

WA ਸਟੇਟ WIC ਵੱਲੋਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

## Ardo

- Alyssa ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ – ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ: [bit.ly/AlyssaBP1](https://bit.ly/AlyssaBP1) (Video)
- Alyssa ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ – ਇਸਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ: [bit.ly/AlyssaBP2](https://bit.ly/AlyssaBP2) (Video)
- Alyssa ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ – ਫੋਨ ਨਾਲ ਚਲਾਓ: [bit.ly/AlyssaBP3](https://bit.ly/AlyssaBP3) (Video)
- Bellis ਤਤਕਾਲ ਗਾਈਡ: [bit.ly/BellisGuide](https://bit.ly/BellisGuide) (PDF)
- ਬ੍ਰੈਸਟ ਸੈੱਲ ਇਨਸਰਟ – ਇਸਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ: [bit.ly/Breast-shell](https://bit.ly/Breast-shell) (Video)
- Pumpset – ਇਸਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ: [bit.ly/Pumpset1](https://bit.ly/Pumpset1) (Video)
- Pumpset – ਇਸਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ: [bit.ly/Pumpset2](https://bit.ly/Pumpset2) (Video)



## Hygeia

- EnDeare, Case, Universal PAS ਨਿੱਜੀ ਐਕਸੈਸਰੀ ਸੈੱਟ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ: [bit.ly/HygeiaHowTo4](https://bit.ly/HygeiaHowTo4) (Video)
- EnDeare ਅਤੇ EnJoye – ਨਿੱਜੀ ਐਕਸੈਸਰੀ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਟੈਚ ਕਰਨਾ ਹੈ: [bit.ly/HygeiaHowTo5](https://bit.ly/HygeiaHowTo5) (Video)
- Enjoye, Evolve, ਅਤੇ PRO ਪੰਪ ਵੀਡੀਓ: [bit.ly/HygeiaHowTo1](https://bit.ly/HygeiaHowTo1) (Webpage) (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਪੈਨਿਸ਼)
- Evolve ਪੰਪ – ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਉਣਾ ਹੈ: [bit.ly/HygeiaHowTo6](https://bit.ly/HygeiaHowTo6) (Video) (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ), [bit.ly/HygeiaHowTo6-SP](https://bit.ly/HygeiaHowTo6-SP) (Video) (ਸਪੈਨਿਸ਼)
- ਇੱਕ-ਹੱਥ, 2- ਫੇਜ਼ ਮੈਨੂਅਲ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ: [bit.ly/HygeiaHowTo3](https://bit.ly/HygeiaHowTo3) (Video)
- Pro ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਵਾਲੀ ਵੀਡੀਓ G2: [bit.ly/HygeiaHowTo2](https://bit.ly/HygeiaHowTo2) (Video) (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ), [bit.ly/HygeiaHowTo2-SP](https://bit.ly/HygeiaHowTo2-SP) (Video) (ਸਪੈਨਿਸ਼)



## Lansinoh

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿਲੀਕੋਨ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ: [bit.ly/LBCollector](https://bit.ly/LBCollector) (Video)
- ਸਿਲੀਕੋਨ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ: [bit.ly/LSiliconeBP](https://bit.ly/LSiliconeBP) (PDF)
- Smartpump 2.0: [bit.ly/smartpump2](https://bit.ly/smartpump2) (Video)
- Smartpump 2.0 – ਇਸਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ: [bit.ly/LS2HowTo](https://bit.ly/LS2HowTo) (Video)
- Smartpump 2.0 ਡਬਲ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ: [bit.ly/LS2double](https://bit.ly/LS2double) (PDF)
- Smartpump 3.0 – ਜਾਣ-ਪਛਾਣ: [bit.ly/smartpump3](https://bit.ly/smartpump3) (Video)



## Medela

- Lactina ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ – ਇਸਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ: [bit.ly/LactinaHowTo](https://bit.ly/LactinaHowTo) (Video)
- MaxFlow ਵੀਡੀਓ ਦੇ ਨਾਲ Pump In Style:
  - ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ: [bit.ly/PSGet-Started](https://bit.ly/PSGet-Started) (Video)
  - ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖੋਲ੍ਹਣਾ ਹੈ, ਸਾਫ਼ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੋੜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ ਅਤੇ ਚਲਾਉਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ: [bit.ly/PSHow-To](https://bit.ly/PSHow-To) (Video)
  - ਬ੍ਰੈਸਟ ਸ਼ੀਲਡ ਦਾ ਆਕਾਰ: [bit.ly/PS-Shield](https://bit.ly/PS-Shield) (Video)
  - ਯੁੱਧ ਘੱਟ ਨਿਕਲਣ ਜਾਂ ਨਾ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰੋ: [bit.ly/PS-Suction](https://bit.ly/PS-Suction) (Video)
  - ਪਾਵਰ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰੋ: [bit.ly/PS-Power](https://bit.ly/PS-Power) (Video)



## Medela (ਅੱਗੇ ਜਾਰੀ ਹੈ)

- ਟਿਊਬਿੰਗ ਅਤੇ ਅਡੈਪਟਰ ਬਦਲਣਾ: [bit.ly/PS-Tubing-Adapter](https://bit.ly/PS-Tubing-Adapter) (Video)
- ਢੁਕਵੀਂ ਐਕਸੈਸਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵੀਡੀਓ: [bit.ly/PS-Accessory1](https://bit.ly/PS-Accessory1) (Video)
- ਢੁਕਵੀਂ ਐਕਸੈਸਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਚਾਰਟ: [bit.ly/PS-Accessory2](https://bit.ly/PS-Accessory2) (PDF)

## Rumble Tuff



- Breeze – ਜਾਣ-ਪਛਾਣ: [bit.ly/RTBreeze](https://bit.ly/RTBreeze) (Video)
- Breeze Pro ਕਈ-ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ: [bit.ly/BPGuide1](https://bit.ly/BPGuide1) (PDF)
- Breeze Pro ਕਈ-ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ: [bit.ly/BreezePro](https://bit.ly/BreezePro) (Video)
- Expression ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਕੋਬੇ ਕਿੱਟ – ਇਸਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ: [bit.ly/RTHowTo1](https://bit.ly/RTHowTo1) (Video)
- Sweet Essence ਮੈਨੁਅਲ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ – ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਅਤੇ ਜੋੜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ: [bit.ly/RTHowTo2](https://bit.ly/RTHowTo2) (Video)
- Wave Form – ਜਾਣ-ਪਛਾਣ: [bit.ly/RTWaveForm](https://bit.ly/RTWaveForm) (Video)

## Unimom



- Opera ਕਈ-ਵਰਤੋਂਕਾਰ
  - Opera ਵੀਡੀਓ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਟਿਊਟੋਰੀਅਲ: [bit.ly/Opera-videos](https://bit.ly/Opera-videos) (Webpage)
  - Opera ਹਸਪਤਾਲ-ਗਰੇਡ ਪੋਰਟੇਬਲ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ – ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ: [bit.ly/OperaHG](https://bit.ly/OperaHG) (Video)
  - Opera ਤਤਕਾਲ ਉਪਰੇਸ਼ਨ ਗਾਈਡ: [bit.ly/OperaGuide2](https://bit.ly/OperaGuide2) (Video)
  - Opera ਅਤੇ ਮਿਨੁਐਟ ਪੰਪ, ਜ਼ੂਮੀ ਦੇ ਹੈਂਡਸ ਫ੍ਰੀ ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਕੱਪ ਦੇ ਨਾਲ: [bit.ly/OperaHF](https://bit.ly/OperaHF) (Video)
- ਸਿਲੀਕੋਨ ਹੈਂਡਸ ਫ੍ਰੀ ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਕੱਪ – ਇਸਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ: [bit.ly/SiliconeHF](https://bit.ly/SiliconeHF) (Video)
- Zomee ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਟਿਊਟੋਰੀਅਲ: [bit.ly/Zomee-videos](https://bit.ly/Zomee-videos) (Webpage)
- Zomee Fit
  - Zomee Fit ਪਹਿਨਣਯੋਗ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ: [bit.ly/ZFit](https://bit.ly/ZFit) (Video)
  - Zomee Fit – ਇਸਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ: [bit.ly/ZFitHowTo1](https://bit.ly/ZFitHowTo1) (Video)
  - Zomee Fit – ਇਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ: [bit.ly/ZFitHowTo2](https://bit.ly/ZFitHowTo2) (Video)
- Zomee ਹੈਂਡਸ ਫ੍ਰੀ ਕਲੈਕਸ਼ਨ ਕੱਪ – ਇਸਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ: [bit.ly/ZomeeHF](https://bit.ly/ZomeeHF) (Video)
- Zomee Z2
  - Z2 ਪ੍ਰੈਜ਼ਨਟੇਸ਼ਨ ਬੁੱਕਲੇਟ: [bit.ly/Z2booklet](https://bit.ly/Z2booklet) (PDF)
  - Z2 ਡਬਲ ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਬ੍ਰੈਸਟ ਪੰਪ: [bit.ly/Z2double](https://bit.ly/Z2double) (Video)
  - Z2 – ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ: [bit.ly/Z2HowTo1](https://bit.ly/Z2HowTo1) (Video) (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ), [bit.ly/Z2HowTo1-SP](https://bit.ly/Z2HowTo1-SP) (Video) (ਸਪੈਨਿਸ਼)
  - Z2 – ਇਸਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ: [bit.ly/Z2HowTo2](https://bit.ly/Z2HowTo2) (Video) (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ), [bit.ly/Z2HowTo2-SP](https://bit.ly/Z2HowTo2-SP) (Video) (ਸਪੈਨਿਸ਼)
  - Z2 – ਇਸਨੂੰ ਧੋਣਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ: [bit.ly/Z2HowTo3](https://bit.ly/Z2HowTo3) (Video) (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ), [bit.ly/Z2HowTo3-SP](https://bit.ly/Z2HowTo3-SP) (Video) (ਸਪੈਨਿਸ਼)



DOH 961-1281 October 2023 Punjabi

ਇਹ ਇੱਕ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ। ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ WIC ਭੇਦਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-841-1410 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ [wic@doh.wa.gov](mailto:wic@doh.wa.gov) 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।



ਮੈਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ!  
ਸਰੋਤ ਦੇ ਲਿੰਕਾਂ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ  
ਕਾਪੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ  
QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।