

ENGLISH source text	TRANSLATION
Page 1	ਪੰਨਾ 1
<p>Can I give a bottle so mum can rest?</p> <p>Unless there's a medical reason, it is recommended that babies are not given a bottle or a dummy in the first few weeks while breastfeeding is being established. Sucking on an artificial teat is a very different action to breastfeeding and can cause breastfeeding problems for some babies. If someone suggests to a new mum that baby needs a bottle, this can undermine a mum's confidence in her ability to breastfeed. The new mum will need support, and there are lots of other things that you can do.</p>	<p>ਕੀ ਮੈਂ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੇ ਮਾਂ ਸੋ ਰਹੀ ਹੈ?</p> <p>ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਇੱਕ ਡਮੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ ਨਕਲੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਖਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੀ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>“Nearly all women are physically capable of breastfeeding but breastfeeding can sometimes be hard without accurate information and without support from close family.”</p>	<p>“ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ, ਲੇਕਿਨ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਖਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।”</p>
<p>Common Myths</p> <p>Mums used to be told all kinds of things, such as ‘Nipples need to toughen up so it is bound to hurt’, ‘Red-headed women will have more pain’.</p> <p>We know that these things are not true. New mums may be particularly sensitive to negative comments, and family support can make the world of difference to her at this vulnerable time. Positivity and encouragement can really help build her confidence in her ability to provide for her little one. It can feel hard when someone makes different parenting choices to our own and seeing someone breastfeed can bring up all kinds of memories for us. If you would like to talk through your own experiences, an ABM Breastfeeding Counsellor will be glad to listen.</p>	<p>ਆਮ ਧਾਰਣਾ</p> <p>ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਾਸੀਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਨਿਪਲਜ਼ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸੌਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜਾਇਜ਼ ਹੋਵੇ', 'ਲਾਲ ਸਿਰ ਵਾਲੇ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਦਰਦ ਹੋਵੇਗਾ'।</p> <p>ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਨਵੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਇਸ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮੇਂ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਤਰ ਵਿਸ਼ਵ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕੇ।</p>

	<p>ਇਹ ਸਖਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਏਬੀਐਮ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਦੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ।</p>
<p>How can I help with my grandchild?</p> <p>You have a key role to play. Ask mum what she would like. You could cuddle the baby while mum has a shower, wind, bathe and take them out for a short walk. Help with housework, making a cup of tea or a meal will probably be accepted gratefully. Breastfeeding can be thirsty work - you could make sure that mum has a drink to hand when she feeds. Just being with mum and encouraging her while she finds her feet is very supportive and confidence-boosting.</p> <p>Encourage mum to be comfortable breastfeeding in your company, so she knows that you support her decision to breastfeed. If mum experiences a breastfeeding problem, you could listen fully to her concerns and perhaps help her to solve it, if necessary, with help from a breastfeeding counsellor, midwife or health visitor.</p> <p>When you support mum and help her self-confidence, she'll be able to give your grandchild the love and care they need and give them the best possible start by breastfeeding. Whilst it's mum's job to feed the baby, your role could be to look after mum. That's a vital part of the team.</p> <p>You might like to show your support for mum by giving her a gift subscription to the ABM. Her welcome pack will contain all our ABM breastfeeding leaflets and she'll receive our ABM magazine (published three times a year). You might like to build your knowledge of breastfeeding with our short online course Team Baby. See our website for more information.</p>	<p>ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?</p> <p>ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਿ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਲੇ 'ਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਨਾਹ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਹਵਾ, ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਲੈ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚਾ ਦਾ ਇੱਕ ਕਪ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਬਣਾਉਣਾ ਲਈ ਵੀ ਉਹ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਣਾ ਵਿਚ ਮਾਂ ਪਿਆਸੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ- ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮਾਂ ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਕੋਲ ਪੀਣ ਲਈ ਕੁਛ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੜਾਵਾ ਦੇਣਾ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਾਮ ਕਰ ਸਕੇ, ਉਸਦੇ ਲਈ ਉਹ ਸਹਿਯੋਗੀ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੰਪਨੀ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਉਹਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦਿੱਕਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਹਾਲ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੋਤੀ/ਪੋਤੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸੱਕੇਗੀ ਜੋ ਉਸਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਕਾਮ ਹੋਵੇਗਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਟੀਮ ਦਾ ਇਕ</p>

	<p>ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।</p> <p>ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਏ.ਬੀ.ਐੱਮ. ਲਈ ਤੋਹਫ਼ੇ ਦੀ ਸਬਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਰਥਨ ਦਿਖਾਉਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋਗੇ।</p> <p>ਉਸਦੇ ਸੁਆਗਤ ਪੈਕ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਏ.ਬੀ.ਐੱਮ. ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਪਰਚਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਾਡੀ ਏਬੀਐਮ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਮਿਲੇਗੀ (ਸਾਲ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਛਾਪਿਆ ਗਈ)।</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਛੋਟੇ ਔਨਲਾਈਨ ਕੋਰਸ ਟੀਮ ਬੇਬੀ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।</p>
Association of Breastfeeding Mothers registered charity no 280537 abm.me.uk © 2019	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰੀਟੀ ਨੰਬਰ 280537 abm.me.uk © 2019
ABM Association of Breastfeeding Mothers	ਏ.ਬੀ.ਐੱਮ. ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ
Congratulations, You're going to be A grandparent!	ਮੁਬਾਰਕਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਾਦਾ- ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਹੋ!
helpline: 0300 100 0212	ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0300 100 0212
www.abm.me.uk	
Page 2	ਪੰਨਾ 2
<p>Congratulations on becoming a Grandparent!</p> <p>Naturally, you want the very best for your new grandchild. You'd like to pass on advice and the benefit of your wisdom to the new mum. Mum is going to breastfeed and perhaps you don't know an awful lot about it. Perhaps you didn't get support or help to breastfeed when you became a parent. This leaflet will give you the latest information on breastfeeding, so you can feel more confident in supporting mum in her decision to breastfeed your grandchild. Family support makes a big difference to new mums, so you've got an important role to play.</p>	<p>ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਬਣਨ 'ਤੇ ਵਧਾਈ!</p> <p>ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਪੋਤਾ-ਪੋਤੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਲਾਭ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਮਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਂ ਬਣੇ ਸੀ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਸੀ। ਇਹ ਪਰਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਾਰੀ ਨਵੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਵੇਗਾ, ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੋਤਾ/ ਪੋਤੀ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ</p>

	<p>ਵਿਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਸਕੇ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਨਵੀਂ ਮਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ।</p>
<p>Why are babies fed on cue?</p> <p>Breastmilk is easily digested so baby will need to feed at least 8 to 12 times a day in the early weeks. Feeding less often can decrease mum's milk supply, affect baby's weight gain and lead to blocked ducts and mastitis.</p> <p>Baby needs to feed when they show early hunger signs (rooting, finger sucking). Crying is a last resort. The more baby feeds, the more milk mum will make.</p> <p>Trying to space feeds, or feed on a schedule can mean that baby doesn't get enough milk. Being told to feed every 3 or 4 hours is one of the reasons that so many mums in the past found that they 'didn't have enough milk'.</p> <p>Babies may sometimes feed for several hours in a row, hardly coming off at all. This is called 'cluster feeding' and often happens in the evening, though it can happen at any time. Baby is getting fat-rich milk and sending signals to develop mum's milk supply.</p>	<p>ਬੱਚੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਖਾਣਾ ਪੀਂਦੇ ਹਨ?</p> <p>ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਲਦੀ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਚ ਦਿਨ ਵਿਚ 8 ਤੋਂ 12 ਵਾਰ ਖੁਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਘਾਟ ਖੁਆਉਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਕਿ ਸੁੱਪਲੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿਚ ਦਿੱਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਕਟਸ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਾਸਟਾਈਟਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਲਦੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਰੂਟਿੰਗ, ਉਂਗਲੀ ਚੁੰਘਣਾ)। ਰੋਣਾ ਆਖਰੀ ਸਹਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਇਆ ਜਾਏਗਾ, ਉਹਨਾਂ ਵੱਧ ਹੀ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਨਗੇ।</p> <p>ਸਪੇਸ ਫੀਡ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਅਨੁਸੂਚੀ 'ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਹਰੇਕ 3 ਜਾਂ 4 ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਿਛਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਵੁਕਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ।</p> <p>ਬੱਚੇ ਕਈ ਵਾਰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਾਲ ਕੁਛ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਲੱਸਟਰ ਫੀਡਿੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਹ ਕਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਭੇਜ ਰਿਹਾ ਹੈ।</p>
<p>Lots of babies are bottlefed and turn out OK. Why breastfeed?</p> <p>Formula provides adequate basic nutrition for a baby, but it has lots of disadvantages compared with mum's milk.</p>	<p>ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਕਿਉਂ?</p> <p>ਫਾਰਮੂਲਾ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ।</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Babies fed formula are at greater risk of having ear infections and diarrhoea. • Formula feeding increases baby's risk of serious illnesses like diabetes and childhood cancers. • Formula-fed babies are more likely to be obese as they get older. • Formula-fed babies have an increased risk of SIDS (cot death). • Formula is harder to digest, and baby is more likely to suffer constipation. • Bottle-feeding is expensive and time-consuming: milk, bottles, teats, steriliser, bottle bag all add up. It takes time to prepare formula safely, day and night, following current guidelines. Breastfeeding needs no special equipment. 	<ul style="list-style-type: none"> • ਜੇ ਬੱਚੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਨ ਦੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। • ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। • ਫਾਰਮੂਲਾ-ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੋਟੇ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। • ਫਾਰਮੂਲਾ-ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ SIDS ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ (ਕੋਟ ਡੈਥ) • ਫਾਰਮੂਲਾ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਲਈ ਔਖਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। • ਬੋਤਲ ਖਾਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮਹਿੰਗਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ: ਦੁੱਧ, ਬੋਤਲਾਂ, ਟੀਟਸ, ਸਟੀਰਿਲਾਈਜ਼ਰ, ਬੋਤਲ ਬੈਗ, ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। • ਮੌਜੂਦਾ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਖਾਸ ਸਾਜ਼-ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
<p>Advantages for mum</p>	<p>ਮੰਮੀ ਲਈ ਫਾਇਦੇ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Breastfeeding costs less and can be more convenient. No need to pack bottles or find somewhere to warm them when out. Breastfeeding can quickly calm a crying baby. • Breastfeeding helps mum and baby bond and is enjoyable. There is a great sense of satisfaction for a mum feeding her baby from her own body. • Breastfeeding helps the womb return to its normal size quickly after the baby is born and delays the return of mum's periods. • Breastfeeding reduces mum's risk of getting breast cancer, ovarian cancer and osteoporosis. • Breastfeeding is a great way for mum to relax. Sitting or lying down to 	<ul style="list-style-type: none"> • ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਖਰਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਪੈਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਰੋਂਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। • ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਮਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। • ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰੱਭਸਥ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਮ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ

<p>breastfeed makes sure she gets enough rest.</p>	<p>ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੀ ਵਾਪਸੀ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p> <ul style="list-style-type: none"> ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਾਂ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਅੰਡਕੋਸ਼ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦਾ ਖਤਰੇ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। <p>ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਇਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਲੇਟ ਕੇ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।</p>
<p>Advantages of Breastfeeding for baby</p>	<p>ਬੱਚੇ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ</p>
<ul style="list-style-type: none"> Breastmilk has hundreds of components which work together to give a baby everything they need for growth and development. It's a living liquid, and we are constantly finding out more about it. Formula cannot compare with this. Breastmilk is produced on a demand and supply system. There is always milk ready when baby is hungry or thirsty. Breastmilk has lots of infection-fighting agents to protect baby, from the first milk (colostrum) to the last drop of milk when weaning. 	<ul style="list-style-type: none"> ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਸੈਂਕੜੇ ਕੰਪੋਨੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਰੁਝ ਦੇਣ ਲਈ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇੱਕ ਜੀਵਿਤ ਤਰਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਫਾਰਮੂਲਾ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਮੰਗ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈ ਸਿਸਟਮ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਭੁੱਖੇ ਜਾਂ ਪਿਆਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਬੂੰਦ ਤੋਂ ਬੂੰਦ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਸਾਰੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਲੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।
<p>Shouldn't baby start solids soon?</p>	<p>ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਠੋਸ ਆਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ?</p>
<p>We now know that breastmilk is all the food baby needs in their first six months. Baby shows that they're ready for solid foods by sitting unsupported, holding food and feeding themselves. This usually happens around six months. Giving any solids or drinks, including formula, before six months is linked with later health problems. Introducing solid food early will mean breastmilk is replaced by less nutritious first foods, and baby gets fewer of mum's antibodies.</p> <p>And there's no need to give water, either. Even on the hottest day, baby will get all the water they need from breastmilk, as long as they can feed as often as they like.</p>	<p>ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੈਰ-ਸਮਰਥਿਤ ਭੋਜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ- ਬਿਨਾ ਸਹਾਰੇ ਦੇ ਬੈਠ ਕੇ, ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਫੱੜ ਕੇ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਕੇ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੋਲਿਡ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਡ੍ਰਿੰਕਿੰਗ ਦੇਣਾ, ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਠੋਸ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਘੱਟ ਖੁਰਾਕੀ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਮਾਂ ਤੋਂ ਘਾਟ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਲੈ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।</p>

	ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਗਰਮ ਦਿਨ ਤੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿੰਨੇ ਚਾਹੇ ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
How long should feeds last?	ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
Feeds don't need to be timed. Baby should be left at the breast until they come off of their own accord. The other breast can then be offered, which may or may not be wanted. Long or frequent feeds are comfortable for mums if baby latches deeply. Breastfeeding's not supposed to hurt. You can encourage mum to get help if she's finding it painful - most breastfeeding problems can be solved with the right help.	<p>ਖਾਣਾ ਖਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਮੇਸੁਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਫਿਰ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਚਾਹੁਣਾ ਨਾ ਚਾਹੁਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੰਮੇ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਫੀਡ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਦਰਦਦਾਈ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਖਦਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਲਈ ਮਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਹੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।</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>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>