BREASTFEEDING YOUR BABY

Vancouver Coastal Health
Promoting wellness. Ensuring care.

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਹੋਣਾ

Newborn Jaundice

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤੇ ਪੀਲੀਏ ਗੰਭੀਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਪੀਲੀਆ (ਜੌਂਡਿਸ) ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੇਬੀਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਹਿੱਸੇ ਪੀਲੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੇਬੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੇ ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਸੈੱਲਾਂ ਦਾ ਆਮ ਟੁੱਟਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਖੂਨ ਦੇ ਲਾਲ ਸੈੱਲ ਟੁੱਟਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਿਲੀਰੂਬਿਨ ਨਾਂ ਦਾ ਇਕ ਪੀਲਾ ਤੱਤ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਬੇਬੀ ਬਿਲੀਰੂਬਿਨ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਟੱਟੀ ਰਾਹੀਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹਲਕੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪੀਲੀਆ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਸੁੱਤਾ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੀਲੀਏ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਧਰ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬੋਲ਼ਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੀਲੀਆ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ

- ਬੇਬੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਬੇਬੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ
- ਬੇਬੀ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਨੀਲ ਹਨ
- ਬੇਬੀ ਦੇ ਖੂਨ ਦੀ ਕਿਸਮ (ਟਾਈਪ) ਮਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ
- ਕਿਸੇ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਨੂੰ ਵੀ ਪੀਲੀਆ ਹੋਇਆ ਸੀ

ਪੀਲੀਆ ਪਹਿਲਾਂ ਚਿਹਰੇ ’ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਪੈਰਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਪੀਲੀਏ ਦੇ ਘੱਟ ਪੱਧਰ ਸਿਰਫ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ’ਤੇ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪੀਲੀਏ ਦੇ ਪੱਧਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪੇਟ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਦੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਪੀਲੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦਾ ਰੰਗ ਇਕੱਲਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਪੀਲੀਆ ਕਿੰਨਾ ਗੰਭੀਰ ਹੈ। ਪੀਲੀਆ ਖੂਨ ਦੇ ਇਕ ਟੈੱਸਟ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਟੈੱਸਟ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਬਿਲੀਰੂਬਿਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਟੈੱਸਟ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਟੈੱਸਟ ਠੀਕ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਪੀਲੀਆ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਪੀਲੀਏ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ

- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਲਾਈਟ ਵਿਚ ਫੜੋ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਨੇੜੇ
- ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਚਿੱਟਾ ਹਿੱਸਾ ਪੀਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਜਿਹੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਮੱਥੇ, ਨੱਕ, ਛਾਤੀ, ਬਾਂਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉ। ਉਂਗਲ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਜੇ ਇਹ ਥਾਂਵਾਂ ਪੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸੰਗਤਰੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਫਿਰ ਪੀਲੀਆ ਹੈ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬੇਬੀ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ ਦਿਉ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਸਖਤ, ਹੌਲੀ, ਇਕਸਾਰ ਚੁੰਘਾਈ ਦੇਖੋ
- ਦੁੱਧ ਨਿਗਲ ਹੁੰਦਾ ਸੁਣੋ

ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਸੁੱਤਾ ਹੋਵੇ:

- ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਨੰਗਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉ
- ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪੋਲਾ ਪੋਲਾ ਘੁੱਟੋ
- ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੋਨਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਦਿਉ
- ਛਾਤੀ ਬਦਲਣ ਵਿਚਕਾਰ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਉ ਜਾਂ ਡਾਇਪਰ ਬਦਲੋ
- ਬੇਬੀ ਦੀ ਪਿੱਠ ਜਾਂ ਪੈਰ ਪੋਲਾ ਪੋਲਾ ਥਾਪੜੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਿਉ

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ

- **ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਬੀ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਵਿਚ ਪੀਲੀਆ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ**
- **ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਜਾਗ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਉਸ ਵਲੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਰਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ**
- **4 ਦਿਨ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ 2-3 ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਟੱਟੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ**
- **ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਪੀਲੀਆ 3 ਹਫਤੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ**

ਪੀਲੀਏ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਪੀਲੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਪੀਲੀਏ ਦੇ ਘਟਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਬੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਗੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪੀਲੀਏ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਧਰਾਂ ਵਾਲੇ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਲਾਈਟਾਂ ਥੱਲੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫੋਟੋਥੈਰੇਪੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਖਾਸ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਨਾ ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅਸਰਦਾਰ ਹੈ। ਨਵਜੰਮਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਖਿੜਕੀ ਵਿਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ, ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੈ।
ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਟੀ 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 ਕਮਿਊਨਟੀ ਨਿਊਟਰੀਸ਼ਨਿਸਟ ਤੋਂ .... www.vch.ca

ਬੇਬੀ'ਜ਼ ਬੈੱਸਟ ਚਾਂਸ .... www.healthyfamiliesbc.ca/parenting

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ.. 8-1-1

ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ .... www.healthlinkbc.ca

ਚਿੱਤਰ: *ਬਰੈੱਸਟਫੀਡਿੰਗ ਬੇਸਿਕਸ* 2011 ਤੋਂ, ਨੋਵਾ ਸਕੋਸ਼ੀਆ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਔਫ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈੱਲਨੈੱਸ ਤੋਂ ਆਗਿਆ ਲੈ ਕੇ

ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ, **http://vch.eduhealth.ca** 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਉ ਜਾਂ **phem@vch.ca** 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੈਟਾਲੌਗ ਨੰਬਰ **FK.760.N49.PU** ਦੱਸੋ।
ਇਸ ਪੈਂਫਲਿਟ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰਾਇ feedback@vch.ca 'ਤੇ ਭੇਜੋ। ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ, ਜਨਵਰੀ 2017

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ।
www.vch.ca