low your milk supply is. To start with, try offering the complementary feed only after the evening feed or at least not after every feed.
- Sometimes it may be a family member who suggests that you start or continue with complementary feeding. Think about how their

ਸਿਰਤ ਮਾਰਚ ਸਿਆਹਿਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਰਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਕੇਵਲ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਤੌਰ (ਐਂਟੀਬਾਇਸ), ਸਿਰਤਮੰਦ ਪਾਚਕ ਜੀਵਾਣੂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਤੌਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਮਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਨੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤੌਰ ਨੈਣਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰਕ ਆਰਾਹ ਕੇਵਲ ਇਕਿਤਸਕ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਉਰਨਾ ਨੂੰ ਪਰਤਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਕਿ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹਿਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਪੜਤਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ (ਸਫਾ ? ਏਏ)।

ਪੂਰਕ ਆਰਾਹ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਤੌਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਸਰਤ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਸਿੰ ਡਮੀ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਚੁਸਣ ਦਿਓ।
- ਕਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪੂਰਕ ਆਰਾਹ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦਫਾ ਕੇ ਕੱਚਿਆਂ ਹੋਇਆ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਦਿਓ।
- ਪੂਰਕ ਆਰਾਹ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਏਏ ਛਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਵਾਰ ਪਾਸਾ ਬਦਲੋ। ਫਿਰ 20-30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਟੈਪ-ਅਪ ਆਰਾਹ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਫਾਰਾ ਏਏ ਛਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਲਗਾਓ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰਕ ਆਰਾਹ ਦਿਓ, ਪਰੰਤੂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਚੁੰਘ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।
- ਬੇਤਨ ਜਮਿ ਲਈ ਇੱਕ ਵੱਖ ਚੁੰਘ ਕਰਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੀ ਬਜਾਏ ਇੱਕ ਦਫਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕੱਪ ਵਜਿਰ ਦਫਾ ਕੇ ਕੱਚਿਆਂ ਹੋਇਆ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ (ਜਾਂ ਕਾਰਮੂਲਾ) ਦਿਓ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਵਾਰ ਪੂਰਕ ਆਰਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਇਸ ਤੋਂ ਨਹਿਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਪੂਰਕ ਆਰਾਹ ਕੇਵਲ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇਣ ਅਤੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਸਦੱਸ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਕ ਆਰਾਹ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਰਨਾ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਉਰਜਾ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਕਹਿਣਾ ਮਹਿਦੇ ਹਨ। ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵੇਲੇ ਮਲਿ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਜਿਰ, ਮਾਂ ਇਹ ਨਹਿਧਾਰਤਿ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਬਹਿਤਰ ਵਧਿਕਤੀ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਕ ਆਰਾਹ ਸ਼ੁਰੂਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਸਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਹੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਲਿ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

The complementary feed

ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ

ideas fit with your own view of your baby's health and energy. Mothers and babies work together to make the milk the baby needs. In the case of breastfeeding, the mother is the best person to decide if complementary feeds are necessary. Her body is the one making the milk and working with her baby in this way.

- Offer only as many complementary feeds as your baby needs; don't force him to finish up the bottle or push him to take more complementary feeds than he wants.
- Express about an hour after a breastfeed and save your milk to use as a complement later.

How do I tell if my milk supply is increasing?

You may see all or some of these signs:

- Your breasts feel full.
- Your let-down reflex happens more quickly and the milk flows more easily. Your breasts leak milk.
- Your baby has more wet nappies or wetter nappies than usual or wees more often.
- Your baby continues to gain weight or your baby may take less of the complementary feed.

How do I stop the complementary feed and go back to full breastfeeding?

- Choose a feed when your baby seems satisfied after just your breastmilk and skip the complementary feed. Your baby may not wait as long for his next feed. Follow his lead and breastfeed as soon as he seems hungry. There will be more milk there. The extra breastfeed will signal to your breasts that they need to make more milk. This will help build up your supply.
- Complementary feeds in the late afternoon or evening are usually the hardest ones to stop.

Remember: Breastfeed on both sides, rest a while and breastfeed again. Then offer the complementary feed, but ONLY if your baby still seems hungry.

ਕਦੇ-ਕਦਾਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਸਦੱਖ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਿਤ ਅਤੇ ਉੱਤਰਾਏ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਰਤਾਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਮਲਿਓ ਰਹਾ। ਮਾਥਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇਵੇਂ ਮਲਿ ਕੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੋਡ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹਾ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਮਝੀ ਵਰਿ, ਮਾਂ ਇਹ ਨਹਿਯਾਰਹਿ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰਿਤਰ ਵਰਿਕਤੀ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਉਸਦਾ ਲਗੀਰ ਕੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਮਲਿ ਕੇ ਕਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਥਨ ਉਸਦੀ ਨੋਡ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੀ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦਿਹ; ਕੋਥਨ ਖਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨਾਲ ਚਬਕਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੀ ਨੋਡ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਬਰਦਸਤੀ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਨਾ ਦਿਹ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਬਾਅਦ ਦਫਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਰਿ ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਤ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾਵਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਲੈਟ-ਡਾਊਨ ਰਿਫਲੈਕਸ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਰਸ਼ ਵੱਧ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਰਿ ਦੁੱਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਮ ਤੇ ਵੱਧ ਗਲਿ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲੰਬੀ ਗਲਿ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਉਹ ਵਰ-ਵਰ ਪੇਲਕ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਘੱਟ ਠੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਾਂ ਅਤੇ ਪੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਕਿਵੇਂ ਆਵਾਂ?

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਥਨ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਨੋਡ ਤੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸੁੱਤਣ ਜਾਪੇ ਤਾਂ ਇੱਕ ਆਹਾਰ ਨਹਿਯਾਰਿ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਛੱਡ ਦਿਹ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਆਹਾਰ ਲਈ ਜੁੱਝਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਨਹਿਰਿ ਸਕਦਾ। ਉਸਦੀ ਹਰਕਤ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਕੀ ਉਹ ਛੁੱਪ ਜਾਪੇ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਉੱਥੇ ਜੁੱਝਦਾ ਦੁੱਧ ਹੋਵੇਗਾ। ਵਾਸੁ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਨੋਡ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਣ ਵਰਿ ਮਲਿਓ।
- ਉਪਰਿ ਤੇ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਰਾਮ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਕਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ : ਦੇਵਾਂ ਪਾਸੀਆਂ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ, ਕੋੜੀ ਦੇਰ ਅਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਇਹ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦਿਹ, ਪਰੰਤੂ ਕੋਥਨ ਉਦੋਂ ਹੀ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਲਾਗੀ ਥੀ ਜੁੱਝਾ ਜਾਪੇ।

Working and breastfeeding

You can keep on breastfeeding after you go back to work or study. Many women in Australia do this. If you plan to return to work, remember that breastmilk is still IMPORTANT for your baby. Breastfeeding for a short time, or part-time breastfeeding, is better for your baby than no breastfeeding at all.

Ways that you can work and breastfeed:

Young baby: 6 weeks to 6 months — 3 possible ways to go about it

1) Go to your baby for each feed

- have your baby at work with you
- have your carer bring your baby to you or phone you when he needs a feed
- arrange child care close to your work so you can get there easily.

2) Leave your own expressed milk in a bottle or cup for the carer to feed to your baby when you are at work. Feed your baby just before you leave and breastfeed as soon as you come home. How much milk you leave will depend on how long you are at work and how often your baby usually feeds. Most mothers need to leave enough for at least two feeds. While you are at work, you will probably need to express your milk once or twice. This will keep your breasts comfortable and help your milk supply. You can express in your breaks and keep the milk for the next day's feed. Store it in a refrigerator or insulated container. Many workplaces in Australia now allow special breaks for mothers who need to breastfeed or express. They will be happy to arrange somewhere for you to express and store your milk safely. Just ask a workmate, your boss, or someone in the human resources department about this.

3) Arrange for your baby to have bottles of formula when you are at work. Breastfeed often when you are with your baby. Many mothers who leave their babies with a carer during the day, breastfeed more often at night. This is a good way to keep up your milk supply.

ਨੋਕਰੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੋਕਰੀ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕਈ ਔਰਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨੋਕਰੀ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਦੁੱਧ ਨਾ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਬੇਹਤ ਸਮੇਂ, ਜਾਂ ਘੱਟਿਕ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨੋਕਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ: 6 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ — ਇਹ ਕਰਨ ਦੇ 3 ਸੰਭਵ ਤਰੀਕੇ

1) ਹਰੇਕ ਆਰਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਜਾਣਾ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਦਫਤਰ ਲੈ ਜਾਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਥੇ ਲਿਆਉਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਜਾਣੇ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਸਿਥਾ ਆਪਣੇ ਦਫਤਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੀ ਕਮਿ ਬਾਥ ਦੇਖਭਾਲ ਸੈਂਟਰ ਵਜਿਹ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਉੱਥੇ ਜਾ ਸਕੋ।

2) ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇਣੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੋਲ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਕੰਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਮੁਦ ਦਾ ਕੀਚਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਛੱਡੋ। ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ ਅਤੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਓ ਇਹ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀਚਾ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਯਾਦਤਰ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਦੇਣ ਜਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਇਓ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਦਫ਼ਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਰੱਖੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਲਈ ਰਾਇਓਮੈਂਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ (ਬ੍ਰੇਕ) ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਫ਼ਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੇ ਆਰਾਹ ਲਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਇੰਸੂਲੇਟਿਡ ਕੰਟੇਨਰ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਬ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਾਰਜਸ਼ਾਖਾ ਤੇ ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਸ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਦਫ਼ਾ ਕੇ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਫ਼ਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਖੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਹਿਯੋਗੀ, ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ, ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਸਾਧਨ ਵਿਭਾਗ (ਹਿਊਮੈਨ ਰਿਸੋਰਸਿਜ਼ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ) ਨੂੰ ਕਹੋ।

3) ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਫਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵੀ ਵਿਵਸਥਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਕਈ ਮਾਵਾਂ ਜੋ ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੋਲ ਛੱਡਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਕਸਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

Working and breastfeeding

Baby over 6 months

- Continue to leave expressed milk and other suitable food.
- Partially wean your baby. Give him baby milk suitable for his age, as well as family foods, when you are at work. Let him breastfeed as often as he likes when you're at home.
- A baby older than 1 year can have regular cows' milk instead of formula.

Common questions

1) Will my baby take a bottle if I breastfeed?

Some mothers worry that their breastfed baby will not feed from a bottle when they go back to work.

- Try to get your baby used to taking the bottle occasionally. Wait until he is a few weeks of age. Then give him some expressed breastmilk in a bottle or cup. Try once or twice a week.
- Ask someone else to give the bottle. Your baby may want to breastfeed if he can see you. If you can, ask the person who will be looking after the baby to give the bottle. This is often the best way for baby to get used to it.
- Some mothers find it easier to teach their babies to drink from a cup than a bottle. For small babies, use an ordinary cup or glass with a fine rim. There are many different baby cups you can buy. Older babies (6 months or more) like to drink from these.

2) Isn't it more difficult to leave a breastfed baby?

- Breastfed babies are no harder to leave than bottle-fed babies.
- Every baby is different. Some will take longer than others to get used to being away from their mothers. You can make it easier for your baby by taking it slowly. Start by leaving him for a short time and gradually increase the time you are away. If you can, leave him with the same carers, so that he gets to know them.

ਨੋਕਰੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੇ ਬੱਚੇ

- ਕੱਚਿਆਂ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੁੰਘਵੇਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ ਅਰ ਵਜੋਂ ਛੱਡਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਰਚਤ ਵਜੋਂ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਅਧਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੁੱਧ ਛੁੱਘਾ ਦਿਓ। ਉਸਨੂੰ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ ਬੇਬੀ ਮਿਲਕ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚੁੰਘਵੇਂ ਆਮ ਪਰਿਵਾਰਕ ਭੋਜਨ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਰ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨੇ ਵਾਰ ਉਹ ਚਾਹੇ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਦਿਓ।
- 1 ਵਰ੍ਹੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਰਾਹਮੁਲਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭਾਂਡ ਦਾ ਸਮੂਰਨ ਦੁੱਧ ਭੋਜਨ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਸੁਆਲ

1) ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਪੀ ਸਕੇਗਾ?

- ਕੁਝ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫਕੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਾਪਸ ਨੋਕਰੀ ਤੇ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਪੀਣਗੇ।
- ਕਦੇ-ਕਦਾਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੇਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਕੁਝ ਹਰਫਤਿਆਂ ਦੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਠਹਰੀ। ਹਰਿ ਉਸਨੂੰ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਕੱਪ ਵਜੋਂ ਕੁਝ ਕੱਚਿਆਂ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਦਿਓ। ਹਰਤੋਂ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਕਸਿ ਹੋਰ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਖ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਜੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਦਾ ਬਹਿਰਤ ਤਰੀਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਝ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਸਿ ਕੱਪ ਤੇ ਪਲਿਓਤਾ ਸਮੀਤਾਉਣਾ ਵੱਧ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਕੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇੱਕ ਪਤਲੇ ਕੇਚੇ ਵਾਲਾ ਸਪਾਰਨ ਕੱਪ ਜਾਂ ਗਲਾਸ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬੇਬੀ ਕੱਪ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਭੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ (6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ) ਇਹਨਾਂ ਕੱਪਾਂ ਨਾਲ ਪੀਣ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

2) ਕੀ ਇੱਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਛੱਡਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਰਚੇਕ ਬੱਚਾ ਭਲਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈਣ ਵਜੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰੀ-ਹੋਰੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਹ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਛੱਡਣਾ ਹੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰੀ-ਹੋਰੀ ਸਮੇਂ ਵਾਪਸ ਦੇ ਜਾਓ। ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕੋ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਕੋਲ ਛੱਡੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਲੱਭ ਪਵੇ।

How to express breastmilk

Expressing is when a mother collects her own milk by gently milking her breasts. This can be by hand or with a breast pump (manual or electric).

Why express?

- you need to go out
- you are starting work again
- your baby is either unable or unwilling to breastfeed
- your baby is premature or in hospital or you are in hospital
- you need to increase your milk supply
- your breasts are overfull and uncomfortable or you have a blocked duct or mastitis.

When expressing

It is important that your milk lets down when you express

- Sit comfortably.
- Breathe deeply and take steps to relax your body.
- Put a warm cloth on your breast to encourage your milk to flow.
- Before expressing gently roll your nipple between your fingers and stroke your breast lightly.
- Gently massage your breast towards the nipple as you express.
- Think about your baby and/or look at his photo.
- Have a routine, such as always having a drink and sitting in the same chair when you express.

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਬਾ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢੇ

ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠੀ-ਹੇਠੀ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਖੂਦ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ (ਮੈਨੂਅਲ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕ) ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ?

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਨੌਕਰੀ ਤੇ ਜਾਣਾ ਚੁੱਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਾਂ ਅਣਇਛੁਕ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰੀਮੇਚਰਿਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜੁਆਦਾ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਅਸਹਜਿ ਰਹਿ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਲਕੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਹੈ।

ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵੇਲੇ

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਰੋਣਾ ਵੱਲ ਜਾਵੇ

- ਸਹਜਿ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬੈਠੋ।
- ਲੰਬੇ ਸਾਂਹ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਲਗੀਰ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦੇਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਉ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਇੱਕ ਨਖੀਆ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖੋ।
- ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਨਮਿਲ ਨੂੰ ਹੇਠੀ-ਹੇਠੀ ਆਪਣੀ ਉਗਲੀਆਂ ਵਲਕਾਰ ਖੁੰਮਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਥਪਥਪਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਨਮਿਲ ਵੱਲ ਹੇਠੀ-ਹੇਠੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਫੋਟੋ ਵੱਲ ਦੇਖੋ।
- ਇੱਕ ਨੋਮ ਬਣਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਕੁਝ ਪੀਓ ਅਤੇ ਇੱਕੋ ਰੁਤਬੀ ਤੇ ਬੈਠੋ।

How to express breastmilk

How to hand express

- Gently warm your skin and stimulate your breasts and nipples.
- Place four fingers of one hand under your breast, with the thumb on top of your breast, several centimetres back from the nipple. Press the thumb in slightly towards the chest wall and then move it towards your fingers.
- Squeeze the breast tissue under the skin. Milk will squirt out. Keep squeezing the breast in a rhythmic way, like a baby sucking.
- When the flow of milk stops, move your hand around the breast. Continue to rotate the position of your hand until you are no longer getting much milk from that breast. Then start on the other breast.
- Your hands may tire quickly to start with. You can change hands and breasts often to rest them. Your hands will get stronger with practice.
- Use a clean bowl to catch the milk. A deep bowl with a wide top works well.
- Put a clean towel over your knees to catch drips and dry your hands.

Cleanliness is vital

- You don't need to express in the toilet. Ask for somewhere private and clean. Your workplace may have a special room for breastfeeding mothers.
- Wash all containers carefully with hot water and dishwashing liquid. Rinse twice with hot water and drain on clean paper towels. Keep clean containers covered.

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਬਾ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢੇ

ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢੇ

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਤਵੱਚਾ ਨੂੰ ਨਰੀਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨਰੀਅਲਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਅੰਗੂਠਾ ਰੱਖ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਉਂਗਲਾਂ ਰੱਖੋ, ਨਰੀਅਲ ਤੋਂ ਕਰੀ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਪਾਸੇ। ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੰਧ ਵੱਲ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ।
- ਅੰਗੂਠੀ ਤਵੱਚਾ ਦੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਹਿਊ ਨੂੰ ਨਹਿਤੀ। ਦੁੱਧ ਦੀ ਧਾਰ ਬਾਹਰ ਆਵੇਗੀ। ਇਕਸਾਰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਨਹਿਤਦੇ ਰਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕੱਚੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।
- ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਢਰਾਉਂ ਚੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਭਾਗ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਪੇਜ਼ੀਬਨ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਸ ਛਾਤੀ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਕੱਢ ਲਓ। ਹਰ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਧੜ੍ਹ ਕਰੋ।
- ਧੜ੍ਹ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਰਾਣੇ ਹੱਥ ਜਲਦੀ ਬੰਦ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਰਾਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵੱਲ ਤੇਜ਼ੀ ਆ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਦੁੱਧ ਭਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਰ ਕਟੋਰਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ। ਚੰਗੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਕਟੋਰਾ ਸਹੀ ਰਹੇਗਾ।
- ਡੂੰਘੇ ਨੂੰ ਭਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਹੁਕਿ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਰ ਕਟੋਰਾ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਸਫ਼ਾਰੀ ਚਲਾਉ ਕੇ

- ਤੁਰਾਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵੱਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਠੋੜ ਨਹੀਂ। ਕਸਿ ਇਕੱਠਾ ਅਤੇ ਸਫ਼ ਥਾਂ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਤੁਰਾਣੇ ਕਾਰਜਸਾਥਨ ਵੱਲੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੱਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਫਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਮਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਕਟੋਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਫਲਾਨ ਪੈਣ ਦੇ ਦਰਅੰਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਦੋ ਵਾਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲਾਂ ਤੇ ਸੁਕਾਓ। ਸਾਰੇ ਕਟੋਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੀਤੀ।

How to express breastmilk

- Wash your hands well with soap and water. Dry them on something clean.
- Express into a wide-mouthed deep bowl.
- Pour milk carefully into a clean container, put the lid on and label with the date.
- When you express milk by hand you copy the way your baby sucks. With practice you will become very fast. Remember that your baby is very good at draining the breast, much better than most mothers who express. Do not judge how much milk you are making by how much you can express. The nurses in hospital can show you how to express, or ask an Australian Breastfeeding Association counsellor.
- If expressing for a premature baby ask the hospital staff about containers for your expressed breastmilk. Some hospitals have rules about the kinds of containers they accept and will provide these to mothers.
- If you are expressing more than once a day, you do not need to wash your breast pump or pumping kit every time. Put it in a clean plastic bag or closed container and keep it in the fridge. If you do not have access to a fridge, rinse the pump parts in cold water each time you use it and store them in a clean, closed container.
- At least once in every 24 hours, wash the breast pump thoroughly in hot water and detergent, rinse well with clean hot water and dry with new paper towels or air-dry.
- If you do not use it every day, wash the pump parts thoroughly after each use.
- Contact your child health nurse or Australian Breastfeeding Association counsellor for further assistance.

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਬਾ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੋ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਕਸਿ ਸਾਫ਼ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ।
- ਚੋਤੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ।
- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਢੱਕਣ ਢਕੋ ਅਤੇ ਮਿਤੀ ਵਾਲਾ ਟੈਬਲ ਲਗਾਓ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੱਬ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੂਸਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਅਨੁਸਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਰਾਣੇ ਰੱਬਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਆ ਜਾਏਗੀ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਰਾਣਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੈ, ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਖ਼ਿਆਤਤਰ ਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਖ਼ਿਆਦਾ। ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਤੁਰਾਣਾ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ ਬਣ ਰਹਿਾ ਹੈ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਨਰਸਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੀ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਵਿ ਕੱਢਣਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਮੈਚਰਿਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੇ ਦੁੱਧ ਲਈ ਕੰਟੇਨਰ ਮੰਗੋ। ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਕਸਿਮਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਸਫ਼ੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਆਪਣੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਜਾਂ ਪੰਪਿੰਗ ਕਟਿ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਫ੍ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉੱਥੇ ਫ੍ਰਿਜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਇਸਦੇ ਪੁਰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਹਰੇਕ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ, ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ, ਸਾਫ਼ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੰਗਣੋ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਪੈਪਰ ਟਾਵਲਾਂ ਜਾਂ ਏਅਰ-ਡ੍ਰਾਈ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੁਜ਼ਾਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੰਪ ਦੇ ਪੁਰਜਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
- ਹੋਰ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਥ ਹੋਲਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

How to express breastmilk

Breast pumps

- You can buy manual breast pumps from pharmacies and from the Australian Breastfeeding Association. Only buy good quality pumps that use a piston action to create suction.
- There are many kinds of electric breast pumps. Some small pumps are designed for personal use and occasional expressing only. Pumps built for regular use, for example by mothers in the paid work force, are stronger. Hospital grade pumps are designed to be used for long periods by many different users. They are used in hospitals and can be rented for home use if a mother needs to do a lot of expressing. The Australian Breastfeeding Association rents hospital-grade electric pumps to mothers.

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਫਾ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢੇ

ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ

- ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੈਸੀਜ ਤੋਂ ਅਤੇ ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਤੋਂ ਮੈਨੂਅਲ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੇਵਲ ਵਧੀਆ ਬ੍ਰਾਊਨਡਿੰਗ ਦੇ ਪੰਪ ਹੀ ਖਰੀਦੋ ਜੋ ਚੁੰਬ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਪਿਸਟਨ ਕਾਰਿਅੰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।
- ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕ ਪੰਪ ਹਨ। ਕੁਝ ਛੋਟੇ ਪੰਪ ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਕੇਵਲ ਦਫਾ ਕੇ ਕੱਢਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪੰਪ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਫੁਲਟਾਈ ਕੀਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਬਣ ਵਾਰਿ ਮਾਵਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ। ਹਸਪਤਾਲ ਕਰੋਡ ਪੰਪ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਾਰਿ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਮਾਂ ਨੂੰ ਦਫਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕਾਫੀ ਟੈਂਡ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਲਈ ਕਾਰਿਏ ਤੇ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ-ਕਰੋਡ ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕ ਪੰਪ ਕਾਰਿਏ ਤੇ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।



How to store breastmilk

It is important to chill, freeze and store breastmilk safely.

There are two ways to store breastmilk:

Chilled milk: You can keep expressed milk in the fridge at 4° C. (or less) for up to 3 days before use.

Frozen milk: Breastmilk can be frozen. How long it keeps depends on the temperature of your freezer.

- for 2 weeks in the freezer compartment inside a refrigerator
- up to 3 months in the freezer section of a refrigerator with a separate compartment
- 6-12 months in a deep freeze, frozen below -20 C.

It is easier to thaw small amounts of milk e.g. 50 mL, for example in ice block trays. Once frozen, store in good quality freezer bags. Label with the date. Thaw only the amount you need.

- If thawed breastmilk has not been heated, it keeps in the refrigerator for 24 hours.
- Use thawed breastmilk within 4 hours if you cannot refrigerate it.
- Do not re-freeze thawed breastmilk.
- Do not reheat the breastmilk if your baby doesn't finish the feed. It must be thrown out. You will avoid wasting your precious milk if you only warm up small amounts at a time. Some babies will drink the milk cold.

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ, ਢਿੱਲ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ: ਤੁਸੀਂ ਦਫ਼ਤਰ ਕੇ ਕੱਚਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ 4° C (ਜਾਂ ਘੱਟ) ਤੇ ਫ੍ਰੀਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ: ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜਮਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਨਿ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਰਾਂਡੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- ਕਸਿ ਫ੍ਰੀਜ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਕੰਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿੱਚ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ
- ਇੱਕ ਵੱਖ ਕੰਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਕਸਿ ਫ੍ਰੀਜ ਦੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਸੈਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ
- ਇੱਕ ਡੀਪ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ 6-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ, -20 C ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੇ ਜਮਾਇਆ ਹੋਇਆ।

ਦੁੱਧ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 50 mL, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਆਈਸ ਬਲੈਕ ਟ੍ਰੇਜ ਵਿੱਚ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਭੁਆਲਿਟੀ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਬੈਗਸ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਮਿਤੀ ਵਾਲਾ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ। ਕੇਵਲ ਉੱਨੀ ਮਾਤਰਾ ਪਿਘਲਾਓ ਜਿੰਨੀ ਤੁਰਾਂਡੇ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਪਿਘਲਾਏ ਗਏ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਫ੍ਰੀਜ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪਿਘਲਾਏ ਗਏ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਲਵੋ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ।
- ਪਿਘਲਾਏ ਗਏ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਫ੍ਰੀਜ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਰਾਂਡਾ ਬੱਚਾ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਹਲਕਾ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਦੁੱਧ ਬਰਬਾਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਠੰਡਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।

How to store breastmilk

Store breastmilk in clean containers

Containers suitable for storing breastmilk include:

- plastic baby bottles
- freezable plastic cups or containers with lids
- small glass baby food jars
- special breastmilk freezer bags, available from the ABA or pharmacies.

If expressing for a premature baby ask the hospital staff about containers for your expressed breastmilk. Some hospitals have rules about the kinds of containers they accept and will provide these to mothers.

Freezing milk

- Put the freshly expressed milk in the fridge until it is cool.
- Then place it in the coldest part of the freezer.
- You can add freshly expressed milk to frozen milk, but always cool it in the fridge first.
- Label each container with the date.

Remember that frozen milk expands — only fill containers three-quarters full.

Thawing and warming milk

- Thaw frozen breastmilk in the fridge over 24 hours, or warm it quickly. Do NOT leave it to stand at room temperature.
- Place the container under cold running water. Slowly make the water warmer until the milk becomes liquid.
- Warm chilled or thawed milk in a jug or pan of hot water until it is body temperature.

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਫ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਕਵੇਂ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਆਮਤ ਹਨ:

- ਪਲਾਸਟਿਕ ਟੀਆ ਬੋਥੀ ਬੋਤਲਾਂ
- ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੁਰੀਜ਼ੇਬਲ ਪਲਾਸਟਿਕ ਕੱਪ ਜਾਂ ਕੰਟੇਨਰ
- ਛੋਟੇ ਗਲਾਸ ਬੋਥੀ ਫੂਡ ਜਾਰ
- ਖਾਸ ਬ੍ਰੈਸਟਮਿਲਕ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਬੈਗ, ਆਸਟਰੇਲੀਅਨ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਜਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀਜ਼ ਤੋਂ ਲਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਮੈਚਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦਫ਼ਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਾ ਕੇ ਕੱਢੇ ਦੁੱਧ ਲਈ ਕੰਟੇਨਰ ਮੰਗੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੰਟੇਨਰ ਟੀਆ ਉੱਕਰਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਸਹੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਗੇ।

ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫ੍ਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ

- ਤਾਜ਼ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਕੁਰਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਕੁਰੀਜ਼ਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਡੇ ਸਥਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਤਾਜ਼ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜਮਾਏ ਗਏ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰੰਤੂ ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਰਜ਼ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।
- ਹਰ ਕੰਟੇਨਰ ਤੇ ਮਤੀ ਵਾਲਾ ਟੈਪਟ ਲਗਾਓ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਮਾਇਆ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਠੰਡਾ ਹੋ — ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਕੰਢਰ ਵਿੱਚ-ਤਹਿਲੇ ਤੱਕ ਪੁਰਾ ਲਗੋ।

ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕਰਨਾ

- ਜਮਾਏ ਹੋਏ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਕੁਰਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਓ, ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਗਰਮ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਸਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਢਗ਼ੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਰੱਖੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇ ਕੁਰਜ਼ ਕਣ ਜਾਣ ਤੱਕ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਥਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੱਕ ਕਮੀ ਜਿਹ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੋਪੈਨ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰੋ।

How to store breastmilk

- Frozen breastmilk can divide into layers. Shaking to mix it can damage the milk, so swirl it gently.
- Never thaw or heat milk in a microwave oven, as they heat unevenly and can damage the milk. Some babies have been burned by unevenly heated milk from microwave ovens.

Remember

- Store thawed breastmilk in the refrigerator for up to 24 hours if it hasn't been heated.
- Use thawed breastmilk within 4 hours if you can't keep it in a fridge.
- Do not re-freeze thawed breastmilk.
- Do not reheat breastmilk if baby doesn't finish the feed. Throw out what is left in the bottle. Only warm small amounts of breastmilk at a time.

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ

- ਜਮਾਏ ਗਏ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਰਤਾ ਵਰਿ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਲਿਊਟ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੁਮਾਓ।
- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਸਿ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਵਿਚ ਨਾ ਪਖਿਲਾਓ ਜਾਂ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਸ਼ਿਕਾ ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ ਅਸਮਾਨ ਰੂਪ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਨਾਂ ਨਾਲ ਅਸਮਾਨ ਰੂਪ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਲਨ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਜੇਕਰ ਪਖਿਲਾਏ ਗਏ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਫਰੀਜ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
- ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਖਿਲਾਏ ਗਏ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਰੀਜ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਰਯੋਗ ਕਰ ਲਵੋ।
- ਪਖਿਲਾਏ ਗਏ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਫਰੀਜ ਵਿਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਰਾਣਾ ਬੱਚਾ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਬੇਤਲ ਵਿਚ ਬਚੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਵੇਲੇ ਕੇਵਲ ਬੇੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹੀ ਗਰਮ ਕਰੋ।



Notes



ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕੀ ਹੈ

You can call the National Breastfeeding Helpline on 1800 686 268. If you need help with phone calls in English, ring the Translating and Interpreting Service (TIS) on 131 450.

ਤੁਸੀਂ 1800 686 268 ਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗ੍ਰੇਜੀ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ 131 450 ਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (Translating and Interpreting Service) (TIS) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।



Photo: Rizwan Sagar



Australian Breastfeeding Association
actnswoffice@breastfeeding.asn.au

onlinebreastfeedingcafe.com.au/
other-language-breastfeeding-resources

You can also ask for help from your doctor, hospital and early childhood centres.

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਅਰਲੀ ਚਾਈਲਡਹੁਡ ਸੈਂਟਰਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮਦਦ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

The National Breastfeeding Helpline is supported by funding from the Australian Government.



Breastfeeding Helpline
1800 mum 2 mum
1800 686 268