

ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਦੁੱਧ
ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿੱਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਗਾਈਡ



ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ

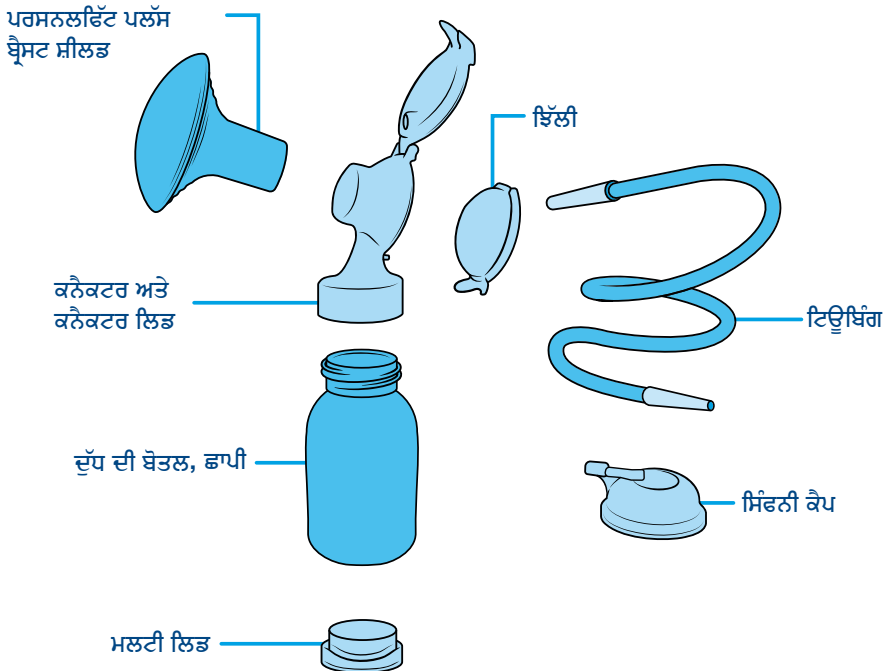
ਇਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੁੱਧ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਉਤੋਜਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਅਕਸਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੱਢੋਗੇ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਣਾਓਗੇ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਆਦਰਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ “ਆਫ ਟੂ ਏ ਗੁੱਡ ਸ਼ੁਰੂਆਤ” ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ। ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਸਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਦਦਗਾਰ ਵੀਡੀਓ ਨਾਲ ਲਿੰਕ ਕਰਨ ਲਈ QR ਕੋਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਲੈਣ ਲਈ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਣਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਣਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 8-10 ਵਾਰ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਦੋ ਵਾਰ ਪੰਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧੇਗੀ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਚੇਗਾ।
- ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਫਨਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਕੱਢਣਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ।
- ਸਟਾਫ਼ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਫਨਲ ਫਿੱਟ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਫਾਈ - ਆਮ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ

ਰਸੋਈ ਦੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸਤਹਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣ ਲਈ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



- ਟਿਊਬਿੰਗ ਅਤੇ ਸਿੰਫਨੀ ਕੈਪ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਸ ਡਿਸਟਰਜੈਂਟ ਵਾਈਪਸ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ।
- ਦੁੱਧ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਪੰਪ ਸੈੱਟ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਕਰੋ ਜੇ ਸਫਾਈ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਣੇ ਜਾਣੇ ਹਨ।
- ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਢਾਲ ਅਤੇ ਕਨੈਕਟਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਲੀਪੌਪ ਫੋਮ ਸਟਿੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਅਸੀਂ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਡਿਸਟਰਜੈਂਟ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

- ਪੰਪ ਸੈੱਟ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੇ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ।
- ਹਿੱਸਿਆਂ (ਅਜੇ ਵੀ ਵੱਖਰੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਕਾਗਜ਼ੀ ਤੁਲੀਏ ਨਾਲ ਲਾਈਨ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।
- ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਪੰਪ ਨੂੰ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਵਾਈਪਸ ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਨਾਲ ਪੂੰਝੋ।
- ਨਿਓਨੇਟਲ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਿਰਜੀਵ ਬੋਤਲਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਸਿੱਧਾ ਨਵੀਂ ਨਿਰਜੀਵ ਬੋਤਲ(ਆਂ) ਵਿੱਚ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਾਰੇ ਦੁੱਧ 'ਤੇ ਤਾਰੀਖ, ਸਮਾਂ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਨੰਬਰ ਲਿਖਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਭਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜੰਮਣ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬਰਬਾਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਟੋਰੇਜ

ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਿਜ਼ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫਰਿਜ਼ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫਰਿਜ਼ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ $2-4^{\circ}\text{C}$ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ। ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਠੰਢੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਨਵਜਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਕੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਬਲਾਕਾਂ ਵਾਲੇ ਠੰਢੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਰਫ਼ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਲਿਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਨਵਜਾਤ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ $2-4^{\circ}\text{C}$ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ -20°C ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਘਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਤਾਜ਼ੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਨੂੰ -20°C ਵਾਲੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਿਉਂਕਿ ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗੀ।

ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਡੀਫ੍ਰੋਸਟ ਕਰਨਾ

ਨਵਜਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਡੀਫ੍ਰੋਸਟ ਕਰਨਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ।

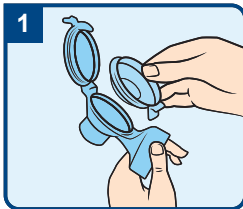
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਠੰਡ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਛੱਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿਫ੍ਰੋਸਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਡਿਫ੍ਰੋਸਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਜੇਕਰ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਗਰਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਉਸਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁਬਾਰਾ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

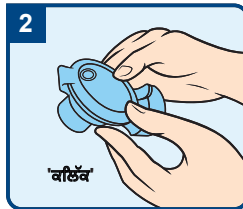
ਪੰਪ ਅਸੈਂਬਲੀ

ਪੰਪ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ

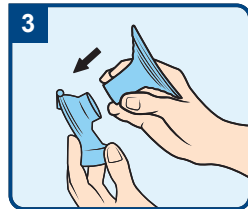
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ: ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਰਸਨਲਫਿੱਟ ਪਲੱਸ ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਕਿੱਟ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਅਸੈਂਬਲੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕੇ ਹੋਣ।



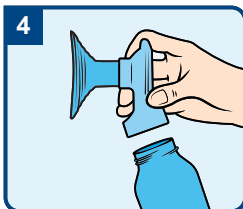
ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਝਿੱਲੀ ਨੂੰ ਕਨੈਕਟਰ ਵਿੱਚ ਫਲੈਪ ਦੇ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟਰ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਝਿੱਲੀ ਕਨੈਕਟਰ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਸੀਲ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।



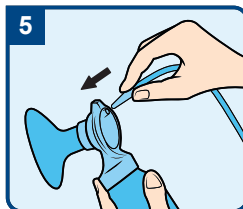
ਕਨੈਕਟਰ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।



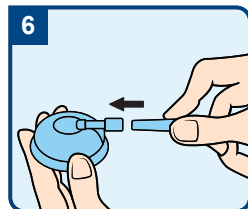
ਛਾਤੀ ਦੀ ਢਾਲ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟਰ ਉੱਤੇ ਧੱਕੋ।



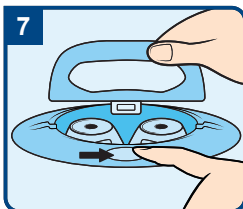
ਬੋਤਲ 'ਤੇ ਕਨੈਕਟਰ ਨੂੰ ਪੇਚ ਲਗਾਓ।



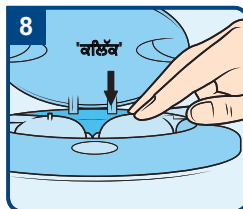
ਟਿਊਬਿੰਗ ਅਡੈਪਟਰ ਨੂੰ ਕਨੈਕਟਰ ਦੇ ਢੱਕਣ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਿਤ ਓਪਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।



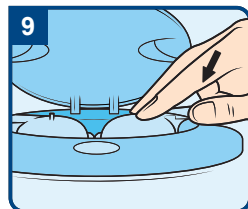
ਸਿੰਫਨੀ ਕੈਪ ਦੇ ਓਪਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਟਿਊਬਿੰਗ ਅਡੈਪਟਰ ਪਾਓ।



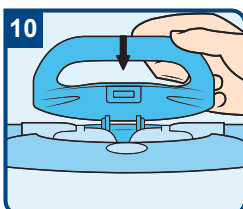
ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਦਾ ਢੱਕਣ ਖੋਲ੍ਹੋ: ਸਿੰਫਨੀ ਪੰਪ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਅੰਡਾਕਾਰ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਹੈਂਡਲ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ।



ਸਿੰਫਨੀ ਪੰਪ ਕੈਪ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੰਪ ਝਿੱਲੀ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕ ਸੀਲ ਬਣ ਸਕੇ।



ਪੰਪ ਹਾਊਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਟਿਊਬਿੰਗ ਕਨੈਕਟਰ ਨੂੰ ਰਿਸੇਸ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।



ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।

→ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਿੰਫਨੀ ਕੈਪ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਫਲੱਸ ਹੋਵੇ।



ਮੈਨੂੰ ਸਕੇਨ ਕਰੋ



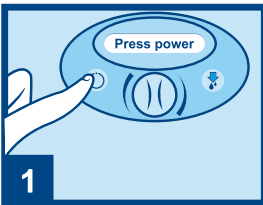
ਸਿੰਫਨੀ® ਕੰਟਰੋਲ ਇਨੀਸ਼ੀਏਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਇਨੀਸ਼ੀਏਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸੈਟਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੈੱਟ ਕੀਤਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੁਣਨਯੋਗ ਬਲੀਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਪਰ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧੇਗੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੁੱਲ 20 ਮਿ.ਲੀ. ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੇਨਟੇਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਡਿਸਪਲੇ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ:



ਪਾਵਰ ਦਬਾਓ



"Let-down" ਬਟਨ
ਦਬਾਓ INITIATE
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
ਕਰਨ ਲਈ



ਵੈਕਿਊਮ ਸੈੱਟ ਕਰੋ



ਨੋਟ: ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਪਣੇ ਆਪ
ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ



ਮੈਨੂੰ ਸਕੈਨ
ਕਰੋ



ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

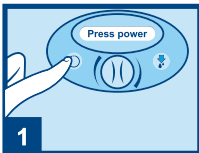
ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਕੀ ਦੀ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਮੈਨਟੇਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

2 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਪੰਪ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਉਤੇਜਨਾ ਤੋਂ ਪੰਪਿੰਗ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਦੁੱਧ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪਿੰਗ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਲੈਟ-ਡਾਊਨ ਬਟਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

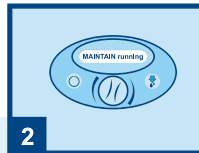
ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਅ ਹੌਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਪਰ ਇਹ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਹੋਰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਡਸਿਪਲੇ 'ਤੇ ਇਹਨਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚੱਲ ਰਹਿਾ ਹੈ:



ਪਾਵਰ ਦਬਾਓ

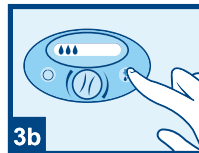


10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ,
MANTAIN
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

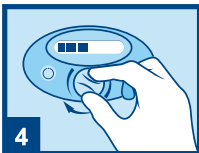


ਇੱਕ ਵੈਕਿਊਮ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।

2 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਸਸਿਟਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੰਪਿੰਗ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਵੱਚਿ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਦੋ ਮਿੰਟ ਬੀਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਧਿ ਪੰਪਿੰਗ ਮੋਡ 'ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ "ਲੈਟ-ਡਾਊਨ" ਬਟਨ ਦਬਾਓ। (4).



ਵੈਕਿਊਮ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੈੱਟ ਕਰੋ



ਨੋਟ: ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।



ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ! ਵੈਕਿਊਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੈੱਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਜਾਂਚ/ਐਡਜਸਟ ਕਰੋ।

ਹਮੇਸ਼ਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਆਰਮਦਾਇਕ ਵੈਕਿਊਮ ਪੱਧਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਪਿੰਗ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ



ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ

ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮੇ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਵਾਂ ਆਪਣਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਵਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੌਲੀ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦਾਨੀ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੋਗਾ।

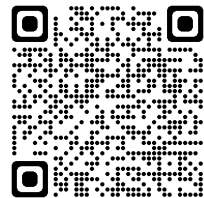
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

@ Donor.MilkBank@ggc.scot.nhs.uk

@milkbankscot

@milkbankscotland

@scotmilkbank



ਹੋਰ ਉਪਯੋਗੀ ਸੰਪਰਕ

NCT ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਬੱਡੀਜ਼

ਸਾਡੇ ਵਲੰਟੀਅਰ NHS GGC ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਰਜਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲਿੰਕ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪੋਸਟਕੋਡ ਦੇ ਨਾਲ **FEED** ਲਿਖ ਕੇ ☎ **66777** 'ਤੇ ਭੇਜੋ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

☎ **0300 100 0212** ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ 9:30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 9:30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪੈਰੈਂਟ ਕਲੱਬ ਸਕਾਟਲੈਂਡ 🌐 www.parentclub.scot

ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਨਵੀਨਤਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਥੇ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਨੋਟਸ

[illegible]

ਨੋਟਸ

[illegible]

