ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ (Expressing Your Milk)

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢਿਆ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਕੀ ਹੈ?

ਉਹ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਜਿਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਕਢਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਉਹ ਚਮਚ, ਕੱਪ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਵਾਲੀ ਨਰਸਰੀ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਾਰਨ ਲਈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਤੇ ਰਗੜਨ ਲਈ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਚ ਕਰ ਸਕੇ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੈਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਰਸਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੁਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਜਾਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੋਗੇ
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏਗਾ
- ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (prematurely) ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਜਲਦੀ ਹੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਢਣਾ ਸਿੱਖ ਕੇ
- ਅਕਸਰ ਹੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਅਤੇ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਢ ਕੇ
- ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਪਕੜ ਕੇ
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਥਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ (ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਖਾਸ ਮੁੱਦੇ ਦੇਖੋ)

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ (How to Express Your Milk)

ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਢ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਹੱਥ ਨਾਲ
2. ਹੱਥ ਵਾਲੇ ਪੰਪ ਨਾਲ
3. ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕਪੰਪ ਦੇ ਨਾਲ

ਸਹਾਇਕ ਸੁਝਾਅ:

- ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵੇਂ ਹੋਵੋ।
- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਨਿਕਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
- ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਕੁਝ ਹੀ ਬੂੰਦਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵੱਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਧੇਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਇੱਕ ਨਿੱਘਾ, ਗਿੱਲਾ ਕਪੜਾ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਨਿੱਘਾ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹੀ, ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੋਲੋਸਟਰਮ - ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ, ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਦੁੱਧ - ਕਢਣਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਰਤਣਾ

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਢਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁਨਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਕਢਣਾ ਹੈ

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।
2. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਤੇ ਪਕੜੋ।
3. ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।
4. ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 2½ ਤੋਂ 4 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (1 ਤੋਂ 1½ ਇੰਚ) ਪਿੱਛੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. ਇੱਕ ਚੌੜੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਸਾਫ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੈਚ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਥਲੇ ਰੱਖੋ।
6. ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਦਿਵਾਰ ਵਲ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਧੱਕੋ। ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਬੇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਦਬਾਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦੇਵੇਗਾ।
7. ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਉਸੀ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਦੋਹਰਾਓ।
8. ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁਮਾਓ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਪਸੰਦ ਕਰੋ ਬਦਲੋ।

ਪੰਪ ਵਰਤਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੈਂਡ ਪੰਪ ਜਾਂ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪੰਪ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪੰਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵੇਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢਣ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਵੱਧ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁਸ਼ਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕਢੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਵਰਤੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਕਿਰਾਏ ਤੇ ਲੈਣ, ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਜਾਂ ਵਰਤਿਆ ਹੋਇਆ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੰਪਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇਛਿੱਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਮੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢਿਆ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਰੁਟੀਨ - ਆਮਤੌਰ ਤੇ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ - ਵਿੱਚ ਜੰਮ ਜਾਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਕੂਲਰ ਅਤੇ ਜੰਮਾਏ ਗਏ ਜੈਲ ਪੈਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢੇ ਗਏ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੈਲ ਪੈਕ ਵਰਤੋ - ਆਮ ਬਰਫ਼ ਨਹੀਂ, ਜਿਹੜੀ ਉਨੀ ਠੰਡੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਜੈਲ ਪੈਕ ਦੁੱਧ ਦੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੂਲਰ ਨੂੰ ਨਾ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਤੱਕ ਲਿਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਲਿਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢੇ ਗਏ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਮਾਪ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਫ, ਫੂਡ-ਗ੍ਰੇਡ, ਬੀਪੀਏ-ਰਹਿਤ ਬੈਗਾਂ ਜਾਂ ਢਕਣਾਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਾਲੇ ਲਾਈਨਰ, ਜਿਹੜੇ ਫਟ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਵਰਤੋ। ਦੁੱਧ ਦੇ ਲਈ ਜੰਮਣ ਤੇ ਫੈਲਣ ਵਾਸਤੇ ਵਾਧੂ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡੋ, ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਤੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਰਿਜ ਜਾਂ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮਪਾਰਟਮੈਂਟ (ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ) ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਪੁਰਾਣੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਜੰਮਾਇਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਨਵੇਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਡਾ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢੇ ਗਏ ਤਾਜ਼ੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?*

	ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢਿਆ ਗਿਆ ਤਾਜ਼ਾ ਦੁੱਧ	ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਪਿਘਲਾਇਆ ਗਿਆ, ਪਰ ਗਰਮ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ
ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 20°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (68°ਫੈਰਨਹਾਇਟ)	6 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ	4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ
ਫਰਿੱਜ 0 ਤੋਂ 4°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (32 ਤੋਂ 39°ਫੈਰਨਹਾਇਟ)	5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ	24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ
ਫਰੀਜ਼ਰ (ਫਰਿੱਜ ਤੇ ਵਖਰੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਾਲਾ ਫਰੀਜ਼ਰ) -18°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (-0.4°ਫੈਰਨਹਾਇਟ)	6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ	ਮੁੜ ਕੇ ਫਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ
ਡੀਪ ਫਰੀਜ਼ਰ -20°ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (-4°ਫੈਰਨਹਾਇਟ)	12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ	

*ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਕੇਵਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੁੱਲ-ਟਰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਧਰੇ ਛੋਟੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਸਰੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਲੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਛੋਟੇ, ਸਾਫ, ਬੀਪੀਏ-ਰਹਿਤ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੂਸਰੀ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਥਲੇ ਟਕ ਕਰੋ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੇ ਗਏ (Expressed) ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਇੱਕ ਗਲਾਸ
- ਇੱਕ ਕੱਪ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਵਾਈ ਮਾਪਣ ਵਾਲਾ ਛੋਟਾ ਕੱਪ
- ਇੱਕ ਚਮਚ
- ਕੱਚ ਜਾਂ ਬੀਪੀਏ-ਰਹਿਤ ਸਖਤ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਬਣੀ ਹੋਈ ਬੋਤਲ

ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਡੱਬਿਆਂ ਅਤੇ ਪੰਪ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ (ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)। ਲੇਬਲ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਤਰੀਕ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋ। ਫੀਡਿੰਗ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੋਈ ਵੀ ਬਚੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਜੰਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ

ਜੰਮਾਏ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਪਿਘਲਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਬੈਗ ਨੂੰ ਨਲਕੇ ਦੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਸਾਫ ਕਟੋਰੇ ਜਾਂ ਮਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਡੱਬੇ ਦੇ ਢਕਣ ਜਾਂ ਬੈਗ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਪਿਘਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਘੁਮਾਓ। ਕੇਵਲ ਉਨਾਂ ਹੀ ਪਿਘਲਾਓ ਜਿੰਨੇ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਫੀਡਿੰਗ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ।

ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿੱਧੇ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡੱਬੇ ਜਾਂ ਬੈਗ ਨੂੰ ਨਲਕੇ ਦੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਸਾਫ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਡੱਬੇ ਦੇ ਢਕਣ, ਬੈਗ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾ ਦਿਓ।

ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸਟੋਵ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਉਹ ਅਸਮਾਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਪਾਰਕ ਮਿਲਕ ਵੌਰਮਰ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।