



ਪਰਿਚੈ...

ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ: _____

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ/ਦੇ ਨਾਮ: _____

ਜਨਮ ਮਿਤੀ: _____ ਸਮਾਂ: _____

ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਭਾਰ: _____ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਲੰਬਾਈ: _____

ਡਾਕਟਰ/ਦਾਈ: _____

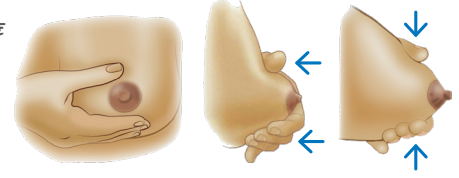
ਜਨਮ ਸਥਾਨ: _____

**BABY-FRIENDLY
INITIATIVE STRATEGY
ONTARIO**

ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੋ।

ਕਿਉਂ

- ✓ ਅਰਾਮ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
- ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਨਿਪੱਲ ਪਕੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਦਿਓ।
- ✓ ਆਪਣੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ।



ਕਿਵੇਂ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
2. ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਆਹਿਸਤਾ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
3. ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ "ਸੀ" ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਏਰੀਓਲਾ (areola) ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ।
4. ਵਾਪਸ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਲ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਵਲ ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰੋ।
5. ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਾਸਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ।
6. ਦੁਹਰਾਉ (ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਦਬਾਓ, ਸੰਕੁਚਿਤ ਕਰੋ, ਅਰਾਮ ਕਰੋ) ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਘੁਮਾਓ।
7. ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉ।

ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਲਿੰਕਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਮੈਂ
- ✓ ਮੈਂ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ।
- ✓ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਪਹਿਲੇ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਰੋਣਾ ਜਾਂ ਰੋਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਮੰਗਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਮੈਂ ਉਹ ਮੰਗਾਂਗੀ।

ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ
ਮੁਢਲੇ ਸੰਕੇਤ: ਮੂੰਹ
ਖੋਲ੍ਹਣਾ, ਉਬਾਸੀ ਲੈਣਾ,
ਚਟਕਾਰੇ ਲੈਣਾ।

- ਬੱਚਾ
- ✓ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਵੱਧ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਹੋ ਰਹੀ ਹਾਂ।
- ✓ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖ ਰਹੀ ਹਾਂ।
- ✓ ਮੈਂ ਜਾਣਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ।
- ✓ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ - ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਬਲੱਡਵਰਕ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ।
- ✓ ਜੇ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ।



ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚੰਗਾ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਦਿਨ ਉਮਰ	1	2	3	4	5	6	7	8
ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ	ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 8 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫੀਡਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ, ਹੌਲੀ, ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਨਿਗਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।							
ਪੇਟ ਦਾ ਆਕਾਰ	ਇੱਕ ਚੈਰੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ	ਇੱਕ ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ	ਇੱਕ ਖੁਰਮਾਨੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ	ਇੱਕ ਅੰਡੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ				
ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਜਾਂ 2 ਕਾਲੇ ਜਾਂ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹਰੇ	3 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭੂਰੇ, ਹਰੇ ਜਾਂ ਪੀਲੇ	3 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਡੇ ਅਤੇ ਨਰਮ ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਭੂਰੇ					
ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਗਿੱਲਾ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਗਿੱਲੇ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ 3 ਗਿੱਲੇ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਗਿੱਲੇ	ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਭਾਰੀ ਗਿੱਲੇ			
ਭਾਰ	ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 3 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟਦਾ ਹੈ। 4ਥੇ ਦਿਨ ਤੋਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਧਦਾ ਹੈ।							
ਦੂਸਰੇ ਸੰਕੇਤ	ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੋਣਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।							

ਚਮੜੀ - ਨਾਲ - ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਵਸਥਾ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ, ਸਮਤਲ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ:

- ✓ ਚਿਹਰਾ ਦੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ✓ ਗਰਦਨ ਸਿੱਧੀ ਹੈ ਟੇਢੀ ਨਹੀਂ
- ✓ ਸਿਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬੇਰੋਕ ਹਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ✓ ਮੇਢੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਮਤਲ ਹਨ, ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ
- ✓ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹਨ
- ✓ ਪਿੱਠ ਕੰਬਲ ਦੇ ਨਾਲ ਢੱਕੀ ਹੋਈ ਹੈ
- ✓ ਸਿਰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵਲ ਮੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਫੜਨ ਵੇਲੇ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਦੇਖੋ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਚੰਗਾ ਸਧਾਰਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਨਿਯਮਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਪਰਸ਼ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਲਣੇ (ਕ੍ਰਿਬ) ਵਿੱਚ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲਿਟਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਸ ਕੇ ਲਪੇਟਣ ਜਾਂ ਬੰਡਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ:

- ਬਾਈਲਿੰਗੁਅਲ ਆਨਲਾਈਨ ਓਨਟਾਰੀਓ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਡਾਏਰੈਕਟਰੀ (Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services directory) www.ontariobreastfeeds.ca

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ (Breastfeeding) www.beststart.org/resources/breastfeeding
- ਇੰਨਫੈਂਟ ਫੀਡਿੰਗ (Infant Feeding) www.beststart.org/resources/nutrition



ਸਿਮਕੇ ਮਸਕੋਕਾ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਤੋਂ ਅਨੁਮਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ

ਟੈਲੀਹੈਲਪ ਓਨਟਾਰੀਓ:

24 ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ/ ਸਪਤਾਹ ਦੇ 7 ਦਿਨ

1-866-797-0000

ਟੀਟੀਵਾਏ: 1-800-797-0007

ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਨਰਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਸਥਾਨਕ ਸਹਾਰੇ: