

1



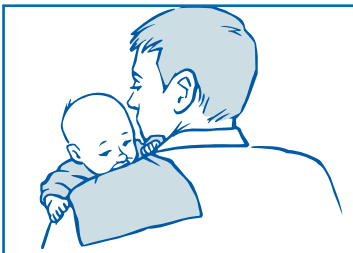
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਦੋ ਮੁੱਖ ਆਸਣ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਲਾਉਣਾ, ਇਕ ਹੱਥ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ।

2



ਦੂਜਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੱਛੜ ਵਿਚ ਬਿਠਾਉਣਾ, ਇਕ ਹਥ ਉਸਦੀ ਪਿਠ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਹੇਠਾਂ।

3



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਦੁੱਧ ਬਾਹਰ ਕਢ ਦੇਣ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਕਪੜਾ ਆਪਣੇ ਲਾਗੇ ਰਖਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਲਾਰੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

4



ਇਕ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਜੀਸ਼ਨ ਵਿਚ ਲੈ ਲਵੋ, ਤਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਡਕਾਰ ਨਾ ਮਾਰਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿਠ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਮਲੋ। ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5



ਇਕ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡਕਾਰ ਮਾਰ ਲਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੁਣ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਮੰਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਢਿੱਡੀ ਖ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਸ਼ੀਟਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੇ ਜਾਓ

ਯੂਨਾਇਟਡ ਕਿੰਗਡਮ

ਰਿਪਬਲਿਕ ਆਫ਼ ਆਇਰਲੈਂਡ

**SMA Careline**

 ਫ਼ੀਫੋਨ 0800 0 81 81 80

 [smanutrition.co.uk/knowhow](http://smanutrition.co.uk/knowhow)

 ਫ਼ੀਫੋਨ 1800 931 832

 [smanutrition.ie/knowhow](http://smanutrition.ie/knowhow)