

ENGLISH source text	TRANSLATION
<p>Page 1</p>	<p>ਪੰਨਾ 1</p>
<p>How can I increase my milk supply?</p> <p>Lots of people worry that they may have milk supply problems when baby might actually be unsettled for other reasons, or they might be feeding more frequently to increase your supply for the future. It's a good idea to talk to someone trained in breastfeeding if you are worried. Good positioning at the breast is also important for a good milk supply.</p>	<p>ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਿਵੇਂ ਵਧਾ ਰਾਂ?</p> <p>ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਚੰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।</p>
<p>What does it feel like when your milk 'comes in'?</p> <p>Colostrum (the 'first' milk) begins to change to mature milk during the first few days, and this is often referred to as the milk 'coming in'. Your breasts may be swollen with extra fluids and may become uncomfortable. Frequent feeding with an effective latch can relieve this. Call us on the helpline or speak to your midwife if anything else is worrying you.</p> <p>Will breastfeeding spoil my breasts?</p> <p>No, research tells us that it's pregnancy that affects your breast shape. Breastfeeding may actually help them to remain firmer than they otherwise would. A well-fitting nursing bra will support your breasts and keep you comfortable during the day. A bra that is too tight can lead to blocked milk ducts and mastitis.</p>	<p>ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ 'ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ' ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?</p> <p>ਕੋਲੋਸਟਰੂਮ (ਪਹਿਲਾ ਦੁੱਧ) ਪਹਿਲੇ ਕੁਛ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਪਰਿਪੱਕ ਦੁੱਧ ਬਣਨ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 'ਦੁੱਧ ਆਉਣਾ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀਆਂ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸੁਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਸਰਦਾਰ ਲਾਕੇ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਖੁਰਾਕ ਇਸ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।</p> <p>ਕੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਮੇਰੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ?</p> <p>ਨਹੀਂ, ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਅਵਸਥਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਬਲਕਿ ਛੱਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੁਕਵੀਂ ਨਰਸਿੰਗ ਬੀਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਵੇਗੀ। ਇੱਕ ਬ੍ਰਾ ਜੇ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਹੈ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਡਲਾਈਟਾਂ ਬੰਦ ਅਤੇ ਮਾਸਟਾਈਟਿਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
<p>Do I have to eat a special diet?</p>	<p>ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?</p>

<p>No. A normal, balanced diet will provide your body with all the nutrients necessary to make plenty of milk for your baby's needs without depleting your own stores of nutrients or energy. Just eat to hunger and drink to thirst. You don't have to avoid particular foods unless you are medically advised to do so.</p>	<p>ਨਹੀਂ। ਇੱਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਦੱਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਬਿਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰੇ। ਸਿਰਫ ਜਦੋਂ ਬੁਖ ਲਗੇ ਤਾਂ ਖਾਓ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਲਗੇ ਤਾਂ ਪਿਓ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p>
<p>How do I know if my baby is getting enough milk?</p> <p>If your newborn baby is feeding whenever they ask to, is gaining weight steadily, has plenty of pale, wet nappies, has at least two poos a day and seems contented, then relax – they're getting enough. They'll enjoy the cuddling and close contact with you, so don't be afraid of "spoiling" them by breastfeeding frequently.</p>	<p>ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਵਜ਼ੋਮ ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮਾਨ ਹੋਵੇ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਭਾਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਾਫ਼ੀ ਪੀਲੇ ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਨਪੀੜੇ ਹਨ, ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਲੈਟਰੀਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰਹੇ - ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਘੁੱਕੇ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਾਵੇਗਾ, ਇਸ ਲਈ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਕੇ ਦੁਰਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਚਿੰਤ ਨਾ ਕਰੋ।</p>
<p>What about night feeds?</p> <p>A baby's tummy cannot hold much milk so your baby will ask to breastfeed often. Night feeds help boost your milk supply and prevent engorged breasts. There's no set age at which a breastfed baby will stop wanting to feed at night. Each baby is an individual with individual needs. Research suggests that breastfeeding mums get better quality sleep at night than mums who don't breastfeed, even if they are woken several times.</p>	<p>ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਕੀ?</p> <p>ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦਾ ਢਿੱਡ ਬਹੁਤ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੇਗਾ। ਨਾਈਟ ਫੀਡਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਜੀ ਹੋਏ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੋਈ ਤੈਅ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਉਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰੇਗਾ। ਹਰ ਬੱਚਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਈ ਵਾਰ ਉਠਣ।</p>
<p>What if I need more help?</p> <p>Visit the ABM's website to find out the different ways we can support you and how you can find us on social media. You might also choose to become a member.</p> <p>The ABM has an online course called 'Team Baby: getting ready to breastfeed' which is a great introduction to the world of</p>	<p>ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ?</p> <p>ਏਬੀਐਮ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੈਂਬਰ ਬਣਨਾ ਵੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਏਬੀਐਮ ਕੋਲ ਇੱਕ ਆਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ 'ਟੀਮ</p>

<p>breastfeeding for a new family:</p> <p>https://courses.abm.support/courses/team-baby-getting-ready-to-breastfeed/</p>	<p>ਬੇਬੀ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ: ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ 'ਜੇ ਕਿ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਹੈ:</p> <p>https://courses.abm.support/courses/team-baby-getting-ready-to-breastfeed/</p>
<p>Association of Breastfeeding Mothers registered charity no 280537 abm.me.uk © 2019</p>	<p>ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰੀਟੀ ਨੰਬਰ 280537 abm.me.uk © 2019</p>
<p>abm Association of Breastfeeding Mothers</p>	<p>ਏ.ਬੀ.ਐੱਮ. ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ</p>
<p>Questions New Mothers Ask</p>	<p>ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜੋ ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਪੁੱਛਦੀਆਂ ਨੇ</p>
<p>helpline: 0300 100 0212</p>	<p>ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0300 100 0212</p>
<p>www.abm.me.uk</p>	<p>www.abm.me.uk</p>
<p>Page 2</p>	<p>ਪੰਨਾ 2</p>
<p>Why is breastfeeding good for my baby?</p> <p>Breastmilk contains everything a baby needs to eat and drink for around the first six months of life. But breastfeeding is much more than nutrition: it's also about comfort, relationship-building and brain development.</p> <p>Breastmilk increases baby's resistance to many infections and diseases, and reduces their risk of developing allergies, diabetes and childhood cancers, and being readmitted to hospital with conditions like gastroenteritis and respiratory infections. Breastmilk costs less than the alternatives. It's always available and is fresh, clean and served at the right temperature.</p>	<p>ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?</p> <p>ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ: ਇਹ ਦਿਲਾਸਾ, ਰਿਸ਼ਤਾ-ਨਿਰਮਾਣ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ।</p> <p>ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ, ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗ੍ਰੈਸਟ੍ਰੋਇੰਟੇਰੀਟਿਸ ਅਤੇ ਰੈਪੀਰਾਟੋਰੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਸ ਵਰਗੇ ਹਾਲਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਰਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p>
<p>Is breastfeeding good for me?</p>	<p>ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ?</p>

<p>Breastfeeding reduces your risk of breast and ovarian cancers and helps your uterus return to its pre-pregnancy size. Research suggests that mums who breastfeed are less likely to suffer from mental health issues postnatally and may find it easier to lose weight after the birth.</p>	<p>ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰੱਭਾਸ਼ਯ ਨੂੰ ਇਸਦੇ ਪੂਰਵ-ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਵਾਲੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਏਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆ ਰਹੇ ਮਾਵਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਿਤ ਹੋਂਦਿਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
<p>How often should I feed my baby?</p> <p>Breastfed babies need to feed frequently. Young babies will generally need at least 8-12 feeds in 24 hours, perhaps more. Your baby may 'cluster' feed, having a few breastfeeds close together. Feeding in response to your baby's signals allows your milk supply to develop and meet your baby's needs, so you and your baby get breastfeeding off to the right start. Occasionally a sleepy young baby may need to be woken to be fed. Your midwife can guide you. At times during the early weeks, your baby may appear to be more hungry than usual. They will be "asking" to build up your supply in preparation for a spurt of growth and development.</p>	<p>ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?</p> <p>ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਛੇਤੀ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ 8-12 ਆ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 'ਕਲੱਸਟਰ ਫੀਡ' ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਛ ਵਾਰ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇਕ ਵਾਰ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸੁੱਪਲੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਸੱਕਣ, ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਟੀਮ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡ ਕਰ ਸਕੋ। ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਇੱਕ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲਈ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਭੁੱਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ "ਪੁੱਛ ਰਹੇ" ਹੋਣਗੇ।</p>
<p>How do I put my baby to the breast?</p> <p>A baby's suckling instinct is strong in the first hour after birth, so allowing your baby to come to the breast as soon as possible will get you off to a good start. After you give birth, you will usually have skin-to-skin with your baby and you'll stay together. Your baby has natural instincts that help them to come to breast. Sometimes you may need to offer them more guidance. We use the memory aid C.H.I.N to help us remember how to get started with breastfeeding:</p>	<p>ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?</p> <p>ਜਨਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀ ਤੱਤ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜਤ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p>

C for Close. Your baby should be held close to your body and should be able to reach the breast easily without having to stretch or twist.

H for Head free. Your hand supports their neck so they can move their head to latch on, but they are free to move and flex their head.

I for In line. Baby's head, shoulders and body are in a straight line without their body being twisted. They are facing the breast.

N for Nose to Nipple. Hold your baby with their nose opposite your nipple. Brush your nipple against their lips or nose to encourage them to open their mouth and reach for your breast. Wait for the 'gape' (their mouth opening like a yawn). Bring them to the breast with their chin touching the breast first. Make sure they take a good mouthful of the areola (the darker area surrounding the nipple) and not just the nipple itself.

Allowing your baby to suck on just the nipples will make them sore and can lead to cracking and bleeding. The baby moves to you, rather than you moving the breast to the baby.

A more reclined position is sometimes called biological nurturing or laid-back breastfeeding. This can trigger baby's natural latching instincts. Your midwife can support you with this, or you can try it yourself by relaxing back in an armchair or in bed with your back supported. You may see a lot of head bobbing as baby finds and attaches to the breast in this position, and you can gently guide them.

ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਮੈਮੋਰੀ ਸਹਾਇਤਾ C.H.I.N ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ:

C ਦਾ ਮਤਲਬ ਕਲੋਸ (ਕੋਲ). ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਛਾਪਣਾ ਜਾਂ ਮਰੇੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛਾਤੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

H for ਹੈਡ ਫ੍ਰੀ (ਖੁਲਾ ਸਿਰ). ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗਰਦਨ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਸਕਣ ਕੁੰਡਲਾ ਮਾਰਨ ਲਈ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਅਤੇ ਫਿਕਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹੇ।

I for ਇਨ ਲੀਨੇ (ਲੀਨੇ ਵਿਚ). ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਇਕ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਬਗੈਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਰੇੜੇ ਬਿਨਾਂ। ਉਹ ਛਾਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

N for ਮੋਸੇ ਤੋਂ ਨਿੱਪਲ (ਨੱਕ ਤੋਂ ਨਿੱਪਲ). ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਉਲਟ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਲਾਓ ਤਾਕਿ ਉਹ ਮੂੰਹ ਖੋਲ ਸਕਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫੌੜ ਸਕਣ। 'ਗੈਪ' ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ (ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਾਂਗ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣ). ਪਹਿਲੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਾਓ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਐਰੀਓਲਾ (ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਗਹਿਰਾ ਖੇਤਰ) ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਨਿੱਪਲ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਨਿੱਪਲਾਂ 'ਤੇ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕ੍ਰੈਕਿੰਗ ਅਤੇ ਖੂਨ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਆਪੇ ਛਾਤੀ 'ਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਬਜਾਏ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਛਾਤੀ ਵਧਾਉਣ ਦੇ।

ਵਧੇਰੇ ਸੁਧਾਰੀ ਹੋਈ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਜੈਵਿਕ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਕੁਦਰਤੀ ਲੇਚਿੰਗ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਸਮਰਥਨ

	<p>ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਸਮਰਥਕ ਦੁਆਰਾ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਰਾਮ ਕਰ ਕੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਅਤੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਾਰ ਸਿਰ ਬੋਥਿੰਗ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਗਵਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>How can I avoid sore nipples?</p> <p>Some nipple tenderness is common during the first few days as your body gets used to the natural stretching of the nipple. Any discomfort should get easier after the first few moments of the feed and the nipple shouldn't come out of baby's mouth looking squashed, flattened or ridged. If the discomfort persists, don't hesitate to seek help from a breastfeeding counsellor or midwife to check how your baby is positioned.</p>	<p>ਮੈਂ ਖਰਾਬ ਨਿੱਪਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?</p> <p>ਕੁੱਝ ਨਿੱਪਲ ਕੋਮਲਤਾ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੀਡ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਵੀ ਬੇਆਰਾਮੀ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਸਨੂੰ ਚੂਹਾ, ਫਲੈਟੇਨ ਜਾਂ ਲਿਸਕਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਝਿਜਕਦੇ ਨਾ ਰਹੋ।</p>
<p>Breastmilk is a natural antiseptic. If your nipples are sore, express a little milk after a feed and allow the milk to dry on the nipple. If your nipples are cracked, you may need more than breastmilk. Someone trained in breastfeeding can talk to you about 'moist wound healing'.</p>	<p>ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਏਂਟੀਸੈਪਟਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਫੀਡ ਦੇ ਬਾਅਦ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਤੇ ਦੁੱਧ ਸੁੱਕਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਤਿੜਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ 'ਨਗ ਦੀ ਜ਼ਖਮ ਭਰਨ' ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p>
<p>How long does a feed last?</p> <p>Feeds can vary a lot from baby to baby and from hour to hour. Anything from 5 to 40 minutes may be normal and sometimes longer. Let your baby decide when a feed has ended. Taking your baby off the breast too soon may reduce the amount of milk you produce and might mean they don't get everything they need.</p>	<p>ਇੱਕ ਫੀਡ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ?</p> <p>ਫੀਡ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ 5 ਤੋਂ 40 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਆਮ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਲੰਬੀ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਫੀਡ ਕਦੋਂ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗੀ ਇਸ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਣਾ ਛੇਤੀ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਾ ਮਿਲੇ ਜਿਸ ਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ</p>

	ਹੈ।
<p>How does my baby “tell” me they’re hungry?</p> <p>Signs that a baby needs a feed include opening/closing their mouth, putting their fist in their mouth, rooting or latching onto anything around them, wriggling and squirming, and finally crying. Crying is a late cue, and latching may be more difficult at this point, so try and look for the early signs.</p>	<p>ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ?</p> <p>ਉਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੀਡ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ / ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੱਕੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਚੀਰ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਝੁਕਾਉਣਾ, ਝੜਪਣਾ ਅਤੇ ਝੁੰਡ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਰੋਣਾ। ਰੋਣਾ ਅਖੀਰਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਲੇਚਿੰਗ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ।</p>
<p>Although the terms mother and breastfeeding are used in our materials, we are mindful of the fact these are not used by every parent. The ABM supports all kinds of families and will ask families which terms they are most comfortable with</p>	<p>ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤੱਥ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਮਾਤਾ / ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਏ.ਬੀ.ਐੱਮ. ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ।</p>