

ENGLISH source text	TRANSLATION
<p>Page 1</p>	<p>ਪੰਨਾ 1</p>
<p>Can I still be intimate with my partner while they are breastfeeding?</p> <p>Yes, breastfeeding doesn't prevent intimacy. Some couples find this is a time when they feel especially close and sex continues naturally – although sleep deprivation may cause difficulties. It just depends on when you both agree it is right. You may find that someone who has given birth and is breastfeeding feels differently about their body and how they want to be touched. Other couples may take a little longer to get back in the groove. This is completely normal. Be tender, affectionate and empathic. Talk about how you're feeling but understand that this baby phase really doesn't last long.</p> <p>If the breastfeeding partner is exclusively breastfeeding day and night, there is considerable contraceptive protection. Although you should not rely on this method if intervals between feeds get longer, if your partner's menstrual cycle returns, or as your baby approaches six months. A breastfeeding counsellor can tell you more about the conditions needed for breastfeeding to give reliable contraceptive protection. Research shows that a supportive partner is crucial in successful breastfeeding. Don't underestimate your own importance. There may be times when you need extra support. Partners are welcome to phone the helplines too. Don't feel you have to know all the answers.</p> <p>Our short online <i>Team Baby</i> course will help you understand what your breastfeeding partner is going through and you can both do the course together. Easily accessible from your phone or your laptop. £5.99. See abm.me.uk for details.</p>	<p>ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?</p> <p>ਹਾਂ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਨੇੜਤਾ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਕੁਝ ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ- ਹਾਲਾਂਕਿ ਨੀਂਦ ਦਾ ਵਹਾਅ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਛੋਹਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਜੋੜਿਆਂ ਨੂੰ ਝੋਲੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਹੈ। ਕੋਮਲ ਰਹੋ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਬੱਚਾ ਪੜ੍ਹਾਅ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਾਥੀ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਧੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਫੀਡਜ਼ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅੰਤਰਾਲ ਲੰਬਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਦਾ ਮਾਸਕ ਚੱਕਰ ਵਾਪਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਗਰਭਕਵਾਤਮਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹਨ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਫਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਾਥੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਾ ਸਮਝੋ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇ। ਸਾਥੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ</p>

	<p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਜਵਾਬ ਪਤਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਸਾਡਾ ਛੋਟਾ ਆਨਲਾਈਨ ਟੀਮ ਬੇਬੀ ਕੋਰਸ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਵੇਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕੋਰਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਪਟਾਪ ਤੋਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਹੈ। £5.99 ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ abm.me.uk ਦੇਖੋ।</p>
<p>My partner is in some pain while breastfeeding – is this normal?</p> <p>It's not unusual for breastfeeding to be uncomfortable at the start. However, if your partner is experiencing a lot of pain and discomfort, encourage them to seek help from someone trained in breastfeeding support. The nipple should come out of the baby's mouth rounded at the end, without looking squashed or pointed. And the nipple shouldn't be cracked or damaged. There are different causes of pain. You might find a local breastfeeding support group or ask your health visitor or midwife what support is available. When someone has just given birth, they may be feeling especially vulnerable and emotional. You may be the one with more energy to seek out the support your partner needs. You can call the National Breastfeeding Helpline on 0300 100 0212 (9.30am- 9.30pm).</p>	<p>ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਕੁਝ ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਹੈ - ਕੀ ਇਹ ਆਮ ਹੈ?</p> <p>ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬੇਆਰਾਮ ਹੋਣ ਦਾ ਅਸਾਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਾਫੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਨਿੱਪਲ ਆਖਰ ਤੋਂ ਗੋਲ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਿਨਾਂ ਕੁੱਛੜ ਜਾਂ ਨੋਕੀਲਾ ਦਿਖਣ ਦੇ। ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਤਿੜਕੇ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦਰਦ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪ ਲਾਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਵਾਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ 0300 100 0212 (9.30am- 9.30pm)।</p>
<p>Can I breastfeed too?</p> <p>If you have breasts and it is your partner who has given birth, it's possible to induce lactation and share breastfeeding, even if you have never had a baby. You can contact a lactation consultant to get further information on this.</p>	<p>ਕੀ ਮੈਂ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਛਾਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਹੋਣ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ</p>

	ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
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
Partners and breastfeeding	ਭਾਈਵਾਲ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ
helpline: 0300 100 0212	ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 0300 100 0212
www.abm.me.uk	www.abm.me.uk
Page 2	ਪੰਨਾ 2
Congratulations on your new baby! Breastfeeding is the natural way to feed a baby. Breastfed babies are likely to be healthier throughout their lives than if they were formula fed because they are protected against a wide range of illnesses and infections. There are also positive health outcomes for your breastfeeding partner, such as a lower risk of ovarian and breast cancers and osteoporosis and a lower risk of mental health issues. And, of course, breastfeeding costs less, and breast milk is easily portable.	ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਧਾਈ ਹੋਵੇ! ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਦੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ। ਅਤੇ, ਬੇਸ਼ਕ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਖਰਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਿਥੇ ਵੀ ਲੈ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
Breastfeeding: the basics Breastfeeding works best when we respond to our baby rather than trying to follow a schedule or trying to artificially space out feeds. Experts	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ: ਬੁਨਿਆਦ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਨੁਸੂਚੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂ

<p>now recommend we follow what the baby shows us they need. The more a baby feeds, the more milk the breastfeeding parent will make, so it is best to offer the breast whenever baby shows signs of being hungry. Breastfeeding is not just about milk. It's how babies can be calmed, soothed and warmed which helps with their growth, brain development and building relationships. A newborn baby has a stomach about the size of a cherry so its capacity to hold milk is small. Human milk is digested efficiently, and new babies may want to feed again after two hours and sometimes even sooner.</p>	<p>ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਹੁਣ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਾਂਗੇ ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੱਚਾ ਫੀਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਨੋਂ ਹੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਭੁੱਖਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਕੇਵਲ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਢਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਚੈਰੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਦੁੱਧ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁਬਾਰਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਜਲਦੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ</p>
<p>There may be a time in the day where the baby appears to want to feed continuously for a few hours. This is called 'cluster feeding' and can be a challenging time. It can often happen in the evening. You and your partner may wonder if baby is getting enough milk or if there is something wrong, but it helps to know that it is a normal part of a young baby's feeding pattern. Babies may also feed more frequently for a couple of days to send signals to increase milk production. This is sometimes called a 'growth spurt'. Receiving messages from your baby is how milk supply develops and changes to meet your baby's needs. Your baby's nappies and weight gain will tell you how much milk your baby is getting.</p>	<p>ਕਦੀ ਕਦੀ ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਲੱਸਟਰ ਫੀਡਿੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਬੱਚਾ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਸਿਗਨਲ ਭੇਜਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ 'ਵਿਕਾਸ ਦਰ ਵਧਾਉਣਾ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਸੁਨੇਹੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੈਪੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ।</p>
<p>How can I bond with my baby too?</p>	<p>ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬੰਧਨ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ</p>

Breastfeeding promotes a strong bond between the breastfeeding parent and the baby, and some non-breastfeeding partners worry that they might miss out. However, there are lots of ways that parents can get to know their baby. Breastfeeding releases oxytocin - the love hormone - in both parent and the baby, which helps to bond them. It's the same hormone which is released when you kiss, hold hands or hug your partner. You can also get that oxytocin release when you hold your baby close.

Letting your undressed baby lie against your bare chest (which you will hear called skin-to-skin) helps regulate the baby's heartbeat and body temperature. You could bathe with your baby in the family bath or walk with the baby in a sling. While you're rocking, pacing and singing, your partner gets a rest and baby feels reassured and safe with you.

Many people say that allowing a non-breastfeeding partner to bottlefeed the baby helps with bonding but there is no evidence to show this is the case. Some couples do choose to express breastmilk so that the other parent can feed baby. However, if this is something you want to try, it's best to wait until breastfeeding is well established (after the first few weeks) because if a baby uses a bottle too early, this can affect their ability to breastfeed properly. Expressing and gaps in removing milk from the breasts can interfere with the milk supply or risk breast problems. *For a breastfed baby, a cuddle is likely to be a more relaxing experience than being given a bottle.*

ਮਜ਼ਬੂਤ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਵਧਾਵਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਾਥੀ ਜੋ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਬਾਹਰ ਕੁਛ ਛੱਡ ਰਹੇ ਹਨ। ਪਰ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਆਕਸੀਟੋਸੀਨ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਪਿਆਰ ਦਾ ਹਾਰਮੋਨ - ਦੋਵਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹੀ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚੁੰਮਦੇ ਹੋ, ਹੱਥ ਫੜੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗਲੇ ਮਿਲੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰੱਖਣ ਤੇ ਵੀ ਆਕਸੀਟੋਸੀਨ ਰੀਲੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬਿਨਾ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨੰਗੀ ਛਾਤੀ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੁਣੋਗੇ) ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਝੁਕਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਸ਼ਨਾਨ ਵਿੱਚ ਨਹਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਿੱਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਪੇਸ਼ਿੰਗ ਅਤੇ ਗਾਇਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਦੁੱਧ ਨਾ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਹਿਭਾਗੀ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੇ ਫੀਡ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਜੋੜੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇ ਦੂਜੇ ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ ਹੈ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕੇ। ਪਰ, ਜੇ ਇਹ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ) ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਬੱਚਾ ਜਲਦੀ ਹੀ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਵਰਤਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਸਾਰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਖਤਰਾ ਦੇ

	<p>ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਇਕ ਬੋਤਲ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਬਚਚੇ ਨੂੰ ਕੋਲ ਸੁਆਉਣ ਇਕ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਅਨੁਭਵ ਹੈ।</p>
<p>How can I support my partner?</p> <p>Know your stuff. Let your partner know that breastfeeding is worth it, that your partner is doing great and you are supportive. Antenatal education is important for both of you. It's useful if you know about breastfeeding and how milk supply works. Non-breastfeeding partners are often better able to observe the baby latching on and to get a 360-degree view. If you've prepared during your partner's pregnancy, you really can make all the difference.</p> <p>Looking after a baby can be very tiring and stressful, especially at first. Breastfeeding parents often put their baby's needs before their own, so you can support your partner by ensuring there's enough for them to eat and drink, and that your partner rests as much as possible. Ensure there are healthy, filling foods available to grab.</p> <p>Some parents initially feel self-conscious about breastfeeding in public. Your partner may welcome your support in getting out and about, especially at first. Your family and friends may not be as well informed about breastfeeding as you, or they may not know what normal breastfed baby behaviour is. You may be the one who has to speak to people, signpost them to helpful information and surround your partner with care and support.</p> <p>Lots of visitors in the early days may impact on breastfeeding. It may be down to you to act as gatekeeper and to ensure that any visitors are making the dinner and sorting the washing rather than expecting cups of tea or making unhelpful comments.</p>	<p>ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?</p> <p>ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਸਹੀ ਹੈ, ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਚੰਗਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਯੋਗ ਵਿਚ ਹੋ।</p> <p>ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕਾਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਨਾ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਕੁਛ ਦੇਖਣ ਲਈ ਬੇਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵੇਲੇ ਸਾਰਾ ਕੁਛ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬੇਹਤ ਫਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਥਕਾਵਟ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲਾ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸਲਈ ਤੁਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਸੇਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਵੇ।</p> <p>ਕੁੱਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਟਨਰ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਜਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦਾ ਰੁਦਰਤੀ ਵਿਹਵਾਰ ਕਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਨਾਲ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਲੈ ਲੈ</p>

	<p>ਸਕੇ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੈਲਾਨੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸਨੂੰ ਅਣ ਦਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਦਰਸ਼ਕ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਸੱਕੇ ਜਾਂ ਭਾਂਡੇ ਸਹੀ ਕਰ ਸਕੇ ਨਾ ਕਿ ਚਾਹ ਦੇ ਕੱਪ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਨਿਰਉਯਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਕਰਨ।</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>