ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਬਿਹਤਰ ਚਾਹੁੰਣਾ ਸਿਰਫ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਪਸੰਦ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਂ ਲਈ ਵੀ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਉਪਰਾਲੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਨਵ-ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਪਹਿਲੇ 12 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਜ਼ਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਪਹਿਲਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਹ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਲ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਹੌਸਲਾ-ਅਫਜ਼ਾਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਉਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਾਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਇਹ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਵਧੀਆ ਖੁਰਾਕ ਹੈ।

ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਉਸਾਰੀ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਮਾਂ ਲਈ ਕਿਉਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਇਹ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨਾਲ ਉਵਾਰੀਅਨ ਕੈਂਸਰ, ਉਸਟੀਉਪੋਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਲੱਕ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੀ ਅਗੇ ਜਾ ਕੇ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭਪਾਤ ਦੌਰਾਨ ਵਧੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਵਰਗੇ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਵਾਪਿਸ ਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

Breastfeeding

ਹੋਰ ਮਦਦ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ 0800 611 116 ਜ਼ਾ breastfeeding.org.nz ਦੇਖੋ।