



# ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

## Breastfeeding In the First 3 Weeks

ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਇਕ ਗਾਈਡ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਬੇਬੀ ਵੱਖਰੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਅਤੇ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਫਿਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬੇਬੀ ਦੀ ਉਮਰ	ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਸੌਣਾ	24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਗਿੱਲੇ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਡਾਇਪਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	ਬੇਬੀ ਦਾ ਭਾਰ	ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ
<b>ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟੇ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਨੋਮ ਨਹੀਂ</li> <li>ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ</li> <li>ਸੁੱਤੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਲਈ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ</li> <li>ਇਕੱਠਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਆਮ ਹੈ</li> </ul>	5 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿੱਲੇ</li> <li>1 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਹਰੀ ਕਾਲੀ, ਚਿਪਕਵੀਂ, ਲੁੱਕ ਵਰਗੀ ਟੱਟੀ</li> </ul>	ਜਨਮ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ ਘਟਦਾ ਹੈ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਦੋਨੋਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਗੀਆਂ</li> <li>ਹਰ ਵਾਰੀ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਦਿਉ</li> </ul>
<b>2-3 ਦਿਨ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਨੋਮ ਨਹੀਂ</li> <li>ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹਰ 1-3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ</li> </ul>	8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ	<ul style="list-style-type: none"> <li>2-3 ਗਿੱਲੇ</li> <li>1 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਪਤਲੀ, ਹਰੀ-ਭੂਰੀ ਟੱਟੀ</li> </ul>	ਭਾਰ ਜਨਮ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲੋਂ 7-10 ਫੀ ਸਦੀ ਘਟਿਆ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਛਾਤੀਆਂ ਨਰਮ, ਭਰ ਰਹੀਆਂ ਜਾਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ</li> <li>ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੋਨਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਦਿਉ</li> </ul>
<b>4-5 ਦਿਨ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਨੋਮ ਨਹੀਂ</li> <li>ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ</li> <li>ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੈ</li> </ul>	8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ	<ul style="list-style-type: none"> <li>4-6 ਗਿੱਲੇ</li> <li>3-4 ਵਾਰੀ ਪਤਲੀ, ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਹਰੀ ਟੱਟੀ</li> </ul>	ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਛਾਤੀਆਂ ਭਰ ਰਹੀਆਂ ਜਾਂ ਭਰੀਆਂ ਹਨ</li> <li>ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀਆਂ ਨਰਮ ਹਨ</li> <li>ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਂਦਾ ਹੈ</li> <li>ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੋਨਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਦਿਉ</li> </ul>
<b>1 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤੇ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਨੋਮ ਨਹੀਂ</li> <li>ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਚੇਤ</li> <li>ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੰਤੁਸ਼ਟ</li> <li>ਵਧਣ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਂਦਾ ਹੈ</li> <li>ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਹੈ</li> </ul>	8 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ	<ul style="list-style-type: none"> <li>4-6 ਗਿੱਲੇ</li> <li>3-4 ਵਾਰੀ ਪਤਲੀ, ਪੀਲੀ ਜਾਂ ਹਰੀ ਟੱਟੀ</li> </ul>	2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਿੰਨਾ ਭਾਰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ</li> <li>ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੋਨਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਦਿਉ</li> <li>ਬੇਬੀ ਇਕ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ</li> </ul>

**ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ: ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਅਤੇ ਡਾਇਪਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ**

ਤਾਰੀਕ	ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ)	ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ	ਟੱਟੀ	ਤਾਰੀਕ	ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ)	ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ	ਟੱਟੀ

**ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:**

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ 4-5 ਦਿਨਾਂ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 4-6 ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲੇ ਅਤੇ 3-4 ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਇੰਨਾ ਸੁੱਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜਾਗਦਾ
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡੋਡੀਆਂ ਦੁਖਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਿਹਾ



**ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਦਫਤਰ/ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂ <http://vch.eduhealth.ca> 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।**

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ  
 ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਵਿਖੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਤੋਂ..... [www.vch.ca](http://www.vch.ca)  
 ਬੇਬੀ 'ਜ਼ ਬੈੱਸਟ ਚਾਂਸ .... <http://www.healthyfamiliesbc.ca/about-us/additional-resources>  
 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ.....8-1-1  
 ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ .....[www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)

ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ, <http://vch.eduhealth.ca> 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਉ ਜਾਂ [pheh@vch.ca](mailto:pheh@vch.ca) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੈਟਾਲੋਗ ਨੰਬਰ **GK.560.B743.PU** ਦੱਸੋ।  
 ਇਸ ਪੌਛਲਿਟ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰਾਇ [feedback@vch.ca](mailto:feedback@vch.ca) 'ਤੇ ਭੇਜੋ। ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ, ਜਨਵਰੀ 2017

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈਲਥ ਕੋਅਰ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।  
[www.vch.ca](http://www.vch.ca)