

ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼

ਇਹ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਦੁਖਦਾਈ ਫੁਲਾਓ ਜੋ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਛੂਣ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀਆਂ ਸਖਤ ਅਤੇ ਗਰਮ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸ਼ਰੀਰਕ ਦਰਵ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ

ਇਸਨੂੰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

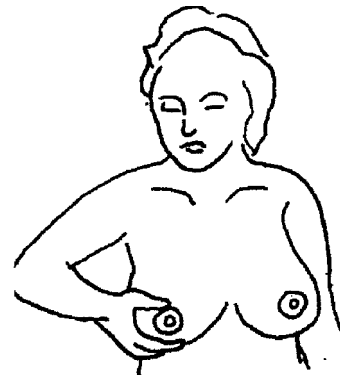
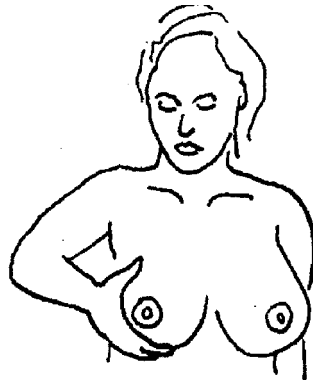
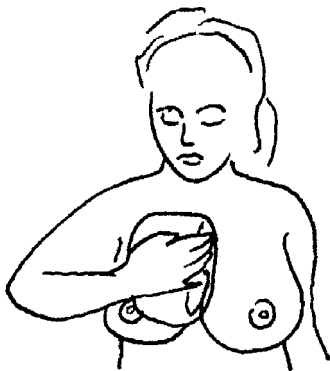
ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਦ ਜਿਨ੍ਹਾ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਦ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਚੁੱਚੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਸਿਆਹ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਉਤੇ ਹੋਵੇ ਛਾਤੀਆਂ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਬਦਲੋ



ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਇੰਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

1. ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਤੇ 10-15 ਮਿਨਟ ਲਈ ਨਿੱਘੇ ਗਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਰੱਖਣ ਨਾਲ। ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ।
2. ਆਪਣੀਆਂ ਉਗਲਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ। ਸੀਨੇ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਦਾਹ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਵੋ।



3. ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸਿਆਹ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਗਲ ਨਾਲ ਉਪਰੋਂ ਤੇ ਨੀਚੋਓ ਦਬਾ ਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਦੁੱਧ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਨਾਲ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੀਨੇ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਦਬਾ ਕੇ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਗਲਾਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਫੇਰ ਕੇ ਜਦੋਂ ਤਕ ਦੁੱਧ ਰਿਸਣਾ ਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
4. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ 1 1/2 - 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਦ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਨਾਲ।

ਅਗਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਸੇ ਨਰਸ, ਬਰੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਕਲੀਨਿਕ, ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲਵੋ।

