

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ



ਮਦਦ ਦੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਇਹ ਹਨ:

ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ* ਬਾਰੇ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ।
- ਦੋਸਤਾਂ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਨਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ* ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਵਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿਓ

- ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖੋ।



*Breastfeeding/breast milk are also known as chestfeeding/ chest milk respectively.

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ

- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਣੇ, ਘਰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ

- ਬੱਚੇ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ - ਸਿਰਫ਼ ਭੁੱਖ ਕਰਕੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਤੁਰਨਾ, ਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨੱਚਣਾ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

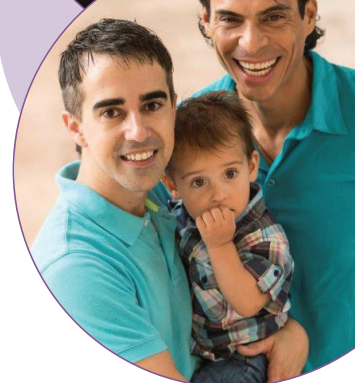
ਵਾਸਤਵਿਕ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖੋ

- ਨਵਾਂ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ-ਜੁਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

- ਜੇ ਮਾਪੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ! ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਟੋਰਾਂਟੋ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ WHO/UNICEF ਬੱਚਾ-ਹਿਤੈਸ਼ੀ ਪਦ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।



PH1602S635