

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ



ਅਸੀਂ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਲਿਖੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਨਵਜਾਤ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ

ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ (ਹੱਥਾਂ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਪੰਪ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ), ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾ ਸਕੋ। ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੋ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ (ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ) ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਲਾਗ) ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਰੋਗ-ਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਪੂਰਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕੇ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੋ (ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ) ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਨਵਜਾਤ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਐਡਮਿਸ਼ਨ ਪੈਕ ਮੰਗੋ ਇਸ ਪੈਕ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਰਪੂਰ ਤੱਥ-ਪੱਤਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਸਰਿੰਜਾਂ ਅਤੇ ਬਰਤਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ।

ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹੋ
- ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਰੱਖਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਵੇ (ਇਹ ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਨਿਆ ਹੋਇਆ ਕੋਈ ਕੱਪੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਛੂਹ ਅਤੇ ਸੁੰਘ ਸਕਦੇ ਹੋ)।
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ।
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰਹੋ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ)
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ
- ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈ ਲਓ (ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਲਿੰਕਾਂ ਵਿੱਚ 'ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ' ਵਾਲਾ ਤੱਥ-ਪੱਤਰ ਪੜ੍ਹੋ)।
- ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪੱਟੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜਿਆ ਨਰਮ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਫਲੈਨਲ) ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਆਕਸੀਟੇਸ਼ਨ' (ਪਿਆਰ ਵਾਲਾ ਹਾਰਮੋਨ) ਦੇ ਰਿਸਾਅ ਨੂੰ ਉਤੋਜਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ (ਤੁਹਾਡੇ 'ਲੈੱਟ-ਡਾਊਨ ਰਿਫਲੈਕਸ') ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਝਾਅ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਕੱਢਦੇ ਹੋ (ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੁਆਰਾ)। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦੇ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ (ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਅੰਤਰ ਨਾ ਹੋਵੇ)।
- ਇੱਕ ਨਰਮ (ਖਾਲੀ) ਛਾਤੀ, ਸਖ਼ਤ (ਭਰੀ ਹੋਈ) ਛਾਤੀ ਨਾਲੋਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਨਾਲ, ਘੱਟ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਦਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਵਜਾਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।

- 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੱਠ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਧੇਰੇ 'ਪ੍ਰੋਲੈਕਟਿਨ' (ਉਹ ਹਾਰਮੋਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ) ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿੱਧਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਤੋਜਿਤ ਕਰੇਗਾ।

'ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਕੱਢੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਇਸਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏਗੀ।'

'ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਗੁਆ ਦਿਓਗੇ।'

ਹੱਥ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੇ ਦੁੱਧ ਤੁਸੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸਨੂੰ 'ਕੋਲੋਸਟਰਮ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਗਾੜ੍ਹਾ, ਸੰਘਣਾ ਦੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਲੋਸਟਰਮ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬੁੰਦ-ਬੁੰਦ ਕਰਕੇ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਇਸਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਸਾਧਾਰਨ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਬੁੰਦ ਕੀਮਤੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕਰਕੇ ਸਿਰਫ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹੀ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰੋ।

ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਖਾਸ ਹਿੱਸਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਨਲੀ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 'ਮਾਸਟਾਈਟਿਸ' (ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਗਰਮ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ।

ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਨਵਜਾਤ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਹੋ ਅਤੇ ਹੈਂਡ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਐਡਮਿਸ਼ਨ ਪੈਕ ਮੰਗੋ

ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

1. ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾ ਲਓ।
2. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕੀਤੀ ਸਰਿੰਜ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਵੱਡਾ ਬਰਤਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ।
3. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਗਰਮੀ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਇਸ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਗਰਮ ਨਰਮ ਕੱਪੜੇ (Flannel) ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
4. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਕੱਪ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਫੜੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ 'C' (ਸੀ) ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਉਂਗਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠਾ ਉੱਪਰ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਗੂਠਾ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਮੂਲ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 2 ਤੋਂ 3 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੂਰ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
5. ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਤਰਜਨੀ/ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦਬਾਓ। ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਛੱਡੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਲੈਅ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਘਸਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੁਵਿਧਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸਥਾਨ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



6. ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕੀਤੀ ਸਰਿੰਜ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਵੱਡੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਓ। ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਬਹੁਤ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਬੁੰਦ-ਬੁੰਦ ਨਿਕਲੇਗਾ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਹੀ ਨਿਕਲਣਗੀਆਂ, ਪਰ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
7. ਜਦੋਂ ਬੂੰਦਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਘੁਮਾਓ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।
8. ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਲਈ ਵੀ ਇਹੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਓ।



ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ

ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਦੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਅਤੇ ਹੱਥੀ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ। ਹੱਥੀ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਪਲੰਜਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਦਕਿ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਕਿਸਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਨਵਜਾਤ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨਰਸ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਨਵਜਾਤ ਯੂਨਿਟ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀਆਂ ਵਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਨਵਜਾਤ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨਰਸ ਤੋਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਕਿੱਟ ਮੰਗੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜੋੜਨਾ ਹੈ, ਪੰਪ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਟੀਰਾਈਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਕਿੱਟ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਸਟੀਰਲਾਈਜ਼ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ। ਨਵਜਾਤ ਯੂਨਿਟ ਅਤੇ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਾਲੀਆਂ ਵਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੀਰੀ-ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:

www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/practical-tips/how-sterilise-baby-bottles-breast-pumps-and-other-feeding-equipment



ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪਾਂ ਦੇ ਦੋ ਮੋਡ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੋਡ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

1. ਬ੍ਰੈਸਟ ਸ਼ੀਲਡ ਜਾਂ ਫਨਲ (ਫਲੈਜ਼) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।
2. ਪਾਵਰ ਬਟਨ ਦਬਾਓ, ਫਿਰ 10 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਡਰਾਪਲੇਟ (ਬੁੰਦ ਵਾਲਾ) ਬਟਨ ਦਬਾਓ।
3. ਖਿੱਚ (suction) ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਡਾਇਲ ਨੂੰ ਘੜੀ ਚਾਲ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਵਰਗਾਕਾਰ ਆਈਕਨਾਂ ਤੱਕ ਘਟਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣ ਲੱਗੇ।
4. ਪੰਪ 15 ਮਿੰਟ ਲਈ ਚੱਲੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਏ ਛੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੌਰਾਨ (ਦੋਵਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਾ ਕੇ) 20 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ 'ਰੱਖ-ਰਖਾਅ' (Maintain) ਮੋਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰੱਖ-ਰਖਾਅ (Maintain) ਮੋਡ

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੈ।

1. ਬ੍ਰੈਸਟ ਸ਼ੀਲਡ ਜਾਂ ਫਨਲ (ਫਲੈਜ਼) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।
2. ਪਾਵਰ ਬਟਨ ਦਬਾਓ।
3. ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ 'maintain running' ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਡਰਾਪਲੇਟ (ਬੁੰਦ ਵਾਲਾ) ਬਟਨ ਨਾ ਦਬਾਓ।
4. ਖਿੱਚ (suction) ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਡਾਇਲ ਨੂੰ ਘੜੀ ਚਾਲ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਖਿੱਚ ਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਬੂੰਦਾਂ ਜਾਂ ਵਰਗਾਕਾਰ ਆਈਕਨਾਂ ਤੱਕ ਘਟਾਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਣ ਲੱਗੇ।
5. ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਰੁਕ ਨਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਹਰੇਕ ਬੂੰਦ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 10 ਸਕਿੰਟ ਦਾ ਅੰਤਰ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ। ਪੰਪ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।
6. ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਨਿਕਲਣਾ ਰੁਕ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਦੋ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
7. ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਪੰਪਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਰਾ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਹੱਥ ਨਾਲ 'C' ਆਕਾਰ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੀਨੇ ਵੱਲ ਕੱਪ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਫੜੋ। ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ 'ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਛੱਡੋ' ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨਾਲ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸੇ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਕਰੋ।



ਦੋਹਰੀ ਪੰਪਿੰਗ (ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੋਵਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ) ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਮਾਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਪ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣਾ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਬਦਲੋ। ਫਿਰ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਬਦਲੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਲਈ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਦੂਜੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ – ਇਹ ਸਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ।

ਫਨਲ (ਫਲੈਂਜ) ਦਾ ਆਕਾਰ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਫਨਲ (ਪਲਾਸਟਿਕ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਪਲ ਉੱਤੇ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਦਾ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਚੁਣੋ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। 'ਫਲੈਂਜ ਫਿਟਸ ਗਾਈਡ' (The Flange FITS Guide) ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਫਨਲ ਸਾਈਜ਼ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Docs/Services/Maternity/The-Flange-FITS-Guide-for-optimal-comfort-efficiency-and-milk-yield.pdf

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰਿੰਜ ਜਾਂ ਬਰਤਨ ਉੱਤੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਮਿਤੀ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਵਜਾਤ ਦੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਦਾਈ ਟੀਮ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਮ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੇਬਲ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਿਆਹੀ ਵਾਲੇ ਪੈਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਗਿੱਲੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ।

ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਟੋਰੇਜ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

- **ਫਰਿਜ** - ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਾ ਬਣਾਈ ਹੋਵੇ। ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ** - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ (ਇਹ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ)। ਨਵਜਾਤ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ-ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਨਵਜਾਤ ਸਿਸ਼ੂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਓ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਰੋਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰਕੇ ਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਕੂਲ ਬੈਗ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਈਸਪੈਕਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰਿੰਜਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਢਿੱਲੀ-ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਢੱਕਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਟਾਉਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਸਰਿੰਜਾਂ ਅਤੇ ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।

ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ:

- ☐ ਇੱਕ ਬਾਂਡਿੰਗ ਕਪੜੇ ਦਾ ਦਿਲ (ਇੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵਜਾਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਹੈ)
- ☐ ਇੱਕ ਹੈਂਡ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਐਡਮਿਸ਼ਨ ਪੈਕ
- ☐ ਇੱਕ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਕਿੱਟ

ਮੈਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

- ☐ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ)
- ☐ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ (ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮੋਡਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)
- ☐ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਕਿ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਫਨਲ (ਫਲੈਂਜ) ਆਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
- ☐ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸਿੰਗ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ (ਅਤੇ ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਕਰਨਾ ਹੈ)
- ☐ vCreate 'ਤੇ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨਾ (ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵਜਾਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਹੈ)

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਨਵਜਾਤ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਬੰਧਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਨਿਓਨੇਟਲ ਇਨਫੈਂਟ ਫੀਡਿੰਗ ਟੀਮ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 07920 184353

ਮੈਟਰਨਿਟੀ ਇਨਫੈਂਟ ਫੀਡਿੰਗ ਟੀਮ

ਟੈਲੀਫੋਨ: 07786 267584

ਜੇਕਰ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਮ, ਨੰਬਰ ਅਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵੋਇਸਮੇਲ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ।

ਲਾਭਦਾਇਕ ਲਿੰਕ

www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/breastfeeding



www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/breastfeeding-first-days



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/expressing-your-breast-milk/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/premature-baby



www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/off-to-the-best-start



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Pregnancyandbirth/Your-medication-after-the-birth-of-your-baby.pdf



ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਦਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ 'ਸਾਊਥੈਂਪਟਨ ਹਾਸਪੀਟਲਜ਼ ਚੈਰਿਟੀ' ਸਮਰਥਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ!

ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਦਾਨ ਕਰਨਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹਾਸਪੀਟਲ ਸਾਊਥੈਂਪਟਨ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਲਈ ਆਪਣਾ ਨਿਰੰਤਰ
ਸਮਰਥਨ ਦਿਖਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਰਕਮ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ!

- £5** ਇਹ ਖਿਡੋਣਿਆਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਉਡੀਕ ਖੇਤਰ
- £10** ਇਹ 'ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ' (ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ) ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ 'ਸੈਂਸਰੀ ਕਿੱਟ' ਦਾ ਖਰਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- £25** ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਪੂਰਕ ਦਿਲਾਜਾਂ ਦਾ ਖਰਚਾ ਚੁੱਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਸਿੱਧੀ ਡੈਬਿਟ ਗਾਰੰਟੀ: ਇਹ ਗਾਰੰਟੀ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਤਾ ਦੁਆਰਾ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਇਹ ਗਾਰੰਟੀ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਬੈਂਕਾਂ ਅਤੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਡਾਇਰੈਕਟ ਡੈਬਿਟ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਰੈਕਟ ਡੈਬਿਟ ਦੀ ਕਮੀ, ਮਿਤੀ ਜਾਂ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਊਥੈਂਪਟਨ ਹਾਸਪੀਟਲਜ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਸੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੇਗੀ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 10 ਕੰਮਸ਼ੀਰੀ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ) ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਪਹਿਲਾਂ ਸੂਚਿਤੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਊਥੈਂਪਟਨ ਹਾਸਪੀਟਲਜ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਨੂੰ ਭੁਗਤਾਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੇਨਤੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮੀ ਅਤੇ ਮਿਤੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
- ਜੇਕਰ ਸਾਊਥੈਂਪਟਨ ਹਾਸਪੀਟਲਜ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ/ਬਿਲਡਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਇਰੈਕਟ ਡੈਬਿਟ ਦੇ ਭੁਗਤਾਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀ ਤੋਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੀ ਕਮੀ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਹੁਕਮਦਾਰ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਸਿਫਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਕਮਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਸਾਊਥੈਂਪਟਨ ਹਾਸਪੀਟਲਜ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕਮੀ ਵਾਪਸ ਕਰਵਾਏ ਪਵੇਗੀ।
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ ਡਾਇਰੈਕਟ ਡੈਬਿਟ ਰੱਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।



ਗਿਫਟ ਏਡ ਬਿਮਾਰੀ - ਮੈਂ ਯੂ.ਕੇ. ਦਾ ਆਮਦਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੀ ਲਾਭ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਊਥੈਂਪਟਨ ਹਾਸਪੀਟਲਜ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਮੇਰੇ ਦਾਨ ਦੇ ਕਰ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇ। ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ/ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਕਰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਆਮਦਨ ਕਰ ਅਤੇ ਜਾਂ ਪੁੱਛੀ ਲਾਭ ਕਰ ਦੀ ਇਹੋ ਕਮੀ ਜ਼ਰੂਰ ਭਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਸਮੇਤ ਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੋਡ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਉਸ ਕਰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਹੋਰ ਕਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਟ (VAT) ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਟ ਕਰ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਹਾਂ, ਮੈਂ 'ਸਾਊਥੈਂਪਟਨ ਹਾਸਪੀਟਲਜ਼ ਚੈਰਿਟੀ' ਨੂੰ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਦਾਨ ਦੇ ਕੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ

1. ਮੇਰੇ ਵੇਰਵੇ

ਅਹੁਦਾ: _____ ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ: _____ ਪਿਛਲਾ ਨਾਮ: _____

ਪਤਾ: _____ ਪੋਸਟਕੋਡ: _____

ਟੈਲੀਫੋਨ: _____ ਈਮੇਲ: _____

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਨ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰ ਆਪਣਾ ਈਮੇਲ ਪਤਾ ਲਿਖੋ।

2. ਨਿਯਮਤ ਦਾਨ

ਮੈਂ ਇਹ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਰਾਸ਼ੀ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵਜੋਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ: £5 ☐ £10 ☐ £25 ☐ ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦੀ ਰਾਸ਼ੀ £

ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਡਾਇਰੈਕਟ ਡੈਬਿਟ ਰਾਹੀਂ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਿਨ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਖਾਤੇ ਵਿੱਚੋਂ ਰਾਸ਼ੀ ਕੱਟੋ: ਪਹਿਲੀ ☐ ਜਾਂ 15ਵੀਂ ☐

3. ਮੇਰੇ ਦਾਨ/ਤੋਹਫ਼ੇ ਦੀ ਕੀਮਤ 25% ਵੱਧ ਵਧਾਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ 'ਗਿਫਟ ਏਡ' ਘੋਸ਼ਣਾ ਪੱਤਰ 'ਤੇ ਟਿੱਕ ਲਗਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਰ ਇੱਕ ਪੱਤਰ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵਾਧੂ ਖਰਚੇ ਦੇ 25% ਹੋਰ ਵਧਾਓ।

☐ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਯੂ.ਕੇ. ਦਾ ਟੈਕਸਦਾਤਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਦਾਨ 'ਤੇ 'ਗਿਫਟ ਏਡ' ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਾਨ ਜਾਂ ਪਿਛਲੇ ਚਾਰ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਊਥੈਂਪਟਨ ਹਾਸਪੀਟਲਜ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਨੂੰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਾਨ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਗਾ।

☐ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਯੂ.ਕੇ. ਦਾ ਕਰਦਾਤਾ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ/ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਉਸ ਕਰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਦਾਨ 'ਤੇ ਡਾਇਰੈਕਟ ਡੈਬਿਟ ਏਡ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਘੱਟ ਆਮਦਨ ਕਰ ਅਤੇ ਜਾਂ ਪੁੱਛੀ ਲਾਭ ਕਰ ਅਤੇ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਤਰ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨਾ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾਨ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਪਤਾ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਹੁਣ ਲੋੜੀਂਦਾ ਆਮਦਨ ਕਰ ਅਤੇ ਜਾਂ ਪੁੱਛੀ ਲਾਭ ਕਰ ਨਹੀਂ ਭਰਦੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਊਥੈਂਪਟਨ ਹਾਸਪੀਟਲਜ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

4. ਡਾਇਰੈਕਟ ਡੈਬਿਟ ਰਾਹੀਂ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼:

ਖਾਤਾਧਾਰਕ(ਆਂ) ਦਾ ਨਾਮ:

ਮੂਲਕਰਤਾ ਦਾ ਪਛਾਣ ਨੰਬਰ:

6	9	1	2	1	3
---	---	---	---	---	---

Charities Aid Foundation, 25 Kings Hill Avenue, Kings Hill, West Malling, Kent ME19 4TA

ਖਾਤਾ ਨੰਬਰ

--	--	--	--	--	--	--	--

ਸੇਰਟ ਕੋਡ:

--	--	--	--	--	--



ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੈਂਕ ਅਤੇ ਬਿਲਡਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ ਕੁਝ ਖਾਸ ਸਿਸਟਮ ਦੇ ਖਾਤਿਆਂ 'ਤੇ ਡਾਇਰੈਕਟ ਡੈਬਿਟ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀਕਾਰ ਨਾ ਕਰਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਂਕ ਜਾਂ ਬਿਲਡਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੂੰ ਨਿਰਦੇਸ਼: ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਚੈਰਿਟੀਜ਼ ਏਡ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਾਊਥੈਂਪਟਨ ਹਾਸਪੀਟਲਜ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਦੇ ਡਾਇਰੈਕਟ ਡੈਬਿਟ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਇਸ ਨਿਸ਼ਾਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਖਾਤੇ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਡਾਇਰੈਕਟ ਡੈਬਿਟ ਗਾਰੰਟੀ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ/ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਚੈਰਿਟੀਜ਼ ਏਡ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦੀ ਸਾਊਥੈਂਪਟਨ ਹਾਸਪੀਟਲਜ਼ ਚੈਰਿਟੀ ਬੈਂਕ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੇਰਵੇ ਲਿਫਟਵਰਕਿਜ਼ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਬੈਂਕ/ਬਿਲਡਿੰਗ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੂੰ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

ਦਸਤਖਤ:

ਮਿਤੀ:

ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ — southamptonhospitalscharity.org/donate ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਆਪਣਾ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਦਾਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਕੇ

5. ਹੁਣ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਫਾਰਮ ਸਾਡੇ ਫ੍ਰੀਪੋਸਟ ਪਤੇ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਭੇਜੋ: Freepost RRU4-CSKX-JUBZ, Southampton Hospitals Charity, Mailpoint 135,

Southampton General Hospital, Tremona Road, Southampton, SO16 6YD.
REG001

ਚੈਰਿਟੀ ਨੰਬਰ: 1051543

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਮਰੀਜ਼ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ, ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਾਲਾ, ਬ੍ਰੇਲ ਜਾਂ ਆਡੀਓ ਵਿੱਚ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ **0800 484 0135** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ

patientsupporthub@uhs.nhs.uk 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ, ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ

www.uhs.nhs.uk/additionalsupport 'ਤੇ ਜਾਓ

www.uhs.nhs.uk

© 2024 University Hospital Southampton NHS Foundation Trust. ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।
ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਧਾਰਕ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰਾ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਸੰਸਕਰਣ 1. ਜੂਨ 2024 ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ। ਜੁਲਾਈ 2027 ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਹੈ। 3251