Vancouver CoastalHealth
Promoting wellness. Ensuring care.

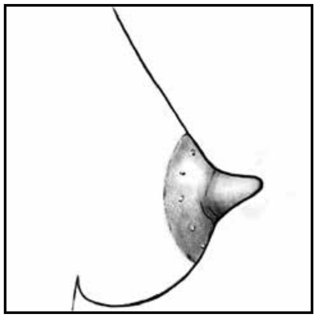
ਨਿੱਪਲ ਵਿਚ ਦਰਦ

Nipple Pain

ਨਿੱਪਲ (ਡੋਡੀ) ਦੁਖਣ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਨਿੱਪਲ ਦਾ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਬੇਬੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਚੁੰਬੜਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਿੱਪਲ ਵਿਚ ਦਰਦ ਦਾ ਹੋਣਾ ਇਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਚੁੰਬੜਨਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਲਾਲੀ
- ਸਾਫ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਛਾਲੇ
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿੱਪਲ ਚਿੱਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿੱਪਲ ਘੁੱਟੀ ਹੋਈ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ
- ਤੇੜਾਂ
- ਖੂਨ ਨਿਕਲਣਾ
- ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਧੱਫੜ


ਘੁੱਟੀ ਹੋਈ ਨਿੱਪਲ

ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ ਜਦੋਂ ਭੁੱਖ ਦੀਆਂ ਅਗੇਤੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹੋਣ

- ਹੱਥ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣਾ
- ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿੱਪਲ ਲੱਭ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਬੁਲ੍ਹਾਂ, ਜੀਭ, ਹੱਥਾਂ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਚੂਸਣਾ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦੇਹ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੜੋ

- ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰ੍ਹਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕਰੋ
- ਇਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਬੇਬੀ ਦੀ ਧੌਣ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਉ
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਦੂਜਾ ਹੱਥ ਵਰਤੋ। ਆਪਣਾ ਅੰਗੂਠਾ ਰੰਗਦਾਰ ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਨੱਕ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਬੇਬੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਲਾਉ
- ਜਦੋਂ ਬੇਬੀ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਲਵੇ ਤਾਂ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜੋ
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਫੜੀ ਰੱਖੋ
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲੋਂ ਲਾਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਜੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲੋਂ ਲਾਹੁਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਬੇਬੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਇਕ ਸਿਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹੋ

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਰੈੱਸਟ ਪੈਡ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਬਦਲੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਹਲਕਾ ਸਾਬਣ ਲਾਉ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਕੋਈ ਸਾਬਣ ਨਾ ਲਾਉ
- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਘੁੱਟੀ ਹੋਈ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ

ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ
- ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦਰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੁੜਨ ਵਾਲੀ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੋਵੇ
- ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨਾਂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਕੇ ਦੇਖੋ
- ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿੱਪਲਾਂ ਉੱਪਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਲੈਨੋਲਿਨ ਕਰੀਮ ਲਗਾਉ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਦੀ ਦਰਦ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ

ਨਿੱਪਲ ਵਿਚ ਦਰਦ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ

- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
- ਛਾਲੇ
- ਚਮੜੀ ’ਤੇ ਧੱਫੜ
- ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰਨਾ
- ਨਿੱਪਲ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਘਟਣਾ (ਰੇਅਨੌਡ’ਜ਼ ਡਿਜ਼ੀਜ਼)
- ਬੇਬੀ ਦੀ ਚੁੰਘਾਈ
- ਦੰਦੀ ਵੱਢਣਾ
- ਗਰਭ
- ਜੀਭ ਵਿਚ ਨੁਕਸ

ਨਿੱਪਲ ਦੀ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਨਿੱਪਲ ਦੀ ਦਰਦ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕਾਰਨ ’ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਦੀ ਦਰਦ ਬੇਬੀ ਵਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਚੁੰਬੜਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ।

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
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 **GK.560.N57.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