

ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ

1



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਾਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਢਿੱਡ ਨਾਲ ਢਿੱਡ ਲੱਗਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਣ ਦਿਓ।

2



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੈਠੇ-ਬੈਠੇ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਲਈ ਝੁਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਚੁੱਕਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਦੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

3



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜੋ, ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਹਾਣੇ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੰਮੇ ਪਿਆ ਹੋਵੇ। ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੱਥ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਕੱਸਕੇ ਫੜਣ ਲਈ, ਉਸ ਪਾਸੇ ਮੋੜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

4



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ 'ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ' ਚੁੱਕ ਕੇ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਕੱਛ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ, ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨੱਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਨਾਲ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਤਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

5



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੇਟਿਆਂ-ਲੇਟਿਆਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿੱਚਕਾਰ, ਪਾਸਾ ਲੈ ਕੇ ਲੰਮੇ ਪਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਟਾਓ, ਕਿ ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸੌਂਵੋ ਨਾ।