



ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ: ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਲੈਚਿੰਗ

naître
ET grandir

ਸਥਿਤੀਆਂ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ, ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ ਨਾਲ ਚਿਪਕਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ।



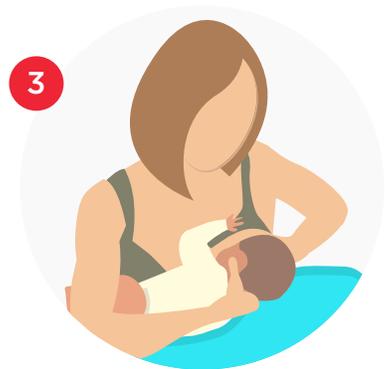
1 ਅਰਧ-ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ

ਅਧੌਤੀ "ਜੀਵ" ਸਥਿਤੀ. ਮਾਂ ਅਰਾਮ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਲੇਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਪੇਟ 'ਤੇ ਲੇਟਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ।



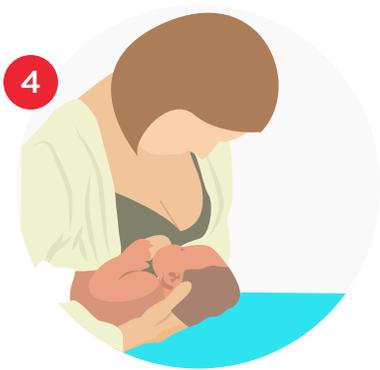
2 ਮੈਡੇਨਾ

ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਮਾਂ ਦੀ ਬਾਂਹ 'ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਢਿੱਡ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ।



3 ਉਲਟਾ ਮੈਡੇਨਾ

ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਮੈਡੇਨਾ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਮਾਂ ਖੱਬੀ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਲਟ।



4 ਫੁੱਟਬਾਲ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ, ਉਸਦੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਗਲੇ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੀ ਬਾਂਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਬੇੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



5 ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸੇ ਲੇਟਣਾ

ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਹਨ - ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਸਿਜੇਰੀਅਨ ਡਿਲੀਵਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਦਰਸ਼ ਸਥਿਤੀ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਿਸ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਸਥਿਤੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

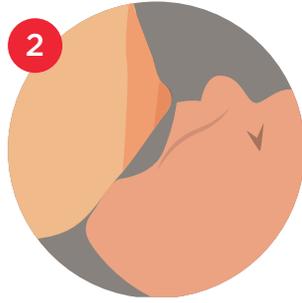
ਕੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਹਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਚਾਹੇ ਪਹਿਲੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਪੀਣ ਦਿਓ। ਫਿਰ ਜੇ ਉਹ ਅਜੇ ਵੀ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ, ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਦਿਓ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ



1 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਏਰੀਓਲਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ।



2 ਫਿਰ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੋਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦਬਾਓ। ਇਹ ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਖੁੱਲਣ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੇਗਾ।



3 ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਚੌੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਬਲੇਡਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੋਲ ਲਿਆਓ।
ਜਦੋਂ ਨਿੱਪਲ ਉਸਦੇ ਤਾਲੂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।



4 ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੋਡੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੈਚ ਚੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਨੱਕ ਸਾਫ਼ ਹੈ।

ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਫਰ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਿੱਪਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਯਾਨੀ ਜਿੱਥੇ ਤਾਲੂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਾਲੂ ਉੱਤੇ, ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਵੱਲ ਚਲਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਇਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਠੀਕ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

1

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ, ਨਿਗਲਦਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨਿਗਲਦੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਰਾਮ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

2

ਉਸ ਦੇ ਜਬਾੜੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫੀਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਵਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

3

ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਨਿੱਪਲ ਗੋਲ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਹ ਵਿਗੜ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਫਿਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਰਦ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।



ਜੇ ਦਰਦ ਗੰਭੀਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਸਥਿਤੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਖੁੱਲਣ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀ ਪਾ ਕੇ) ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਦਰਦ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੂਹ, ਆਪਣੇ CLSC ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਜ਼ਕੇ ਨਾ।



ALLAITEMENT: POSITIONS ET PRISE DU SEIN

naître
ET grandir

LES POSITIONS

Pour que le bébé soit à l'aise pour téter, son corps doit être bien soutenu et collé sur celui de sa mère. Il se sentira ainsi en sécurité.



POSITION SEMI-ASSISE

Position dite « biologique ». La mère est détendue et allongée, le bébé couché sur son ventre. Idéalement en peau à peau.



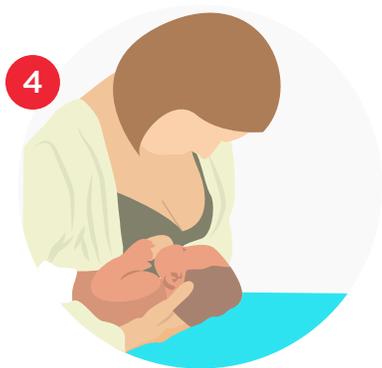
LA MADONE

La tête du bébé repose sur l'avant-bras de la mère, du même côté que le sein proposé. Le bébé est couché sur le côté, son ventre contre celui de sa mère.



LA MADONE INVERSÉE

Identique à la madone, sauf pour le bras. Si la mère donne le sein gauche, la nuque du bébé est soutenue par la main droite. Et vice-versa.



LE FOOTBALL

Le bébé est blotti contre le côté du corps de la mère, sous son bras. Le haut du corps du bébé est soutenu par l'avant-bras de la mère. La tête du bébé est légèrement inclinée vers l'arrière.



COUCHÉE SUR LE CÔTÉ

La mère et le bébé sont couchés sur le côté, face à face. La position idéale pour les tétées de nuit ou après un accouchement par césarienne.

FAUT-IL VARIER LES POSITIONS?

Ce n'est pas nécessaire. Si la position que vous utilisez vous permet d'être à l'aise, sans ressentir de douleur au moment de la prise du sein et pendant la tétée, vous pouvez garder la même position.

LE BÉBÉ DOIT-IL PRENDRE LES DEUX SEINS?

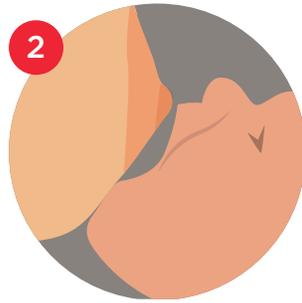
Laissez boire votre bébé au premier sein tant qu'il le souhaite. Offrez-lui ensuite l'autre sein s'il a encore faim, mais n'insistez pas s'il n'en veut pas.

SUITE ↓

LA PRISE DU SEIN



1
Si vous soutenez votre sein, assurez-vous que vos doigts sont à l'extérieur de l'aréole.



2
Appuyez le menton de votre bébé contre votre sein. Cela déclenchera l'ouverture de sa bouche.



3
Quand votre bébé ouvre grand, approchez-le rapidement du sein en poussant sur ses omoplates avec la paume de votre main. Quand le mamelon touchera son palais, le réflexe de téter se déclenchera.



4
Lorsque la prise du sein est bonne, le menton de votre bébé est enfoncé dans votre sein. Sa bouche est grande ouverte et son nez est dégagé.

CONSEIL POUR UNE TÉTÉE SANS DOULEUR

Pour votre confort et pour un bon transfert de lait, votre mamelon doit se rendre très loin dans la bouche de votre bébé, c'est-à-dire jusqu'à l'endroit où le palais devient mou. Vous pouvez sentir cet endroit dans votre bouche en passant votre langue sur votre palais, vers votre gorge.

SIGNES QUE LA TÉTÉE VA BIEN

1

Votre bébé tête, avale et respire sans problème.

Vous pouvez le voir et l'entendre avaler. Lorsqu'il avale, vous pouvez aussi observer et entendre une pause dans sa respiration.

2

Les mouvements de sa mâchoire sont visibles.

Au début de la tétée, ils sont légers et rapides. Cependant, quand le lait se met à couler, ils deviennent plus lents et plus profonds.

3

Le mamelon est toujours rond après la tétée.

S'il est déformé, cela signifie que votre bébé ne le place pas assez loin dans sa bouche.

LA TÉTÉE DOIT ÊTRE SANS DOULEUR



Vous pouvez ressentir de l'inconfort les premiers jours, car vos mamelons sont alors plus sensibles.

La douleur passe en général après quelques secondes et n'est éprouvée que la première semaine.



Si la douleur est importante, c'est peut-être que la position de votre bébé au sein n'est pas bonne. Vous pouvez retirer votre bébé doucement (en insérant votre doigt au coin de sa bouche pour la lui faire ouvrir) et le replacer.

Si la douleur persiste, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide auprès d'un groupe d'entraide en allaitement, de votre CLSC ou d'une consultante en lactation.