



## ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਸਰੋਤ

ਉਹਨਾਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ  
ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਲਿਆਉਣਾ



### ਦੁੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਰੋਤ ਹੈ।

ਸਹਿਤ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਨੂੰ ਰੁਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਠੀਕ ਹਨ। ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ (Centers for Disease Control and Prevention) ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੱਧ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵੱਧ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

## ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



### ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੁਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਵਜੋਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਲਿਆਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਿਆ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ - ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

## ਦੁਬਾਰਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ (ਰੀਲੈਕਟੇਸ਼ਨ)

**ਦੁਬਾਰਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁੜ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ।**

ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਔਰਤ ਦੁਬਾਰਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਲਿਓਦੇ ਰਹਿਣ (ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਰੰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ। ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਸ ਵੱਲੋਂ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



# ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

## ਸਰੋਤ

ਉਹਨਾਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਜੋ ਦੁਬਾਰਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ

### ਵੀਡੀਓ

- **First Droplets:** ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੱਸਦਾ ਹੈ



QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:  
[www.firstdroplets.com/downloads/](http://www.firstdroplets.com/downloads/)

### Mobile App

- **Text 4 Baby ਐਪ:** ਇੱਕ ਟੈਕਸਟੀਗ ਐਪ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।



QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:  
<https://www.text4baby.org/>

### ਆਮ:

- Nursing Mothers Counsel: (650) 327-6455
- La Leche League International: (800) 525-3243
- U.S. Office on Women's Health: (800) 994-9662

### ਕਾਉਂਟੀ ਅਨੁਸਾਰ:

#### Del Norte

- Del Norte County Breastfeeding Coalition: (707) 464-0942
- Circle of Moms, Pregnant and New Mothers Support Group: (707) 464-0942
- WIC: (707) 464-0942

#### Humboldt

- North Country Prenatal Services: (707) 822-1385
- Paso a Paso (Step by Step): (707) 296-0618
- WIC
  - Eureka WIC: (707) 445-6255
  - Garberville WIC: (707) 923-2779
  - Fortuna WIC: (707) 726-9427
  - McKinleyville WIC: (707) 445-6255 or (707) 839-1173
- Paso a Paso, St. Joseph's: (707) 441-4477
- Breastfeeding Task Force of Humboldt County: (707) 441-5573
- Humboldt County Breastfeeding Task Force: (707) 441-5573

# ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੱਲੋਂ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

## Lake

- WIC ਸਥਾਨ
  - WIC Middletown: (707) 263-5253
  - WIC Clearlake: (707) 994-1151
  - WIC Lakeport: (707) 263-5253
  - WIC Lucerne: (707) 263-5253
  - Mother Wise - (707) 349-1210
- La Leche League of Northern California and Hawaii: (707) 380-5177

## Lassen

- Mother To Baby: (866) 626-6847
- La Leche League of Northern California and Hawaii: (707) 485-1940
- WIC: (530) 257-7094

## Marin

- WIC: (415) 473-6889
- La Leche League of Marin: (415) 721-2842

## Mendocino

- WIC ਸਥਾਨ
  - Ukiah WIC: (707) 472-2743
  - Fort Bragg WIC: (707) 964-7106
  - Willits WIC: (707) 472-2743
- Mendocino BreastStart: (855) 855-6455
- La Leche League of Northern California and Hawaii: (707) 485-1940

## Modoc

- Modoc County Health Services: (530) 233-6311
- Modoc County Public Health Breastfeeding Support: (530) 233-6311
- WIC: (530) 257-7094

## Napa

- Breastfeeding Support Group – Queen of the Valley: (800) 449-3627
- WIC: (707) 253-4853

## Shasta

- La Leche League of Northern California and Hawaii: (707) 485-1940

## Siskiyou

- La Leche League of Northern California and Hawaii: (707) 485-1940
- First 5 Siskiyou Breastfeeding Support: (530) 926-8405
- WIC ਸਥਾਨ
  - Yreka: (530) 841-2170
  - Mt. Shasta: (530) 841-2170
  - Dunsmuir: (530) 841-2170
  - Happy Camp: (800) 442-2333
  - Fort Jones: (530) 841-2134
  - Weed: (530) 841-2134
  - Tulelake Office: (530) 841-2134





Partnership ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹੈ। ਗ੍ਰੋਇੰਗ ਟੂਗੈਥਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Growing Together Program) ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹਿਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਾਪੂਲੇਸ਼ਨ ਸਹਿਤ ਵਭਿਯਾ (Population Health Department) ਨੂੰ ਸੋਮਵਾਰ – ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ, ਸਵੇਰੇ 8 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ, **(855) 798-8764** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

*Partnership HealthPlan of California –*  
ਸਹਿਤ ਵੱਧ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ

PartnershipHP.org