

ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣਾ know-how

1



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੋਦੀ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਗੱਦੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੋਰ ਲਾਗੇ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ 'ਤੇ ਸਿਰਹਾਣਾ ਰਖੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਪਿੱਠ ਦੀ ਦਰਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

2



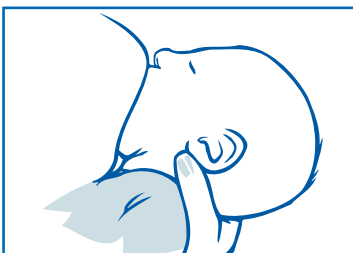
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ, ਢਿੱਡ ਨਾਲ ਢਿੱਡ ਲੱਗਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਲਿਆਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਸਿਰਹਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਧੌਣ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਕ ਹੱਥ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੱਖਣ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੋਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਨੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਹੋਣ ਦਿਓ।

3



ਅਰਾਮ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬੁੱਲ੍ਹ, ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਦੁਆਲੇ ਲਿਆਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਏਨਾ ਖੁੱਲ੍ਹਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਪਿੜੀ (ਅਰੀਓਲਾ) ਆ ਜਾਏ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਵਲ ਲਿਆਓ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ 'ਕੱਸਕੇ' ਫੜ ਲਏ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਬੁੱਲ੍ਹ ਅਤੇ ਠੋਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਛੁਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

4



ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਿੜੀ ਸਮੇਤ, ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਨਿੱਪਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ, ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ, ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਝਰਨਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏ ਗੀ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਚੱਲਦਿਆਂ ਵੇਖੋਗੇ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਿਆਂ 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 ਖਾਲੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੂਜੇ ਸਤਨ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਓ।