ਸਤਨਪਾਨ ਦੀ ਆਰੰਭਿਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਤਨਪਾਨ

ਸਤਨਪਾਨ ਦੀ ਆਰੰਭਿਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- **ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਾਭ:**
  - ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
  - ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਦੁੱਧ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
  - ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ (ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ) ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
  - ਇਸ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਵਾਲਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਮਾਂ ਲਈ ਲਾਭ:

- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਸੰਕੁੜਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ੇਰ (ਪਲੇਸੈਂਟਾ) ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਤਨਪਾਨ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤ

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਚੀਨੀ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਸ਼ਹਿਦ, ਘੁੱਟੀ, ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਸਤਨਪਾਨ ਉਦੋਂ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਬੱਚਾ ਚਾਹੇ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 8-10 ਵਾਰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਸਤਨਪਾਨ ਅਕਸਰ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਤਨਪਾਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭ ਦੇਣ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੀ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ।
- ਮਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਵੀ ਸਤਨਪਾਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਾਫ਼, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣਰੋਧੀ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਰਫ਼ ਸਤਨਪਾਨ

- ਸਿਰਫ਼ ਸਤਨਪਾਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ ਨਾ ਕਿ ਹੋਰ ਦੁੱਧ, ਭੋਜਨ, ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਜਾਂ ਪਾਣੀ।
- ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਓ.ਆਰ.ਐਸ., ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਅਣ ਡ੍ਰੋਪਾਂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਣਿਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਰੂਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਕੇਵਲ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।
- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਕ ਅਤੇ ਗਰਮ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਮੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਤਨਪਾਨ ਨਾਲ ਕੰਨ ਦਾ ਸੰਕਰਮਣ ਅਤੇ ਦਮੇ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਿਮ ਘਟਦੇ ਹਨ।
- ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਫੀਡ ਜਿਵੇਂ ਪਸ਼ੂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਤਨਪਾਨ ਸੰਕਰਮਣ ਜਿਵੇਂ ਦਸਤ, ਸਾਹ ਦੇ ਤੇਜ਼ ਸੰਕਰਮਣਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

- ਸਤਨਪਾਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਆਰੰਭ ਲਈ ਮਦਦ, ਪੂਰਵ ਫੀਡ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ, ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਕੇਵਲ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਤਨਪਾਨ ਦੀਆਂ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਉਪਾਅ ਕਰਨਾ।
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤਾਂ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਦੀ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕਹੀ ਜਾ ਰਹੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝੇ।
- ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਭਾਰ ਤੋਲਣਾ।
- ਜਨਮ ਵਿੱਥ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ (ਚੋਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਨਰਸ ਦਾ ਸੰਦਰਭ ਦਿਓ)।
- 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਤੇ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ।