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 ਪੰਪੰਿਗ 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।

ਪਹਲਿੀ ਵਾਰ ਮਾਪੇ ਬਣਨ ਵਾਲਆਿਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਅਕਸਰ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਹਿੀਆਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਸਥਤਿੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਪਆਿਉਣ ਵੱਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਖਿਾਏ, ਜਵਿੇਂ ਕ ਿਉਸਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਚੱਟਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੂਸਣਾ, ਓਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਲਿਾਓ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕ ਿਰੋਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਦੀ ਨਸ਼ਿਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਹਿਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵੱਿਚ ਮਦਦ ਮਲਿੇਗੀ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪੰਿਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਲਿਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦੀ ਰੱਖਆਿ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕ ਿਪੰਪੰਿਗ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਕਿਸੇ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (PCP), ਜਾਂ WIC (ਔਰਤਾਂ, ਨਿਆਣੇ, 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 ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- **ਕੰਮ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ:** ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰ ਕੇ ਫਰਿੱਜ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- **ਦੁੱਧ ਦੀ ਘੱਟ ਸਪਲਾਈ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ:** ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਡੂੰਘੀ ਲੈਚ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ ਅਜੇ ਵੀ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਪਾਵਰ ਪੰਪਿੰਗ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਾਵਰ ਪੰਪਿੰਗ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੰਪਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ:** ਨਵੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਜ਼ਮਾਓ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਓਦੋਂ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- **ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਰੋਂਦਾ ਹੈ:** ਭੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- **ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਨਹੀ ਵਧ ਰਿਹਾ:** ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ PCP ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- **ਪੰਪ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫੀਡਿੰਗ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ:** ਇਹ 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 6 '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 ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੁਮਕਨਿ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਰੀਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕਹਿਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

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

ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਵੱਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਆਿਦਾ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਓ ਜਾਂ ਨਯਿਮਤ ਸ਼ਡਿਊਿਲ 'ਤੇ ਪੰਪ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਆਿਦਾ ਵਾਰ ਪੰਪ ਕਰੋ।

ਦੁੱਧ ਮੁੜ ਬਣਾਉਣ ਵੱਿਚ ਕਈ ਦਨਿ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਨਤੀਜੇ ਵੱਿਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ। ਪ੍ਰਕਰਿਆਿ 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 ਡਲਿੀਵਰੀ ਦੀ ਮਤਿੀ ਤੋਂ 30 ਦਨਿ ਪਹਲਿਾਂ ਅਤੇ ਡਲਿੀਵਰੀ ਤੋਂ 1 ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

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

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਕਾਉਂਟੀ WIC ਦਫ਼ਤਰ ਰਾਹੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੱਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੱਿਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ **(844) 469-3264** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਕਮਊਿਨਟਿੀ ਵਸੀਲੇ ਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਕਾਉਂਟੀ 'ਤੇ ਕਲੱਿਕ ਕਰੋ ਜੱਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹੰਿਦੇ ਹੋ:

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 a.m. ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 p.m. ਵਜੇ ਤੱਕ, Population Health Department ਨੂੰ **(855) 798-8764** ’ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Partnership HealthPlan of California – ਸਹਿਤ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ