ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ
THE BENEFITS OF BREASTFEEDING

ਲੇਖਕ: ਕੈਥਰੀਨ ਕਰਨ ਆਰ ਐਨ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਣ ਦੇ ਕਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਵੀ ਦੁੱਧ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਵੀ, ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਨਸਾਨੀ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪਚਾਉਣਾ ਅਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਣ ਫ਼ੁੱਲਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿਚ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ, ਅਤੇ ਫ਼ੈਟ (ਚਰਬੀ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ 100 ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਧਾਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਯਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚਲੇ ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਅੰਸ਼ (ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼), ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਆਂਤੜੀਆਂ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੱਝ ਇਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨਜ਼ ਨਾਲ ਲੜਨ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਅੰਸ਼ (ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼), ਪੋਲੀਓ ਅਤੇ ਕੌਕਸੈਕਆਈ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਇੰਨਫ਼ੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ! ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਸੁੰਗੜਣ ਲਈ ਆਖਦਾ ਹੈ। ਸੁੰਗੜਨ ਦੀ ਹਰ ਕਾਰਵਾਈ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਸਧਾਰਨ ਅਕਾਰ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਬਰਤਨ (ਛਾਤੀਆਂ) ਵਿਚ, ਤਾਜ਼ਾ, ਬਿਲਕੁਲ ਢੁੱਕਵੇਂ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਬੱਚਤ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬੋਤਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਖ਼ਰੀਦਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 2 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਤੱਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਬਾੜ੍ਹਾ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੇਹਰੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਵੀ ਸੇਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਾਨ ਫ਼ਾਇਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਸਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਹੋਰ ਰੁਝੇਂਵਿਆਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਬਰੇਕ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਓਨੀ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਮਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਦੂਰੀ ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਅਤੇ ਚੇਹਰੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪਿਆਰ ਦੀ ਲੋੜ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਲਓ- ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਅਹਾਰ ਦੇਣ ਦਿਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਉਹੀ ਕੰਮ (ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਣ ਦਾ) ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕੰਮ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇਸ ਖ਼ਾਸ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਸਰੋਤ (RESOURCES IN THE COMMUNITY)

- www.healthlinkalberta.ca ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਕਿ "ਫ਼ਰੌਮ ਹਿਅਰ ਟੂ ਐਟਰਨਿਟੀ", ਵਿਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜੋ ਸੇਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- 24 ਘੰਟੇ ਨਰਸ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੇਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੈਲਗਰੀ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ 943-LINK(5465) ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ (Motherisk) (416)813-6780 ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਾਂ www.motherisk.org ਤੇ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੋਤ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਲ਼ਾ ਲੈਚ ਲੀਗ (La Leche League) 242-0277 ਜਾਂ www.lalecheleague.org , ਮਾਂ ਤੌਂ ਮਾਂ ਸਬੰਧੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। .

ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ (Best Beginning) ਸਾਰੀਆਂ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਦਦਗਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਫ਼ਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ:

- ਘੱਟ ਆਮਦਨੀ (ਲੋ ਇੰਨਕਮ) ਨਾਲ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੇਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਅਪਣਾਉਂਣ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ
- ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 228-8221 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਅਪ੍ਰੈਲ 2008 ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ
Published April 2008