



# ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

## ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ/ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

- ❖ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਸੰਕਰਾਮਕ ਰੋਗ, ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂਕਾਲ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੌਰਾਨ ਮੌਤ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ❖ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫੀਡਿੰਗ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਹਨ:
  - ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ (ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ/ਸਮਾਂ ਪੂਰਵ ਹੋਏ ਬੱਚੇ) ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ਜੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ ਕਟੋਰੀ ਅਤੇ ਚਮਚ ਨਾਲ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨੇ ਮਤਲਬ 180 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਕੇਵਲ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
  - ਇੱਕ ਵਿਕਲਪਿਕ ਮੁੱਹ ਰਾਹੀਂ ਫੀਡਿੰਗ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਲ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
  - ਸਮਾਂ-ਪੂਰਵ ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ।
  - ਕੰਗਾਰੂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਰਿਆ (ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਵਾ ਕੇ ਮਾਂ ਦੀ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜਨਮ ਸਮੇਂ 2.5 ਕਿ.ਗ੍ਰਾ. ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਹੋਣਾ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 37 ਹਫ਼ਤੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਨੂੰ ਸਮਾਂ-ਪੂਰਵ ਜਨਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ



- ❖ ਸਧਾਰਨ ਸਕ੍ਰਿਅ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੰਗਣ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੱਪ ਅਤੇ ਚਮਚ ਵਰਤੇ।
- ❖ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਾਹਿਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ।
- ❖ ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ ਜੋ ਫੀਡਿੰਗ ਲੈਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ❖ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਾਥਮਿਕਤਾ ਆਧਾਰਿਤ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਬੋਤਲਾਂ ਦਾ ਦਾਨ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਤਨਪਾਨ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।
- ❖ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ 6 ਮਹੀਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- ❖ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਭੋਜਨ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।



## ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ (ਸਤਨਪਾਨ)

- ❖ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ❖ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਭੋਜਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
- ❖ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਪੱਜੀਟਿਵ।
- ❖ ਇਕਦਮ ਸਤਨਪਾਨ ਬੰਦ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਤਨਪਾਨ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਸਤਨਪਾਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣਾ

- ✓ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਸਤਨਪਾਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ✓ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਕੇਵਲ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਓ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀਮਤ ਤੇ ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਭੋਜਨ ਨਾ ਦਿਓ।
- ✓ ਚੰਗੀਆਂ ਸਤਨਪਾਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਪਣਾਓ।
- ✓ ਸਤਨਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਹੀ ਜੁੜਾਅ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।
- ✓ ਸਤਨ ਜਿਵੇਂ ਸੁੱਜੇ ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਫੋੜੇ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਸਤਨਾਂ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪਿਲਾਓ।
- ✓ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਉਪਚਾਰ ਕਰਵਾਓ।
- ✓ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਪਦਤੀਆਂ ਅਪਣਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਤਨਪਾਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਪੁਨਰ ਸੰਕਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉੱਚ ਜ਼ੋਖਿਮ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ✓ ਜੇ ਲੋੜ ਪਵੇ, ਤਾਂ ਸੈਡੀਕਲ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ।

### ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ

- ❖ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਫੀਡਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ।
- ❖ ਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲਈ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਿਕਲਪਿਕ ਸਪਲਾਈ ਰੋਕਣਾ।
- ❖ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਇਸਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ।
- ❖ ਜੇ ਸਤਨਪਾਨ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ ਸਥਿਤੀ ਕਾਰਨ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ “ਦੁਬਾਰਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ” ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ❖ ਜੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪੱਜੀਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਉਪਾਅ ਦੇਣਾ।
- ❖ ਫੀਡਿੰਗ ਪਦਤੀਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ, ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. (ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਪੱਜੀਟਿਵ ਗਿਆਤ ਔਰਤਾਂ ਲਈ) ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਫੀਡਿੰਗ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ।