

References

1. Sachdev HP, Krishna J, et al. Water supplementation in exclusively breastfed infants during summer in the tropics. Lancet. 1991 Apr 20;337(8747):929-33.
2. WHO. (1997) Breastfeeding and the use of water and teas. Available at: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43593/9789241594974\\_eng\\_slides.pdf;jsessionid=5285E932DDFAB13FF8F505EC2B552927?sequence=3](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43593/9789241594974_eng_slides.pdf;jsessionid=5285E932DDFAB13FF8F505EC2B552927?sequence=3) Accessed on 29<sup>th</sup> October 2018.
3. Aptaclub, Available at: <https://www.aptaclub.co.uk/baby> Accessed on 29<sup>th</sup> October 2018.
4. WHO, Breastfeeding. Available at: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/child/nutrition/breastfeeding/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/nutrition/breastfeeding/en/) Accessed on 29<sup>th</sup> October 2018.
5. Danone Nutricia, Preterm infants face unique health challenges, Available at: <https://www.nutricia.com/growth-metabolism/pre-term/preterm-infants-face-unique-health-challenges/>
6. Mayo Clinic, Breastfeeding positions, Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/multimedia/breast-feeding/sls-20076017> Accessed on 29<sup>th</sup> October 2018.
7. Gill JF and Vierheller EA. The Effect of an Educational Hunger Cues Intervention on Awareness in Mothers with Infants (2015). Honors Research Projects.
8. WHO. Essential Newborn Care and Breastfeeding. Available at: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/107481/679227.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Accessed on 29<sup>th</sup> October 2018.
9. Jansen J, de Weerth C, et al. Breastfeeding and the mother-infant relationship—A review. Developmental Review 28 (2008) 503–521.
10. Hahn-Holbrook J, Schetter CD, et al. Breastfeeding and Maternal Mental and Physical Health. Women's Health Psychology (2012); 17:414-439.
11. Anderson SE, Gooze RA, et al. Quality of early maternal-child relationship and risk of adolescent obesity. Pediatrics. 2012 Jan;129(1):132-40.
12. Cassidy J and Shaver PR. (2008) Handbook of Attachment, Second Edition: Theory, Research, and Clinical; Editie 2, Uitgever Guilford Press; ISBN 1606235842, 9781606235843.
13. Lonnerdal Bo. Effects of Maternal Dietary Intake on Human Milk Composition. The Journal of Nutrition. (1986); 116(4):499-513.

Important Notice

The World Health Organization (WHO)\* has recommended that pregnant women and new mothers be informed of the benefits and superiority of breast-feeding, in particular, the fact that it provides the best nutrition and protection from illness for babies. Mothers should be given guidance on the preparation for and maintenance of lactation, with special emphasis on the importance of the well-balanced diet both during pregnancy and after delivery. Unnecessary introduction of partial bottle feeding or other foods and drinks should be discouraged since it will have a negative effect on breast-feeding. Similarly mothers should be warned of the difficulty of reversing a decision not to breastfeed. Before advising a mother to use an infant formula, she should be advised of the social and financial implications of her decision. For example, if a baby is exclusively bottle-fed, more than one can (500g) per week will be needed, so the family circumstances and cost should be kept in mind. Mother should be reminded that breast milk is not only the best but also the most economical food for babies. If a decision to use infant formula is taken, it is important to give instruction on correct preparation methods, emphasizing that unboiled water, unsterilized bottles or incorrect dilution can lead to illness. \*See: International Code of Marketing of Breast Milk Substitutes, adopted by the World Health Assembly in Resolution WHA 34.22, May 1981.

Mothers should be explained the following advantages & nutritional superiority of breastfeeding: (i) Immediately after delivery, breast milk is yellowish and sticky. This milk is called colostrum, which is secreted during the first week of delivery. Colostrum is more nutritious than mature milk because it contains more protein, more anti-infective properties which are of great importance for the infant's defence against dangerous neonatal infections. It also contains higher levels of Vitamin 'A'; (ii) Breast milk: a. is a complete and balanced food and provides all the nutrients needed by the infant (for the first six months of life) b. has anti-infective properties that protect the infants from infection in the early months c. is always available d. needs no utensils or water (which might, carry germs) or fuel for its preparation (iii) Breastfeeding is much cheaper than feeding infant milk substitutes as the cost of the extra food needed by the mother is negligible compared to the cost of feeding infant milk substitutes, (iv) Mothers who breast-feed usually have longer periods of infertility after child birth than non-lactators.

Details of management of breastfeeding, as under: (i) Breast-feeding- a. Immediately after delivery enables the contraction of the womb and helps the mother to regain her figure quickly; b. is successful when the infant suckles frequently and the mother wanting to breast-feed is confident in her ability to do so (ii) In order to promote and support breast-feeding the mother's natural desire to breast feed should always be encouraged by giving, where needed, practical advice and making sure that she has the support of her relatives. (iii) Adequate care for the breast and nipples should be taken during pregnancy. (iv) It is also necessary to put the infant to the breast as soon as possible after delivery. (v) Let the mother and the infant stay together after the delivery, the mother and her infant should be allowed to stay together (in hospital, this is called "rooming-in"); (vi) Give the infant colostrum as it is rich in many nutrients and anti-infective factors protecting the infants from infections during the few days of its birth; (vii) The practice of discarding colostrum and giving sugar water, honey water, butter or other concoctions instead of colostrum should be very strongly discouraged (viii) Let the infants suckle on demand; (ix) Every effort should be made to breast-feed the infants whenever they cry; (x) Mother should keep her body and clothes and that of the infant always neat and clean.

(i) Breastfeeding is the best form of nutrition for babies and provides many benefits to babies and mothers. It is important that, in preparation for and during breastfeeding, you eat a healthy, balanced diet. Combined breast and bottle-feeding in the first weeks of life may reduce the supply of your own breastmilk, and reversing the decision not to breastfeed is difficult.

(ii) Always consult your Healthcare Professional for advice about feeding your baby. The social and financial implications of using infant formula should be considered. Improper use of an infant formula or inappropriate foods or feeding methods may present a health hazard. If you use infant formula, you should follow manufacturer's instructions for use carefully - failure to follow the instructions may make your baby ill.



Date of printing:

Printed by:

Publisher Details:

NUTRICIA INTERNATIONAL PRIVATE LIMITED  
(A subsidiary of DANONE) Regd. office, The Centrium, Office No. 1, 3rd Floor, Phoenix Market City,  
LBS Marg, Kurla (W), Mumbai- 400 070, India.

For your feedback / queries contact: Nutricia Consumer Services

✉ Write to us at given Regd. office address ☎ 022-66696787

✉ care.india@danone.com

IMPORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY



# ਨਿੱਤ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ 'ਤੇ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਮੇਂ ਪੂਰਵ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ  
(ਪ੍ਰੀਮੀ) ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ  
ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸੁਝਾਅ

FOR THE USE OF HEALTHCARE PROFESSIONALS ONLY Breastfeeding Booklet 1/11/2018



Supporting  
THE PREMIES  
**TOGETHER  
WE WIN**

## ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਪੌਸ਼ਟਕਤਾ ਦਾ ਸੁਨਹਿਰਾ ਮਿਆਰ ਹੈ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤਰਜੀਹੀ ਪੌਸ਼ਟਕ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੇ ੬ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।<sup>1,2</sup>

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਵਿੱਦੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਤਕਾਰੀ ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।<sup>3</sup> ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੰਧਨ ਲਈ ਇੱਕ ਆਦਰਸ਼ ਮੌਕੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਦਾ ਢੰਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਦੀ ਸਹੀ ਤਕਨੀਕ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ:<sup>4</sup>

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਜੈਵ ਸਕਰਿਯ ਘਟਕਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰਵੋਤਮ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।<sup>5</sup>



## ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਥਿਤੀਆਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਆਸਾਨ ਸੁਝਾਅ<sup>6</sup>

### ਬਾਂਹਾਂ ਕ੍ਰਾਸ ਕਰ ਕੇ ਚੁੱਕਣਾ (ਕ੍ਰਾਸ-ਕ੍ਰੈਡਲ)

ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਲਟੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਓ, ਪੇਟ-ਨਾਲ-ਪੇਟ ਲਗਾਓ।



### ਬਾਂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕਣਾ (ਕ੍ਰੈਡਲ)

ਛਾਤੀ ਦੇ ਉਸੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦਾ ਕਟੋਰਾ ਬਣਾ ਕੇ ਜਾ ਕੂਹਣੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਪੂਰਵਕ ਰੱਖੋ। ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲਿਆਓ, ਪੇਟ-ਨਾਲ-ਪੇਟ ਲਗਾਓ।



### ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਲੇਟ ਕੇ ਬਾਂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ

ਕਿਸੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਲੰਗ ਤੇ ਪਿੱਠ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਟਿਕਾ ਕੇ ਬੈਠੋ/ਲੇਟੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਤੇ ਲੇਟਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਦੱਬ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੀਜੇਰਿਅਨ ਡਿਲੀਵਰੀ ਹੋਈ ਸੀ।



### ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੇਟ ਕੇ ਬਾਂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ (ਕ੍ਰੈਡਲ)

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਲੇਟੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਮੌੜ ਕੇ ਉਸ ਤੇ ਲਿਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਨੇੜੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਕੋਣ ਤੇ ਲੈ ਆਵੇਗੀ।



### ਸੈਡਲ

ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਦੋਨਾਂ ਪਾਸੇ ਲੱਤਾਂ ਕਰ ਕੇ ਬਿਠਾਓ। ਛਾਤੀ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਉਸ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।



### ਫੁਟਬਾਲ

ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਦੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਕਿਸੇ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਤੇ ਪਾ ਲਓ। ਉਸੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ।



## ਸਮੇਂ ਪੂਰਵ (ਪ੍ਰੀ-ਟੋਰਮ) ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਖਾਸ ਪੋਸ਼ਣ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ ਆਖਰੀ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੇਜ਼ ਸ਼ਰੀਰਕ ਵਾਧੇ ਦੀ ਮਿਆਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪ੍ਰੀਮੀ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਦਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੀਤੇ ਵੱਧ ਵਿਕਾਸ ਦਰ। ਗਰਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੜਾਅ ਨੂੰ ਖੁੰਝ ਜਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਪੂਰਵ ਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਜੰਮਿਆਂ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਉਸੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਚੁਣੌਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਵਧੀਕ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਛੁਤਕਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਮੇਂ ਪੂਰਵ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂਵਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲੱਬਧ ਜਾਂ ਪੋਸ਼ਣ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਫੋਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਮਾਂ ਦਾ ਖੁਦ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਵਿਵੇਕ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।<sup>6</sup>



## ਭੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ<sup>7</sup>

### ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ

- ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ
- ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ
- ਸਿਰ ਮੋੜਣਾ ਜਾਂ ਮੰਗਣਾ

### ਮੱਧ

- ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ
- ਵਧੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
- ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ

### ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ

- ਰੋਣਾ
- ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਉੱਤੇਜਨਾ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ
- ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਣਾ



## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

ਚੁਸਣ ਦੀ ਸਹੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਉਮਰ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ 32 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੁਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ 36 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੁਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਉਹ 1300 ਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਸੰਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਦੋਂ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ 1800 ਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ<sup>8</sup>:

- 1 ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ
- 2 "ਮੱਛੀ" ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਵਾਂਗ ਬੁੱਲ੍ਹ ਖੋਲ੍ਹੋ
- 3 ਨਿੱਪਲਾਂ ਤੇ ਦੁੱਧ ਦਿੱਖਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- 4 ਤਾਲ: ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਚੁਸਣਾ > ਹੌਲੀ, ਵੱਧ ਚਲ ਰਹੀ ਗਤੀ > ਨਿਗਲਣਾ > ਸਾਹ ਲੈਣਾ > ਪੈਟਰਨ ਦੁਹਰਾਉਣਾ
- 5 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਹ ਨਲੀ ਦੇ ਰੁੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣ ਲਈ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਪਾਸਾ ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇ।
- 6 ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਵੱਧ ਰਹੀ ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ



## ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿੱਚਾਲੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਾ 'ਲਗਾਵ' ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਨੇੜਲਾ ਪਿਆਰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।<sup>9,10</sup>

ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ, ਇਸ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਗੱਲਬਾਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਆਪਸੀ ਲਗਾਅ ਅਤੇ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇੱਕ ਸਫਲ ਯਾਤਰਾ ਵੱਲ ਅਗੇ ਵਧਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਲਗਾਅ ਮਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਫਾਇਦੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।<sup>10</sup>

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਣਾਅ<sup>10</sup>
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਵਹਾਰ<sup>11</sup>
- ਮਾਤਾ ਦੇ ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ<sup>12</sup>

### ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ?

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸਵਾਦ ਅਤੇ ਮਹਿਕ ਮਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ<sup>13</sup>

