

Your Milk Supply ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਬਣਨਾ

ਬਹੁਤੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਬਣ ਰਿਹਾ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਪਿੱਛੋਂ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦੁੱਧ ਲੈ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ! ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਠਾਕ ਦੁੱਧ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਡਾਇਪਰ ਲਬੋੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ (ਸਪਲਾਈ) ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਉੱਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨ ਉੱਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉੱਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ:

- ਬੇਲੋੜੇ [ਸੰਪੂਰਕ](#) (ਸਪਲੀਮੈਂਟਸ) ਜਿਵੇਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੂਜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਪੇਟ ਭਰ ਲੈਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਮੰਗਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਮੰਗ ਅਤੇ ਪੂਰਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ [ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਸਪਲੀਮੈਂਟ](#) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ “ਅਨਗੌਰਜਮੈਂਟ” (ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦਾ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿਚਲੀ ਝਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਜੀਵਾਣੂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਆਂਦਰਾਂ ਅੰਦਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਾਣੂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪੇਲਾ-ਪੇਲਾ ਦਬਾਉਣਾ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। [ਹੱਥ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਪੇਲਾ-ਪੇਲਾ ਦਬਾਉਣਾ](#) – ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਨਾ ਵੀ ਕੱਢੋ – ਪੂਰਤੀ (ਸਪਲਾਈ) ਦੇ ਕਾਰਜ ਲਈ ਬੀਮਾ ਪਾਲਿਸੀ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੁਲਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਹੱਥ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਅ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਨ ਲਈ [ਵੀਡੀਉ ਵੇਖੋ](#)।

ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਲਿੰਕ:

Healthlink BC [Breastfeeding](#) (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ)

<http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile70.stm>

Healthlink BC [Breast Engorgement](#) (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਬ੍ਰੈਸਟ ਐਨਗੌਰਜਮੈਂਟ)

<http://www.healthlinkbc.ca/kb/content/mini/hw133953.html>