ਅਨੁਕੂਲ ਫਲੈਂਜ ਗਾਈਡ

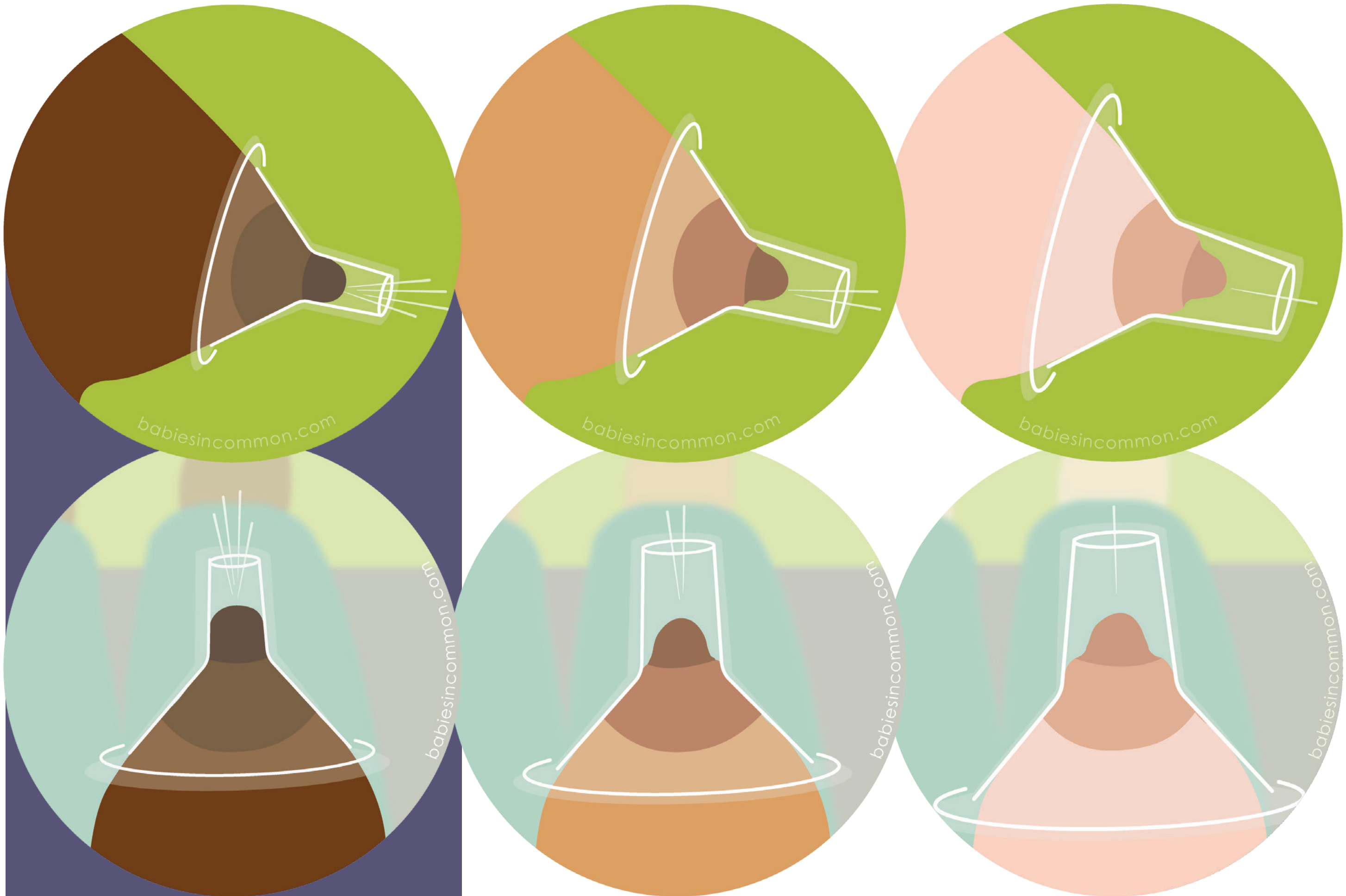
ਸਰਵੋਤਮ ਆਰਾਮ, ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਲਈ

ਪੰਪ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨਤੀਜਾ-ਅਧਾਰਿਤ ਵਿਧੀ

ਤੀਬਰਤਾ —— ਗਤੀ —— ਸਪਲਾਈ —— ਮਹਿਸੂਸ —— ਕਰੋ

ਸਾਈਡ ਤੋਂ ਵਿੱਚ

ਮਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਵਿੱਚ



ਵਧੀਆ ਫਿੱਟ

- ਸਿਰਫ਼ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਹੀ ਕੁੱਪੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਨਿੱਪਲ ਦੀਆਂ ਸਾਈਡਾਂ ਕੁੱਪੀ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੀਆਂ ਹਨ
- ਨਿੱਪਲ ਕੁੱਪੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਧ ਦੀ ਫੁਹਾਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ
- 15–20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪੰਪ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ (ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ)
- ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਕੋਮਲ ਜਿਹੀ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਡਾ

- ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ, ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਫੁਹਾਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਪਕੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਨਿੱਪਲ ਕੁੱਪੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪੰਪ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਸੁੱਜਣ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਐਰੀਓਲਾ ਕੁੱਪੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁੱਜ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫਿੱਟ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ; ਨਵੇਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਆਕਾਰ ਵੱਡਾ ਹੈ

babies in common   babiesincommon.com

©Copyright Babies in Common 2023 Jeanette Mesite Frem, IBCLC. ਐਟਰੀਬਿਊਟ ਦੇ ਕੇ ਰੀਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ। ਅਪ੍ਰੈਲ 2023।
DOH 961-1279_WIC_FlangeFitsGuide_DOH_Punjabi

ਫਲੈਂਜ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ (ਆਕਾਰ, ਬਣਾਵਟ, ਸਮੱਗਰੀ)

ਫਲੈਂਜ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਆਕਾਰ, ਬਣਾਵਟ ਜਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਵੀ ਕੱਢਦੀ ਹੈ)?

ਅਕਸਰ, ਜਿਹੜੇ ਫਲੈਂਜ ਦਾ ਆਕਾਰ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਅਸਲ ਆਕਾਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਕੱਢਦੀ ਹੈ)। ਹਰੇਕ ਨਿੱਪਲ ਦੀ ਟਿੱਪ ਸਿਰਾ ਕੰਨੀ ਚੌੜੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਪਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ (ਖੱਬੀ ਟਿੱਪ ਦਾ ਆਕਾਰ ਸੱਜੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

1. ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਛੂਹੋ/ਖਿੱਚੋ।
2. ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (ਸੈ.ਮੀ.) ਜਾਂ ਮਿਲੀਮੀਟਰ (ਮਿ.ਮੀ.) ਵਾਲੇ ਟੂਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਨਿੱਪਲ ਦੀ ਟਿੱਪ ਦੇ ਇੱਕ ਕਿਨਾਰੇ ਦੇ ਕੋਲ 0 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਟੂਲ ਨੂੰ ਨਿੱਪਲ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
3. ਪੰਪ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵੈਕਿਊਮ/ਤੀਬਰਤਾ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਚਾਲੂ ਕਰੋ ਅਤੇ 2 ਜਾਂ 3 ਸਖ਼ਤ ਪਲਾਸਟਿਕ ਵਾਲੇ ਫਲੈਂਜ ਆਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ: ਇੱਕ ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਛੋਟਾ, ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਆਕਾਰ ਦਾ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵੱਡਾ।
   - **ਵਧੀਆ ਫਿੱਟ ਜਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਫਿੱਟ:** ਨਿੱਪਲ ਦੀਆਂ ਸਾਈਡਾਂ ਫਲੈਂਜ ਕੁੱਪੀ ਦੀਆਂ ਸਾਈਡਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
   - **ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ:** ਨਿੱਪਲ ਕੁੱਪੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹਿੱਲੇਗਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ/ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲੇਗਾ।
   - **ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ:** ਇਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਿੱਪਲ ਦਾ ਆਕਾਰ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ) ਅਤੇ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਫਲੈਂਜ ਦੇ ਸਿਰੇ 'ਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਨਿੱਪਲ ਬਾਮ ਦੀ ਪਤਲੀ ਜਿਹੀ ਪਰਤ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੰਪ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ!

ਪੰਪ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ (ਵੈਕਿਊਮ ਦਬਾਅ/ਖਿੱਚ)

ਪੰਪ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ?

ਫਲੈਂਜ ਕੁੱਪੀ ਵਿੱਚ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਪੰਪ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਪੰਪ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੰਪ ਵਰਤਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੰਪ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮਜ਼ਬੂਤਖਿੱਚ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਫੁਹਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵੈਕਿਊਮ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਬਸ ਪੰਪ ਸਾਈਕਲ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਘਟਾ-ਵਧਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।

ਪੰਪ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੁਹਾਰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗੀ।

ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਪੰਪ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ - ਇਹ "ਬਰਦਾਸ਼ਤ" ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪੰਪਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮਾਪਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਪਲ ਦਾ ਆਕਾਰ (ਚੌੜਾਈ) ਉਨਾਂ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾਂ ਪੰਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ (ਪਰ ਪੰਪਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿੱਪਲ ਲੰਬਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)।

ਪੰਪ ਦੀ ਗਤੀ (ਸਾਈਕਲ ਸਪੀਡ, ਤਾਲ, ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ)

ਪੰਪ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਗਤੀ ਕੀ ਹੈ?

ਉਹ ਗਤੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਗਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਸਪੀਡ, ਜਾਂ ਸਾਈਕਲ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਬਲਕਿ ਤਾਲ ਵੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਪੰਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸਧਾਰਨ ਗਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਤੀ ਨੂੰ ਇੰਝ ਸੋਚੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਡਾਂਸ ਦੇ ਲਈ ਸੰਗੀਤ ਹੈ। ਕੁਝ ਗਤੀਆਂ ਤੇਜ਼, ਕੁਝ ਹੌਲੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜਿਹੜਾ ਪੰਪ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪੰਪਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚਣ-ਛੱਡਣ ਵਾਲੀ ਤਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ:

- ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ 20-30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿਓ - ਫਿਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੁਹਾਰਾਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਪੰਪਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਫੁਹਾਰ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ 1–2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਤੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿਓ।

ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਪੂਰੇ ਪੰਪਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਗਤੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਰੱਖਦੇ ਹਨ – ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਆਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਕਿਹੜਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਗਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ-ਵਧਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰਾ ਪੰਪ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪੰਪਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ 15–20 ਮਿੰਟ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ (ਤੁਪਕੇ, ਬੂੰਦਾਂ; ਤੇਜ਼ ਫੁਹਾਰਾਂ ਆਦਰਸ਼ ਹਨ)

ਪੰਪ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਵਾਬ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਟੀਚਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੰਪਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਧ ਦੀ ਫੁਹਾਰ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪੰਪਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਕੁ ਸਮੇਂ ਤੁਪਕੇ ਅਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਨਿਕਲਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਪੰਪਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫੁਹਾਰ ਦੇਖਣ/ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲੇਗੀ।

ਮਦਦਗਾਰ ਸੁਝਾਅ:

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਉਦੋਂ ਮਿਲਿਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫਿੱਟ ਵਾਲਾ ਫਲੈਂਜ ਸੀ। ਵਧੀਆ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫਲੈਂਜ ਨਾਲ ਪੰਪ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਫਲੈਂਜ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੰਪਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪੰਪਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖੱਬਾ ਸਤਨ ਸੱਜੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਮਿਲਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ ਜੋ ਪੰਪਿੰਗ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਿਲੀਕੋਨ ਫਲੈਂਜ ਅਤੇ ਇਨਸਰਟਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ?

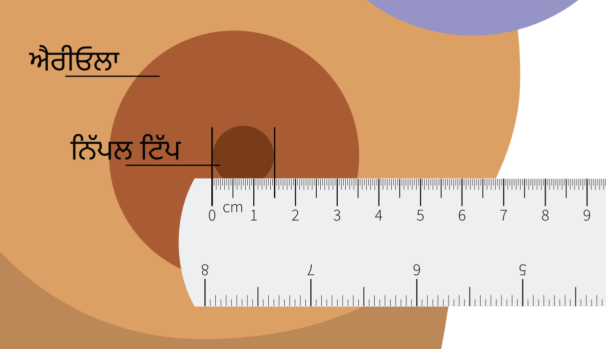
ਜਿਹੜੇ ਮਾਪੇ ਪੰਪ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਿਲੀਕੋਨ ਇਨਸਰਟ ਜਾਂ ਸਿਲੀਕੋਨ ਫਲੈਂਜ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਇਹ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੇਕ ਨਿੱਪਲ ਲਈ ਸਹੀ ਆਕਾਰ ਲੱਭਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਪਲਾਸਟਿਕ ਫਲੈਂਜ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖਣ। ਫਿਰ ਸਿਲੀਕੋਨ ਫਲੈਂਜ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਨਸਰਟ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ ਸਖ਼ਤ ਫਲੈਂਜ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਅਨੁਕੂਲ ਆਕਾਰ ਵਾਲੇ ਸਖ਼ਤ ਫਲੈਂਜ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਦੁੱਧ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਲੱਭੋ ਜਿਸ ਕੋਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫਲੈਂਜ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੰਪਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਨੁਕੂਲ ਫਲੈਂਜ ਆਕਾਰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਫਲੈਂਜ ਫਿਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC, ਔਰਤਾਂ, ਨਿਆਣੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ) ਕਲੀਨਿਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

The Flange FITS™ ਗਾਈਡ ਨਿਰਮਾਤਾ: Jeanette Mesite Frem MHS, IBCLC, RLC, CCE. ਐਟਰੀਬਿਊਟ ਦੇ ਕੇ ਰੀਪ੍ਰੋਡਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਡਿਸਟ੍ਰੀਬਿਊਸ਼ਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ।
ਸੰਪਾਦਨ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕੱਟਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਸੰਪਾਦਨ ਸਹਾਇਤਾ: Nikki Lee, RN, BSN, MS, IBCLC, RLC, CCE ਅਤੇ Washington State Dept of Health WIC Program (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ WIC ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ। Stephanie Audette Connor, ਗ੍ਰਾਫ਼ਿਕਸ ਡਿਜ਼ਾਈਨਰ।

ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ Babies in Common ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਅਨੁਵਾਦ Washington State Department of Health WIC Program (ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ WIC ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ।) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੁਆਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਬਰਾਬਰ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਕਰਵਾਏ ਗਏ ਸਨ।

ਫਲੈਂਜ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪੰਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿੱਪਲ ਦੀ ਟਿਪ ਨੂੰ ਮਾਪੋ।



1 ਸੈ.ਮੀ. = 10 ਮਿ.ਮੀ. ਫਲੈਂਜ ਦੇ ਆਕਾਰ ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਵਿੱਚ ਹਨ।