PARTNERSHIP HEALTHPLAN of CALIFORNIA
A Public Agency

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ / ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਲਿਾਉਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਹਿਤ ਮਾਹਰ ਪਹਲਿੇ 6 ਮਹੀਨਆਿਂ ਲਈ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਫਿਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਮਾਪੇ ਜ਼ਆਿਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਆਿਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਦੂਜਆਿਂ ਨੂੰ ਪਹਲਿਾਂ ਹੀ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। **ਦੋਵੇਂ ਠੀਕ ਹਨ।**

ਫਾਰਮੂਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਵਿਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਅਿਤ, ਸਹਿਤਮੰਦ ਵਕਿਲਪ ਵੀ ਹੈ ਜਨ੍ਹਿਾਂਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਆਿਉਣਾ ਕਉਿਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ:

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵੱਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਉਹ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵੱਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਆਿਉਣਾ ਜਾਂ ਪੰਪੰਗਿ ਕਰਨਾ ਮਾਪਆਿਂ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ! ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵੱਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਆਮ ਆਕਾਰ ਵੱਿਚ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਵੱਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਆਿਦਾ ਖੂਨ ਵਹਣਿ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵੱਿਚ, ਇਹ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਲਿ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਹਿਤ ਸਮੱਸਆਿਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਅਕਸਰ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਜ਼ਮਮਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਏ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਸਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਚੱਟਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੂਸਣਾ, ਓਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਰੋਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪਿੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੰਪਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੱਚਿ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਸਿੇ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (PCP), ਜਾਂ WIC (ਔਰਤਾਂ, ਨਆਿਣੇ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ:

- **ਦਰਦ ਜਾਂ ਸੋਜ:** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਲੈਚ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਸਥਤਿੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- **ਕੰਮ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੱਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲ:** ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰ ਕੇ ਫਰਜਿ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵੱਚਿ ਰੱਖੋ।
- **ਦੁੱਧ ਦੀ ਘੱਟ ਸਪਲਾਈ ਬਾਰੇ ਚੰਿਤਾਵਾਂ:** ਜ਼ਆਿਦਾ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਲਿਾਓ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀ ਲੈਚ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਅਜੇ ਵੀ ਚੰਿਤਤਿ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਲਈ ਪਾਵਰ ਪੰਪੰਗਿ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਾਵਰ ਪੰਪੰਗਿ ਵੱਚਿ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੰਪੰਗਿ ਸੈਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੱਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲ:** ਨਵੀਆਂ ਸਥਤਿੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਓਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- **ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਰੋਂਦਾ ਹੈ:** ਭੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਆਿਨ ਦਓਿ ਅਤੇ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਸ਼ਿ ਕਰੋ।
- **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਨਹੀ ਵਧ ਰਹਿਾ:** ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ PCP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- **ਪੰਪ ਜਾਂ ਕਸਿੇ ਹੋਰ ਫੀਡੰਗਿ ਡਵਿਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲ:** ਇਹ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਡਿਵਾਈਸ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਯੂਜ਼ਰ ਮੈਨੂਅਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

- **ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ:** ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈ ਜਾਵੇ

Partnership ਦੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਸੀਲੇ ਪੇਜ ‘ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੰਨਾ 12 ‘ਤੇ ਦਿੱਤਾ QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ। WIC ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਲੋੜ ਪੈਣ ‘ਤੇ ਰੈਫਰਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੀਲੈਕਟੇਸ਼ਨ (ਦੁਬਾਰਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ)

ਮਾਪੇ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਵਜੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਰੀਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੀਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਬਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ, ਜਾਂ ਸਾਰਾ ਹੀ, ਮੁੜ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਵੱਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਓ ਜਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਸ਼ਡਿਊਲ 'ਤੇ ਪੰਪ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪੰਪ ਕਰੋ।

ਦੁੱਧ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਵੱਿਚ ਕਈ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਨਤੀਜੇ ਵੱਿਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ। ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਹਰੇਕ ਮਾਂ ਦਾ ਸਫ਼ਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਰੋਤ

Partnership ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਲਿਵਰੀ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ 30 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਡਲਿਵਰੀ ਤੋਂ 1 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡੋਨਰ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮੁਫ਼ਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡੋਨਰ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਟੀ WIC ਦਫ਼ਤਰ ਰਾਹੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ **(844) 469-3264** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਸੀਲੇ ਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਕਾਉਂਟੀ 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ:

ਨੋਟ

ਨੋਟ

PARTNERSHIP
HEALTHPLAN of CALIFORNIA
A Public Agency

Partnership ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਜਾਂ ਗ੍ਰੋਇੰਗ ਟੂਗੇਦਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ, ਸੋਮਵਾਰ - ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, Population Health Department ਨੂੰ **(855) 798-8764** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Partnership HealthPlan of California –
ਸਹਿਤ ਵੀੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ