



## ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਫੀਡ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੇ ਬਿਨਾਂ ਖੁਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘਬਰਾਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕੁਝ ਹੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਬਣ ਜਾਓਗੇ!



### ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ:

ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, ਕਾਨੂੰਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਜਾਂ ਚਲੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ।

### ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਵਾਧੂ ਭਰੋਸਾ ਦੇਣ ਲਈ, 'ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਦੇਸਤਾਨਾ ਸਕਾਟਲੈਂਡ' ਸਟਿੱਕਰ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਨਾ ਤੋਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਮੰਗੋ।
- ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਸੀ ਲਗਾਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਜਾਂ ਦੇਸਤਾਨਾ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲੈ ਜਾਓ! ਜਾਂ ਹੋਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਓ।
- ਸਥਾਨਕ ਫੀਡਿੰਗ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਓ। ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।
- ਲੂ ਤੋਂ ਬਚੋ! ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਜਨਤਕ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਖਾਓਗੇ, ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀ (ਨਰਸਿੰਗ) ਬ੍ਰਾ ਠੀਕ ਰਹੇਗੀ, ਉੱਪਰ ਆਮ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਹੇਠਾਂ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਵੈਸਟ ਪਹਿਨਣਾ ਜਿਸਦੇ ਉੱਪਰ ਇੱਕ ਟੌਪ ਹੋਵੇ)।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਨੰਗਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਕਾਰਫ਼ ਜਾਂ ਮਸਲਿਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

**ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।**

# ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ, ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

ਕੰਮ, ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਸਿੱਖਿਆ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਥੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:



### ਜਣੇਪਾ ਐਕਸ਼ਨ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ -

- 🌐 [ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ - ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਐਕਸ਼ਨ](#)



### ਰੈਡੀ ਸਟੈਂਡੀ ਬੇਬੀ

- 🌐 [ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ | ਤਿਆਰ ਸਥਿਰ ਬੱਚਾ!](#)

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਸਾਈਟਾਂ:



**ਪੇਰੈਂਟ ਕਲੱਬ:** ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਬਾਹਰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਬਾਰੇ

- 🌐 [ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ | ਪੇਰੈਂਟ ਕਲੱਬ](#)



**ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ:** ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

- 🌐 [ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ: ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ - ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ - ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਸਕਾਟਲੈਂਡ](#)



**ਨੈਸ਼ਨਲ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨ**

- 🌐 [ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ - ਹੈਲਪਲਾਈਨ](#)



**ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭਣਾ**

- 🌐 [ਖਸ਼ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ | ਸਹੀ ਫੈਸਲੇ](#)