ਸਫਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪਰ੍ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

ਤਿਆਰ ਰਹੋ – - ParentClub.scot ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ 'Off to a Good Start:' ਦੀ ਆਪਣੀ ਕਾਪੀ ਪੜ੍ਹੋ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ – ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੁਸਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਆਓ- ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ, ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਸਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਲਈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਭਰਮਾਉਣਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਕੋਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਪੈਟਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ!

ਸਬਰ ਰੱਖੋ, ਮੁੱਢਲੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ – ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਲਗਾਵ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵੀ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਚੋ – ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਪਰ੍ਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਤਾਂ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ, ਦ੍ਰਿੜ ਰਹੋ ਅਤੇ ਮਦਦ ਪਰ੍ਾਪਤ ਕਰੋ - ParentClub.scot 'ਤੇ ਜਾਓ, ਹੈਲਪਲਾਈਨ **0300 100 0212** 'ਤੇ ਦਾਈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਥਾਨਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਥਾਨਕ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਸਮਰਥਕਾਂ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਹਨ ਤਾਂ ਇੱਕ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ!

ਮੈਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਾਂ?

ਕਦਮ 1

ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਵਹਿਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ - ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ, ਦੁੱਧ ਛੱਡਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਦੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।

ਕਦਮ 2

ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ 'C' ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੋਂ 2 ਤੋਂ 3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ।

ਕਦਮ 3

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਛੱਡੋ, ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਛੱਡੋ, ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਵਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕਦਮ 4

ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਅ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਦੋਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਦੂਜੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਲਗਾਅ

ਬੱਚੇ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੋੜਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ (ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ) ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫੜਦੇ ਹੋ ('ਸਥਿਤੀ') ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਦਾ ਹੈ ('ਲਗਾਅ') ਇੱਕ ਦਰਦ-ਮੁਕਤ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ, ਸਿਹਤ ਵਿਜ਼ਟਰ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਪੰਨੇ ਇੱਕ ਮਦਦਗਾਰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਗੇ।

ਤੁਸੀਂ **parentclub.scot** ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਅਟੈਚਮੈਂਟ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦਮ 1 ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਵੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਉਸਦਾ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਇੱਕੋ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੋਲ ਸਹੀ ਕੋਣ 'ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਜੇ ਉਸਦਾ ਸਰੀਰ ਮਰੋੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਨਿਗਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਸਦੀ ਨੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਏ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ।

ਹਰ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਮਿਲੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ।

ਕਦਮ 2 ਸਿਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ

ਉਸਦੇ ਜੁੜਨ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਖਾਲੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਉਸਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਸਕੋ। ਉਹ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਾਏਗੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਚੌੜਾ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕੇਗੀ, ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕੇਗੀ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਚੰਗਾ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਲੈ ਪਾਏਗੀ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਕੋਲ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ)। ਉਸਦੀ ਜੀਭ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ।

ਕਦਮ 3 ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਮੂੰਹ

ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਚੌੜਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਉਸਦੀ ਠੋਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਰਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੀਆਂ ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗੋਲ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਵੀ ਏਰੀਓਲਾ (ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਗੂੜ੍ਹਾ ਖੇਤਰ) ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਹੇਠਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨਾਲੋਂ ਉਸਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਾਵਾਂ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਜਲਦੀ ਘੱਟ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਦੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਉਸਦੇ ਤਾਲਬੱਧ ਚੂਸਣ, ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਰੁਕਣ ਨੂੰ ਵੇਖੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗਾ।