ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ

ਬੱਚਾ ਵਧੀਆ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਦੋਂ:

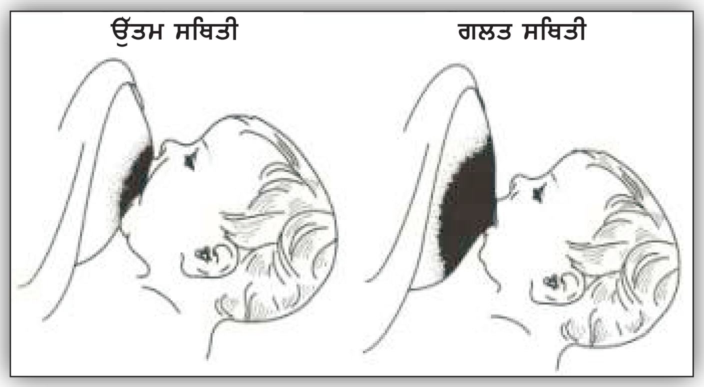
- ਬੱਚਾ ਪਕੜਨ ਸਮੇਂ, ਮਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਰ ਜਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਫੜੇ।
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਹੋਵੇ, ਨੱਕ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਵੇ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ:
    - ਬੱਚੇ ਦੀ ਠੋਡੀ ਸਤਨ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀ ਹੋਵੇ।
    - ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁੱਲੇ।
    - ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਬੁੱਲ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਮੁੜਦਾ ਹੋਵੇ।
    - ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਰੀਓਲਾ (ਸਤਨ ਦਾ ਕਾਲਾ ਭਾਗ) ਹੋਵੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਸਤਨਪਾਨ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਤਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੁੜਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਸਤਨਪਾਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੰਗਣ ਤੇ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਇੱਛਾ ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8-10 ਵਾਰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚਾ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਉਨਾ ਹੀ ਹੋਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅੱਖ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚਾ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇ:

- ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਿਹਾ।
  - ਭਾਰ ਦਾ ਸਹੀ ਵਾਧਾ ਨਾ ਹੋਣਾ
    - ✓ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 500 ਗ੍ਰਾਮ ਨਾ ਵਧੇ।
    - ✓ ਜੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਦੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।
  - ਗਾੜ੍ਹਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਰੇ
    - ✓ ਦਿਨ ਵਿਚ ਛੇ ਵਾਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਅਤੇ।
    - ✓ ਪਿਸ਼ਾਬ ਪੀਲਾ ਅਤੇ ਬਦਬੂਦਾਰ ਹੋਵੇ।
  - ਦੂਜੇ ਲੱਛਣ ਹਨ:
    - ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਖਤ, ਸੁੱਕੀ ਜਾਂ ਹਰੀ ਟੱਟੀ ਆਵੇ।
    - ✓ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਕੇ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਰੋਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ।
    - ✓ ਬੱਚਾ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰੇ।
    - ✓ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੇ ਵੀ ਦੁੱਧ ਨਾ ਆਵੇ।



ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

- ਮਾਂ ਦੀ ਵਿਹਾਰਿਕ ਮਦਦ ਕਰਨਾ।
- ਥੋੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਜਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ
- ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ।
- ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਲਾਹਾਂ ਦੇਣਾ ਨਾ ਕਿ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ
- ਉਸਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਕਰਨਾ, ਹਰ ਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ ਇਹ ਗਲਤ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਵਾਓ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ ਸਤਨਪਾਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ ਚੈਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।