

ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ

1



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਦੀ ਸਮਤਲ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਗੱਦੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੋਰ ਕੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ 'ਤੇ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। 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।

2



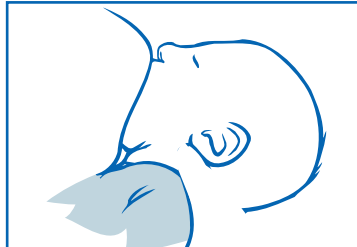
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਸਿਰ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਸਿੱਧਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਰ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਸਹੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਧੌਣ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੱਥ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਰਤੇ।

3



ਅਰਾਮ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚੁੱਲ੍ਹ, ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਅੱਗੇ ਲਿਆਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਇੰਨਾ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਕਾਲਾ ਹਿੱਸਾ (ਅਰੀਓਲਾ) ਆ ਜਾਏ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਲਿਆਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ 'ਕੱਸਕੇ' ਫੜ ਲਏ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਚੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਛੂਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

4



ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਅਰੀਓਲਾ ਸਮੇਤ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਨਿੱਪਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਬਰਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏਗੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਚੱਲਦਿਆਂ ਵੇਖੋਗੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਲੰਘਾਉਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੋਗੇ।

5



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਚਾਹੇ, ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਜੇ ਵੀ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਖ਼ਾਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਸਤਨ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਓ।