ਪੇਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸ਼ੋਕ ਸੰਤਪਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ (ਦੁੱਧ ਆਉਣਾ)

ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਆਉਣ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੋਇਆ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚੈਸਟ* ਫੀਡਿੰਗ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ 15-16 ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ, ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਯਾਦ ਹੈ ਜੋ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜੋ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਗਹਿਰੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਉਥੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਕਰਕੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉੱਤਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- *ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਢਲਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ (ਨਰਸ, ਔਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ, ਆਦਿ)*
- *ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ)*
- *ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ (ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।)*

**ਚੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ (Chest feeding) ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਅਨੁਭਵ (ਬਨਾਮ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ) ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਚੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।*

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ (ਦੁੱਧ ਆਉਣਾ)

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਜੋ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਬਰੈਸਟ ਜਾਂ ਚੈਸਟ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਬਣਾਏਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਧੇਰੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੀਚਾ ਇਹ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਅਤਿਪੂਰਨ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਬਹੁਤ ਭਰ ਕੇ ਦੁਖਦਾਈ ਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਜਿੰਨੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਣ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਰਹਿਣ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕੋ ਜੋ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਮੈਸਟਾਈਟਸ" (mastitis) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਟੀਚਾ ਇਹ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੁੱਧ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕੇ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਬਣਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ (ਤੁਪਕੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ) ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਕੇ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਰੁਕਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- *ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ (ਕੇਵਲ ਅਰਾਮ ਲਈ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾਓ) ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪੰਪ ਕਰੋ। ਕੇਵਲ ਅਰਾਮ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਨਹੀਂ ਵਧੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੌਕੇਜਾਂ ਅਤੇ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਮੈਸਟਾਈਟਸ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਕਠੋਰ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।*
- *ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢਣ/ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਠੰਡੀ ਟਕੋਰ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠੰਡੀ ਟਕੋਰ ਜਾਂ ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਬੈਗ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਘੰਟੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਨਾ ਲਗਾਓ (ਪਹਿਲਾਂ ਗਿੱਲੇ ਟੀ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਵਿਚ ਲਪੇਟੋ)।*
- *ਗਰਮ ਸੇਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।*
- *ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫਿਨ (ibuprofen) ਜਾਂ ਐਸੀਟਾਮਾਈਨੋਫ਼ਿਨ (acetaminophen) ਲਓ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਦਵਾਈਆਂ ਓਵਰ-ਦਿ-ਕਾਊਂਟਰ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੋਤਲ ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।*
- *ਇਕ ਅਰਾਮਦਾਇਕ (ਤੰਗ ਨਹੀਂ) ਫਿੱਟ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰਾ ਜਾਂ ਕਮੀਜ ਪਹਿਨੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅੰਡਰਵਾਇਰ (ਧਾਤ ਦੀ ਤਾਰ) ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਲਪੇਟਣ ਜਾਂ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਬ੍ਰਾ ਜਾਂ ਕਮੀਜ ਪਹਿਨਣਾ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਰੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਸਾਂ ਜਾਂ ਮੈਸਟਾਈਟਸ (ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ)। ਉਹ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤ ਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦੇਹ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।*
- *ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਤੇ ਇੱਕ ਸਖਤ, ਲਾਲ ਖੇਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਛੂਹਣ ਤੇ ਨਿੱਘਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ (ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਠੰਡ ਲਗਣਾ)। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ, ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।*

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ (ਦੁੱਧ ਆਉਣਾ)

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਰੁਕਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਿਆਂ ਇੱਕ ਨੋਟ:

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਸੀ ਜਿਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕਿੰਨੇਂ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹੇਗਾ?

ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਾਂ-ਰੇਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਸਮਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਕਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਨਰਸਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਲੀਨਿਕ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਮਾਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲੋੜਵੰਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣਗੇ। ਡੋਨਰ (donor) ਬਣਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕਿੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਵ ਨੌਰਥ ਅਮੈਰਿਕਾ (Human Milk Banking Association of North America) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.hmbana.org ਤੇ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਟੋਰੋਂਟੋ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਉਹ ਸੂਬੇ ਭਰ ਤੋਂ ਦਾਨ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣਾ

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਰਥਕ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਫਰੋਜ਼ਨ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗਹਿਣਾ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਜੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗਾਈਡ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ (ਦੁੱਧ ਆਉਣਾ)

ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਆਉਣ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੋਇਆ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚੈਸਟ* ਫੀਡਿੰਗ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ 15-16 ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ, ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਯਾਦ ਹੈ ਜੋ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜੋ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਗਹਿਰੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਉਥੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਕਰਕੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉੱਤਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- *ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਢਲਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ (ਨਰਸ, ਔਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ, ਆਦਿ)*
- *ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ)*
- *ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ (ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।)*

**ਚੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ (Chest feeding) ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਅਨੁਭਵ (ਬਨਾਮ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ) ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਚੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।*

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ (ਦੁੱਧ ਆਉਣਾ)

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਜੋ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਬਰੈਸਟ ਜਾਂ ਚੈਸਟ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਬਣਾਏਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਧੇਰੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੀਚਾ ਇਹ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਅਤਿਪੂਰਨ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਬਹੁਤ ਭਰ ਕੇ ਦੁਖਦਾਈ ਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਜਿੰਨੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਣ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਰਹਿਣ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕੋ ਜੋ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਮੈਸਟਾਈਟਸ" (mastitis) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਟੀਚਾ ਇਹ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੁੱਧ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕੇ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਬਣਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ (ਤੁਪਕੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ) ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਕੇ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਰੁਕਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- *ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ (ਕੇਵਲ ਅਰਾਮ ਲਈ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾਓ) ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪੰਪ ਕਰੋ। ਕੇਵਲ ਅਰਾਮ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਨਹੀਂ ਵਧੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੌਕੇਜਾਂ ਅਤੇ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਮੈਸਟਾਈਟਸ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਕਠੋਰ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।*
- *ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢਣ/ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਠੰਡੀ ਟਕੋਰ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠੰਡੀ ਟਕੋਰ ਜਾਂ ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਬੈਗ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਘੰਟੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਨਾ ਲਗਾਓ (ਪਹਿਲਾਂ ਗਿੱਲੇ ਟੀ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਵਿਚ ਲਪੇਟੋ)।*
- *ਗਰਮ ਸੇਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।*
- *ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫਿਨ (ibuprofen) ਜਾਂ ਐਸੀਟਾਮਾਈਨੋਫਿਨ (acetaminophen) ਲਓ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਦਵਾਈਆਂ ਓਵਰ-ਦਿ-ਕਾਊਂਟਰ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੋਤਲ ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।*
- *ਇਕ ਅਰਾਮਦਾਇਕ (ਤੰਗ ਨਹੀਂ) ਫਿੱਟ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰਾ ਜਾਂ ਕਮੀਜ ਪਹਿਨੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅੰਡਰਵਾਇਰ (ਧਾਤ ਦੀ ਤਾਰ) ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਲਪੇਟਣ ਜਾਂ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਬ੍ਰਾ ਜਾਂ ਕਮੀਜ ਪਹਿਨਣਾ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਰੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਸਾਂ ਜਾਂ ਮੈਸਟਾਈਟਸ (ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ)। ਉਹ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤ ਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦੇਹ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।*
- *ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਤੇ ਇੱਕ ਸਖਤ, ਲਾਲ ਖੇਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਛੂਹਣ ਤੇ ਨਿੱਘਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ (ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਠੰਡ ਲਗਣਾ)। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ, ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।*

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ (ਦੁੱਧ ਆਉਣਾ)

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਰੁਕਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਿਆਂ ਇੱਕ ਨੋਟ:
ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਸੀ ਜਿਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕਿੰਨੇਂ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹੇਗਾ?

ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਾਂ-ਰੇਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਸਮਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਕਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਨਰਸਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਲੀਨਿਕ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਮਾਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲੋੜਵੰਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣਗੇ। ਡੋਨਰ (donor) ਬਣਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕਿੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਵ ਨੌਰਥ ਅਮੈਰਿਕਾ (Human Milk Banking Association of North America) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.hmbana.org ਤੇ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਟੋਰੋਂਟੋ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਉਹ ਸੂਬੇ ਭਰ ਤੋਂ ਦਾਨ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣਾ

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਰਥਕ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਫਰੋਜ਼ਨ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗਹਿਣਾ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਜੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗਾਈਡ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ (ਦੁੱਧ ਆਉਣਾ)

ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਆਉਣ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੋਇਆ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚੈਸਟ* ਫੀਡਿੰਗ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ 15-16 ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ, ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਯਾਦ ਹੈ ਜੋ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜੋ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਗਹਿਰੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਉਥੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਕਰਕੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉੱਤਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- *ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਢਲਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ (ਨਰਸ, ਔਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ, ਆਦਿ)*
- *ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ)*
- *ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ (ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।)*

**ਚੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ (Chest feeding) ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਅਨੁਭਵ (ਬਨਾਮ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ) ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਚੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।*

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ (ਦੁੱਧ ਆਉਣਾ)

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਜੋ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਬਰੈਸਟ ਜਾਂ ਚੈਸਟ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਬਣਾਏਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਧੇਰੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੀਚਾ ਇਹ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਅਤਿਪੂਰਨ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਬਹੁਤ ਭਰ ਕੇ ਦੁਖਦਾਈ ਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਜਿੰਨੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਣ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਰਹਿਣ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕੋ ਜੋ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਮੈਸਟਾਈਟਸ" (mastitis) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਟੀਚਾ ਇਹ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੁੱਧ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕੇ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਬਣਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ (ਤੁਪਕੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ) ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਕੇ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਰੁਕਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- *ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ (ਕੇਵਲ ਅਰਾਮ ਲਈ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾਓ) ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪੰਪ ਕਰੋ। ਕੇਵਲ ਅਰਾਮ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਨਹੀਂ ਵਧੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੌਕੇਜਾਂ ਅਤੇ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਮੈਸਟਾਈਟਸ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਕਠੋਰ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।*
- *ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢਣ/ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਠੰਡੀ ਟਕੋਰ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠੰਡੀ ਟਕੋਰ ਜਾਂ ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਬੈਗ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਘੰਟੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਨਾ ਲਗਾਓ (ਪਹਿਲਾਂ ਗਿੱਲੇ ਟੀ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਵਿਚ ਲਪੇਟੋ)।*
- *ਗਰਮ ਸੇਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।*
- *ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫਿਨ* (ibuprofen) *ਜਾਂ ਐਸੀਟਾਮਾਈਨੋਫ਼ਿਨ* (acetaminophen) *ਲਓ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਦਵਾਈਆਂ ਓਵਰ-ਦਿ-ਕਾਊਂਟਰ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੋਤਲ ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।*
- *ਇਕ ਅਰਾਮਦਾਇਕ (ਤੰਗ ਨਹੀਂ) ਫਿੱਟ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰਾ ਜਾਂ ਕਮੀਜ ਪਹਿਨੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅੰਡਰਵਾਇਰ (ਧਾਤ ਦੀ ਤਾਰ) ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਲਪੇਟਣ ਜਾਂ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਬ੍ਰਾ ਜਾਂ ਕਮੀਜ ਪਹਿਨਣਾ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਰੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਸਾਂ ਜਾਂ ਮੈਸਟਾਈਟਸ (ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ)। ਉਹ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤ ਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦੇਹ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।*
- *ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਤੇ ਇੱਕ ਸਖਤ, ਲਾਲ ਖੇਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਛੂਹਣ ਤੇ ਨਿੱਘਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ (ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਠੰਡ ਲਗਣਾ)। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ, ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।*

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ (ਦੁੱਧ ਆਉਣਾ)

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਰੁਕਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਿਆਂ ਇੱਕ ਨੋਟ:

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਸੀ ਜਿਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕਿੰਨੇਂ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹੇਗਾ?

ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਾਂ-ਰੇਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਸਮਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਕਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਨਰਸਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਲੀਨਿਕ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਮਾਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲੋੜਵੰਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣਗੇ। ਡੋਨਰ (donor) ਬਣਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕਿੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਵ ਨੋਰਥ ਅਮੈਰਿਕਾ (Human Milk Banking Association of North America) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.hmbana.org ਤੇ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਟੋਰੋਂਟੋ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਉਹ ਸੂਬੇ ਭਰ ਤੋਂ ਦਾਨ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣਾ

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਰਥਕ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਫਰੋਜ਼ਨ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗਹਿਣਾ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਜੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗਾਈਡ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪੇਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸ਼ੋਕ ਸੰਤਪਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ (ਦੁੱਧ ਆਉਣਾ)

ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਗਾਈਡ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਆਉਣ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ) ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੋਇਆ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਚੈਸਟ* ਫੀਡਿੰਗ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ 15-16 ਹਫਤਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰਭ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ, ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਯਾਦ ਹੈ ਜੋ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜੋ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਗਹਿਰੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਉਸ ਬੱਚੇ ਲਈ ਭੋਜਨ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਉਥੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਕਰਕੇ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਕੋਈ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉੱਤਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- *ਤੁਹਾਡਾ ਮੁਢਲਾ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਫੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ (ਨਰਸ, ਔਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ, ਆਦਿ)*
- *ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਨਰਸ (ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ)*
- *ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਜਾਂ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ (ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।)*

**ਚੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ (Chest feeding) ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਅਨੁਭਵ (ਬਨਾਮ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ) ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਵਿਚ ਚੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।*

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ (ਦੁੱਧ ਆਉਣਾ)

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਜੋ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਬਰੈਸਟ ਜਾਂ ਚੈਸਟ ਤੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਬਣਾਏਗਾ। ਇਸ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਧੇਰੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਟੀਚਾ ਇਹ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਅਤਿਪੂਰਨ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਬਹੁਤ ਭਰ ਕੇ ਦੁਖਦਾਈ ਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਜਿੰਨੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਣ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਰਹਿਣ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬੱਚ ਸਕੋ ਜੋ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਮੈਸਟਾਈਟਸ" (mastitis) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਵਿੱਚ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਟੀਚਾ ਇਹ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦੁੱਧ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕੇ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਬਣਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ (ਤੁਪਕੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ) ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਕੇ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਰੁਕਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- *ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ (ਕੇਵਲ ਅਰਾਮ ਲਈ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾਓ) ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪੰਪ ਕਰੋ। ਕੇਵਲ ਅਰਾਮ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਨਹੀਂ ਵਧੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਲੌਕੇਜਾਂ ਅਤੇ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ (ਜਿਸ ਨੂੰ "ਮੈਸਟਾਈਟਸ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਕਠੋਰ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।*
- *ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢਣ/ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਠੰਡੀ ਟਕੋਰ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ, 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਠੰਡੀ ਟਕੋਰ ਜਾਂ ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਬੈਗ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਘੰਟੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦੁਹਰਾਓ। ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਨਾ ਲਗਾਓ (ਪਹਿਲਾਂ ਗਿੱਲੇ ਟੀ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਵਿਚ ਲਪੇਟੋ)।*
- *ਗਰਮ ਸੇਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।*
- *ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬੁਪ੍ਰੋਫਿਨ (ibuprofen) ਜਾਂ ਐਸੀਟਾਮਾਈਨੋਫ਼ਿਨ (acetaminophen) ਲਓ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਦਵਾਈਆਂ ਓਵਰ-ਦਿ-ਕਾਊਂਟਰ ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੋਤਲ ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।*
- *ਇਕ ਅਰਾਮਦਾਇਕ (ਤੰਗ ਨਹੀਂ) ਫਿੱਟ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰਾ ਜਾਂ ਕਮੀਜ ਪਹਿਨੋ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅੰਡਰਵਾਇਰ (ਧਾਤ ਦੀ ਤਾਰ) ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਲਪੇਟਣ ਜਾਂ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਬ੍ਰਾ ਜਾਂ ਕਮੀਜ ਪਹਿਨਣਾ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਰੁਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਸਾਂ ਜਾਂ ਮੈਸਟਾਈਟਸ (ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ)। ਉਹ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤ ਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦੇਹ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।*
- *ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰੈਸਟ/ਚੈਸਟ ਤੇ ਇੱਕ ਸਖਤ, ਲਾਲ ਖੇਤਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਛੂਹਣ ਤੇ ਨਿੱਘਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ (ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਠੰਡ ਲਗਣਾ)। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ, ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।*

ਪੇਲ ਨੈੱਟਵਰਕ ਸ਼ੋਕ ਸੰਤਪਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ (ਦੁੱਧ ਆਉਣਾ)

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਰੁਕਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦਿਆਂ ਇੱਕ ਨੋਟ:

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਸੀ ਜਿਸਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕਿੰਨੇਂ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹੇਗਾ?

ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਾਂ-ਰੇਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਸਮਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੱਕ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ (ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਕਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਕੁਝ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਨਰਸਾਂ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਲੀਨਿਕ ਹੋਣਗੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਗੇ।

ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਦਾਨ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਮਾਤਾ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲੋੜਵੰਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣਗੇ। ਡੋਨਰ (donor) ਬਣਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਲੱਭਣ ਲਈ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕਿੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਅਵ ਨੋਰਥ ਅਮੈਰਿਕਾ (Human Milk Banking Association of North America) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.hmbana.org ਤੇ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਟੋਰੋਂਟੋ ਵਿੱਚ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। ਉਹ ਸੂਬੇ ਭਰ ਤੋਂ ਦਾਨ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣਾ

ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਰਥਕ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਫਰੋਜ਼ਨ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਗਹਿਣਾ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਜੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗਾਈਡ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੀ ਹੈ। ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅਕਸਰ ਕੋਈ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੁਢਲੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਬਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।