Punjabi

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਚ ਮਦਦ

(Help with Feeding)

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਐਸੇ
ਤਰੀਕੇ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ
ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ਼ ਅਪਣੇ
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੋ
ਮਦਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ "ਕਲੈਫ਼ਟ"
(ਖੰਡੇ) ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੈਟਰਨਿਟੀ
ਸਟਾਫ਼ ਤੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨਰਸਾਂ/ਹੈਲਥ
ਵਿਜ਼ਟਰਾਂ ਜਾਂ "ਕਲੈਫ਼ਟ" ਟੀਮ ਦੇ
ਹੋਰ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ਼ ਸਕਦੀ ਹੈ,
ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਉਹਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ
ਲਈ ਕਤੱਈ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੋ ਬੱਚੇ ਜਮਾਂਦਰੂ ਤਰੇੜੇ ਹੋਏ ਬੁਲ੍ਹ (ਖੰਡੇ) ਤੇ/ਜਾਂ ਤਾਲ਼ੂ ਵਾਲ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਨੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਚ ਮਦਦ

ਸਾਰੇ ਨਿਆਣੇ ਅਪਣੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀ ਕੇ ਤੇ ਸੌ ਕੇ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਨਾਲ਼ ਤ੍ਰੇਹ ਤੇ ਭੁੱਖ ਤਾਂ ਹਟਦੀ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦਾ ਵੇਲਾ ਐਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਬੱਚਾ ਤੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੱਲ ਹੋਰ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ਼ ਹੀ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ/ਪੀਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਖ਼ਾਲੀ ਥਾਂ ਬਣੇ ਤੇ ਬੱਚਾ ਓਸੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ਼ ਅਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਵਰਤੇ। ਬੱਚਾ ਇੰਜ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁੱਧੀ ਦੀ ਡੋਡੀ ਦੁਆਲ਼ੇ ਬੁਲ੍ਹ ਘੁਟ ਕੇ ਤੇ ਮੂੰਹ ਪਿਛਾੜੀ ਤਾਲ਼ੂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਖੰਡੇ ਬੁਲ੍ਹ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਔਖਿਆਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਜਬਾੜਾ/ਬੁਟ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ (ਇਹਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਚ ਪੀਅਰ ਰੌਬਿਨ ਸਿੰਡਰਮ -ਕਸਰ - ਕਹਿੰਦੇ ਨੇ), ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਚ ਔਖਿਆਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਦੇ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਨੇ:-

- *ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਚੁੰਘਾਇਆ ਜਾਏ।*
- *ਬੋਤਲ ਦੀ ਵੱਡੇ ਛੇਕਾਂ ਤੇ ਵਖਰੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲ਼ੀ 'ਡੋਡੀ' (ਟੀਟ) ਹੋਵੇ।*
- *ਵਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੋਤਲ। ਯਾਨੀ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਅ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੂਲ਼ੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਜਦ ਬੱਚੇ ਚ ਟੀਟ ਤੋਂ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ 'ਸਕੂਪ' ਲੱਗੀ ਬੋਤਲ।*
- *ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਜਬਾੜਾ ਵੀ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਪਤਲੀ ਨਾਲੀ (ਟੀਊਬ) ਢਿਡ ਵਿਚ ਲਜਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।*

ਖੰਡੇ ਤੇ ਐਸੀਆਂ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਤੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਟੀਊਬ ਰਾਹੀਂ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਕਲੈਫ਼ਟ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਕਿਉਂਕਿ ਕੁਝ ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਕਾਰਣ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੰਘਣ ਦੇਣ ਚ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਖੰਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲੱਗਿਆਂ ਆਮ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵਧੇਰੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾ ਸਕਦੇ ਨੇ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਅ ਬਹੁਤ ਹੌਲਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਤਲੇ ਬੁਲ੍ਹ ਉੱਤੇ ਪਤਲੀ ਨੀਲ਼ੀ ਲੀਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਉਛਲ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦਿੰਦਿਆਂ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਰੁਕ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਭਾਰ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲ਼ੋਂ 10% ਘਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦੋ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਚ ਫੇਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੰਡੇ ਬੁਲ੍ਹ ਜਾਂ ਤਾਲ਼ੂ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭਾਰ ਵਧਣ ਨੂੰ ਦੇਰ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਦਿਨ ਵਿਚ ਪੰਜ ਛੇ ਵਾਰ ਨੈਪੀਆਂ ਗਿੱਲੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਟੱਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਠੀਕ ਖ਼ੁਰਾਕ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਹਰ ਮਾਂ ਤੇ ਹਰ ਬੱਚਾ ਨਿਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਪੱਕੇ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਢੰਗ ਅਪਣਾਉਣ ਚ ਦੇਰ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੰਡਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਇਕ ਢੰਗ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ ਤੇ ਕਲੈਫ਼ਟ ਟੀਮ ਦੇ ਉਸ ਜਣੇ ਦਾ ਨਾਂ ਯਾਦ ਕਰ ਲਓ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਕੰਮ ਚ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਖੰਡੇ ਬੁਲ੍ਹ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚੇ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ

ਖੰਡੇ ਬੁਲ੍ਹ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਾ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਦੁੱਧੀ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਨਹੀਂ ਫੜ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਬੁਲ੍ਹ ਦੀ ਤਰੇੜ ਮੁਤਾਬਕ ਦੁੱਧੀ ਨੂੰ 'ਢਾਲ਼ਿਆ' ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚਾ ਸੜ੍ਹਾਕੇ ਜਿਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢੇ, ਤਾਂ ਇਹਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾ ਉਹਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਵੜ ਰਹੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਦੁੱਧੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁਲ੍ਹ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਓ ਕਿ ਉਹਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਹਵਾ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਖ ਵਖ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋ ਦੁੱਧ ਪਿਆ ਕੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲੈਫ਼ਟ ਟੀਮ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋਕਲ ਕਲਾਪਾ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਈ ਜਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦੇ ਚੰਗੇ ਵਹਾਅ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਪੰਪ ਵਰਤਣ ਨਾਲ਼ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਅ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ (ਮਿਡਵਾਈਫ਼) ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖੰਡੇ ਬੁਲ੍ਹ ਨਹੀ ਹੁੰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁੱਧ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀਣ ਚ ਔਖਿਆਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਖੰਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੀਆਂ ਚਾਹਵਾਨ ਮਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਕਿਤਾਬਾਂ ਮਿਲ਼ਦੀਆਂ ਹਨ। *(ਦੇਖੋ ਹੋਰ ਮਦਦ)*

ਬੋਤਲ ਨਾਲ਼ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ

ਬੋਤਲ ਨਾਲ਼ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਬੋਤਲ ਦੀ ਨਿਪਲ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁੱਟ ਸਕੇ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਕੂਲ਼ੀ ਨਿਪਲ ਵਾਲ਼ੀ ਆਮ ਬੋਤਲ ਨਾਲ਼ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਛੇਕ ਵੱਡਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਛੇਕ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੋਟੀ ਸਾਫ਼ ਸੂਈ ਜਾਂ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਵਾਲ਼ੀ ਪਿਨ ਨਾਲ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੂਈ ਜਾਂ ਪਿਨ ਬਲ਼ਦੀ ਲਾਟ ਉੱਤੇ ਲਾਲ ਹੋਣ ਤਕ ਘਟੋ ਘਟ ਇਕ ਮਿੰਟ ਤਕ ਤੱਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਕਿ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਧਾਤ ਉੱਤੇ ਜਿਹੜਾ ਕੁਦਰਤੀ ਕਾਰਬਨ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਬਲ਼ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਇਹ ਕਾਰਬਨ ਨਾ ਬਲ਼ੇ, ਤਾਂ ਨਿਪਲ ਉੱਤੇ ਕਾਲ਼ਾ ਦਾਗ਼ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਫੇਰ ਲਹਿੰਦਾ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਬੱਚਾ 30 ਤੋਂ 40 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਬੋਤਲ ਚੁੰਘ ਕੇ ਖ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤੇ ਉਹਨੂੰ ਚੁੰਘਣ ਚ ਔਖਿਆਈ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਲਚਕੀਲੀ ਕੂਲ਼ੀ ਬੋਤਲ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣਾ

ਦੁੱਧ ਦੀ ਡੋਡੀ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਦੀ ਨਿਪਲ ਨੂੰ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਟ ਨਾ ਸਕਣ ਕਰਕੇ ਖੰਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਲੱਗਿਆਂ ਆਮ ਨਾਲ਼ੋਂ ਵਧ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਢਿਡ ਹਵਾ ਨਾਲ਼ ਭਰਿਆ ਭਰਿਆ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤੋ।

ਬੁਲ੍ਹ ਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਮਗਰੋਂ

ਬੁਲ੍ਹ ਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਮਗਰੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਜਾਂ ਓਪਰਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਸਰਜਨ (ਡਾਕਟਰ) ਕੱਪ ਚਮਚੇ ਨਾਲ਼ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਲਈ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਟੀਮਾਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਰੱਬੜ ਦੀ ਚੁੰਘਣੀ (ਡੰਮੀ) ਨਾਲ਼ ਬੁਲ੍ਹ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਪਣੀ ਕਲੈਫ਼ਟ ਟੀਮ ਜਾਂ ਵਾਰਡ ਸਿਸਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ, ਤਾਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕੇ।

ਖੰਡੇ ਤਾਲੂ ਜਾਂ ਖੰਡੇ ਬੁਲ੍ਹ ਤੇ ਤਾਲੂ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚੇ

ਤਾਲੂ ਖੰਡਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ 'ਚ ਔਖਿਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਪਣਾ ਮੂੰਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਖਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤੇ ਜੀਭ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਫੇਰ ਸਕਦਾ।

ਪਲੇਟਾਂ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਲੇਟ ਲਾਉਣ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਟੀਮਾਂ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਲੇਟ ਲਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਟੀਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਫਟੇ ਤਾਲੂ ਦੀ ਥਾਂ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪਲੇਟ ਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਲੇਟ ਤੁਹਾਡਾ ਓਰਥੋਡੋਂਟਿਸਟ

- *ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ*
- *ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਤਾਲੂ ਵਾਲ਼ੀ ਨਰਮ ਥਾਂ (ਟਿਸ਼ੂ) ਨੂੰ ਬਚਾਅ ਕੇ ਰਖਣ ਲਈ*
- *ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਤਾਲੂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਰਖਣ ਲਈ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।*

ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਲੂ ਵਾਲ਼ੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣ ਲਈ ਖ਼ਾਸ ਓਰਥੋਪੈਡਿਕ ਪਲੇਟ ਜੜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਓਰਥੋਡੋਂਟਿਸਟ ਜੜੀ ਹੋਈ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਬਾਕਾਇਦਾ ਦੇਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸੂਤ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਵੇਲੇ ਬਦਲ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਕਾਰ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਸ਼ੈਅ ਨਿਗਲਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਨੱਕ ਥਾਣੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਢਿਡ 'ਚ ਜਾਣੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤਾਲੂ ਅਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੰਡੇ ਤਾਲੂ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚੇ ਇੰਜ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਏਸ ਲਈ ਉਹ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਵਾਧੂ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਢਿਡ ਹਵਾ ਨਾਲ਼ ਭਰਿਆ ਭਰਿਆ ਲੱਗੇ, ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤੋ।

ਦੁੱਧ ਨੱਕ 'ਚ ਜਾਣ ਨਾਲ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਿਕ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਥੂ ਆਉਣ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਨੱਕ 'ਚ ਚੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪ ਹੀ ਸੰਭਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁੱਖੜਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਬਿਬ ਤਿਆਰ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ

ਜੇ ਬੁਲ੍ਹ ਥੋਹੜਾ ਫਟਿਆ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਡੋਡੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਟ ਕੇ ਚੁੰਘ ਸਕੇ।

ਜੇ ਜਣੇਪੇ ਮਗਰਲੇ ਮੁਢਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਆਖਣ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਰਮ ਛਾਤੀਆਂ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਸੂਤ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਣੇਪੇ ਮਗਰੋਂ ਦੋ 2 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 4 ਦਿਨਾਂ 'ਚ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਉਤਰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਏਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ 'ਚ ਔਖਿਆਈ ਹੁੰਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾ ਚੁੰਘ ਸਕਣ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਅ ਠੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦਏਗੀ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਤੇ ਜੇ ਪੰਪ ਨਾ ਮਿਲ਼ ਸਕੇ ਤਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢੀਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਲ਼ਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੇਹ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਿਆਂ ਸਾਰ ਹੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਭੁੱਖ ਮਗਰੋਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਗਰੋਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵਧ ਗਿਜ਼ਾਈ (ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲ਼ਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪੀ ਸਕਣ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਪਏ।

ਜੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਚੁੰਘ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਡੋਡੀ ਚੋਂ ਸਿੰਮਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਸਵਾਦ ਚਖਾ ਕੇ ਫੇਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੱਥ ਨਾਲ਼ ਕਢ ਕੇ ਉਹਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਸ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕਈ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਤਸੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕਈ ਢੰਗ ਹਨ। ਕੱਪ ਤੇ ਚਮਚੇ ਵਾਲ਼ਾ, ਕੱਪ ਵਾਲ਼ਾ ਤੇ ਇਕ ਹੋਰ ਨਰਸਿੰਗ ਤਰੀਕਾ। ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਵਾਲਾ ਪੰਪ ਕਰਾਏ ਉੱਤੇ ਮਿਲ਼ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਬਤ ਅਪਣੀ ਦਾਈ, ਕਲੈਫ਼ਟ ਟੀਮ ਦੀ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਕਲਾਪਾ ਸਪੋਰਟਰ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹਰ ਤਰੀਕਾ ਇਕ ਹਫ਼ਤਾ ਆਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ ਤੇ ਫੇਰ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜਾਰੀ ਰਖਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨੱਕ ਤੇ ਸੰਘ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਚਮੜੀ (ਟਿਸ਼ੂ) ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਓਪਰਾ ਦੁੱਧ। ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ਼ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਕਸਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਖੰਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੀਆਂ ਚਾਹਵਾਨ ਮਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਕਿਤਾਬਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। *(ਦੇਖੋ ਹੋਰ ਮਦਦ)*

ਬੋਤਲ ਨਾਲ਼ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ

30 ਤੋਂ 40 ਮਿੰਟਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀ ਲੈਣ ਦਾ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਪੀ ਲੈਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੀ ਐਸੀ ਚੁੰਘਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ, ਜੋ ਬੱਚਾ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁੱਟ ਸਕੇ ਤੇ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੀ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਅ ਠੀਕ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਕੂਲ਼ੀ ਨਿਪਲ ਵਾਲ਼ੀ ਆਮ ਬੋਤਲ ਨਾਲ਼ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਛੇਕ ਵੱਡਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਵਾਂ ਛੇਕ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। *(ਛੇਕ ਵੱਡੇ ਕਰਨ ਤੇ ਵਾਧੂ ਛੇਕ ਕਰਨ ਲਈ ਖੰਡੇ ਬੁਲ੍ਹ ਵਾਲ਼ੇ ਬੱਚੇ ਵਾਲ਼ਾ ਹਿੱਸਾ ਪੜ੍ਹੋ।)*

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੌਲ਼ੀ-ਹੌਲ਼ੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਖ ਵਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁੰਘਣੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ; ਇਕ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਓਰਥੋਡੌਂਟਿਕ ਚੁੰਘਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਛੇਕ ਉਸ ਪਾਸੇ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਫ਼ਟੇ ਹੋਏ ਬੁਲ੍ਹ ਵਾਲ਼ੇ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਥੋਹੜਾ ਜਿਹਾ ਜੀਭ ਵਲ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਕਿ ਦੁੱਧ ਦੀ ਧਾਰ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਪਏ, ਬੁਲ੍ਹ ਵਾਲ਼ੇ ਪਾੜ ਵਲ ਨਹੀਂ।

ਹੋਰਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੂਲ਼ੀ ਬੋਤਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਦਬਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੱਡੇ ਛੇਕ ਵਾਲ਼ੀ ਬੋਤਲ ਨਾਲ਼ੋਂ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਵਹਾਅ ਵਧ-ਘਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਲਿਟਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਨਾ ਲਿਟਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਚੁੰਘਣੀ ਵਰਤਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੱਪ ਤੇ ਚਮਚਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। 'ਰੋਸਟੀ' ਨਾਂ ਦਾ ਚਮਚਾ (ਸਕੂਪ) ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਘਟ ਜ਼ੋਰ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਤਾਲ਼ੂ ਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ

ਤਾਲ਼ੂ ਦਾ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਹਰ ਸੈਂਟਰ ਦੇ ਅਪਣੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਹੈ ਤੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦੁੱਧ ਛਡਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਹਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਓਪਰਾ ਦੁੱਧ ਤੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਰਜਨ ਡਾਕਟਰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਝਟ ਮਗਰੋਂ ਬੋਤਲ ਨਾਲ਼ ਦੁੱਧ ਦੇਣੋਂ ਵਰਜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਪਣੀ ਟੀਮ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਹੋ ਸਕਦੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲੋਂ ਚਮਚੇ ਵਾਲ਼ੀ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਨਿੱਕੀ ਟੋਂਟੀ (ਸਪਾਊਟਡ) ਵਾਲ਼ਾ ਕਪ ਵਰਤਣਾ ਪੈ ਜਾਏ, ਜਾਂ ਚੂੰਘਣੀ ਵੀ ਵਰਤਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਛਡਾਉਣਾ

ਬੱਚਾ ਜਦ ਚਾਰ ਕੁ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਓਦੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਵਾਂ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚਾ ਖੰਡਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਛਡਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਮੁਤਾਬਕ ਦੇਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਚ ਦਲ਼ੀਆ (ਪੀਊਰੀ) ਦੇਈਦਾ ਹੈ ਤੇ 6 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਮਲ਼ੀਦਾ ਕੀਤੀ (ਮੈਸ਼ਡ) ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਪਣੀ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ। ਦੇਰ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਅਗਾਂਹ ਠੋਸ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣ ਚ ਔਖਿਆਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਾਂਙ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੱਕ ਚ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹੁਥੂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁੱਖੜਾ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਬਿਬ ਤਿਆਰ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੇਤੀ ਹੀ ਖਾਣਾ ਸਿਖ ਜਾਏਗਾ। ਖਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

'ਟੀਚਰ ਬੀਕਰ' ਨਾਲ਼ ਡਰਿੰਕ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਸੈਂਟਰ ਤਾਂ ਨਰਮ ਟੋਂਟੀ ਵਾਲ਼ਾ ਬੀਕਰ ਦੇਣ ਨੂੰ ਆਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੁਝ ਨਿੱਕੀ ਟੋਂਟੀ ਵਾਲ਼ਾ, ਤਾਕਿ ਤਾਲ਼ੂ ਦੇ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ਼ ਜ਼ਖ਼ਮ ਛੇਤੀ ਭਰ ਜਾਏ। ਬੀਕਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਣਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹਦੇ ਢੱਕਣ ਵਿਚ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਮੋਰੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਸਲਾਹ

ਬੁਲ੍ਹ ਵਿਚਲੇ ਪਾੜ ਨਾਲ਼ ਜਬਾੜੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਤੇ ਬੁੱਟ ਵਿਚ ਵਿਰਲ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਅੱਗੇ ਦੇ ਦੰਦ ਵਿੰਗ-ਤੜਿੰਗੇ ਤੇ ਗ਼ਲਤ ਥਾਂਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਦੰਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਣ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੰਦਾਂ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਟ ਖੰਡ ਖਾਣ ਦਿਓ, ਵਾਧੂ ਖੰਡ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਡਰਿੰਕਾਂ ਨਾ ਪੀਣ ਦਿਓ। ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਖੰਡ ਬਗ਼ੈਰ ਦਿਓ ਤੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਛਡਾਉਂਦਿਆਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੀ ਤੇ ਸਾਵੀਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਦਸਾਜ਼ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ਲੋਰਾਈਡ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ (ਡਰੌਪਸ) ਦੇਣ ਬਾਬਤ ਦਸ ਦਏਗਾ। ਇਹ ਪੀਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਫ਼ਲੋਰਾਈਡ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ਼ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹੋਰ ਮਦਦ

ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਬਾਰੇ ਕਿਤਾਬਚਾ:-

ਤਰੇੜੇ ਹੋਏ ਬੁਲ੍ਹ (ਖੰਡੇ) ਜਾਂ ਤਾਲੂ ਵਾਲੇ ਨਵਜਾਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

(Leaflet No. 122)
La Leche League Books,
160 Blenheim Street, Hull HU5 3PN
Tel:- (0171) 242 1278 (24hr answerphone)

ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਤੇ ਚੁੰਘਣੀਆਂ

ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਤੇ ਚੁੰਘਣੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਯੂਨਿਟ, ਅਪਣੀ ਕਲੈਫ਼ਟ ਟੀਮ ਦੀ ਫ਼ੀਡਿੰਗ ਅਡਵਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਲੋਕਲ ਕਲਾਪਾ ਟੀਮ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
ਇਹ ਇਸ ਪਤੇ ਤੋਂ ਵੀ ਮੰਗਵਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:-

Cleft Lip and Palate Association

1st Floor, Green Man Tower
332 Goswell Road
London EC1V 7LQ

Tel - 020 7833 4883
Web - www.clapa.com

ਮੁਫ਼ਤ ਕੈਟਾਲੋਗ ਤੇ ਕੀਮਤ ਸੂਚੀ ਆਖ ਕੇ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ 'ਕਲਾਪਾ' ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਲੋਕਲ ਸੁਪੋਰਟ ਗਰੁੱਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਲੰਡਨ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰੋਂ ਮਿਲ਼ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਲਿਖਤ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ 'ਕਲਾਪਾ' ਵਾਲ਼ੇ ਮਾਨਚੈਸਟਰ ਤੇ ਨੋਟੀਘੰਮ ਦੀਆਂ ਕਲੇਫ਼ਟ ਟੀਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਨ।