ਇੰਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

Growing a Baby-Friendly Ontario!

Provincial Council for Maternal and Child Health
building a brighter future

MICHAEL GARRON HOSPITAL
TORONTO EAST HEALTH NETWORK

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Ontario

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਿੱਤਕਾਰੀ ਪਹਿਲ ਨੀਤੀ ਓਨਟਾਰੀਓ

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ

ਪਰਿਵਾਰ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਣਾਂ ਲਈ ਸਿਰਫ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਵਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ। ਇਹ ਸਰੋਤ ਮਾਪਿਆਂ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ, ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ, ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਖਵਾਉਣ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਟਰਮ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਲਾਗਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਇਸ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰੇਗੀ:

- ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ।
- ਤਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖਵਾਉਣ ਵਿੱਚ।
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੈਕੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ।

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ, ਸ਼ਬਦ “ਫਾਰਮੂਲਾ” ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਾਰਮੂਲਾ ਲਈ ਹੋਰ ਨਾਮ ਇਹ ਹਨ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬਣਾਵਟੀ ਦੁੱਧ।
- ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪ।
- ਵਪਾਰਕ ਇੰਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ।
- ਨਿਰਮਿਤ ਇੰਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ।
- ਨਿਰਮਿਤ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ।
- ਗੈਰ-ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ।

ਵਿਸ਼ਾ - ਸੂਚੀ

ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਨਾ 2
ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਦੇਣਾ 4
ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨਾ ਹੈ 5
ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ 6
ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ 7
ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ 8
ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਬੋਤਲ-ਖੁਰਾਕ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ 9
ਪਿਲਾਉਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ 10
ਗਾੜਾ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ 11
ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ 12
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ 14
ਖਵਾਉਣ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਗਰਮ ਕਰਨਾ 15
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਖਵਾਉਣਾ 16
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ 17
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖਵਾਉਣਾ 18
ਆਪਣੇ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ 20
ਫਾਰਮੂਲਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ 20
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 21

ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਨਾ

ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਔਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ, ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਲਈ, ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋ ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ।

ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਈ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਚੋਣ ਨਾ ਹੋਏ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਫ਼ਾ 4 ਦੇਖੋ।

ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਵਾਉਣਾ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਆਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਸਾਰਥਕ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਕੋਲ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ।

ਸਿਹਤ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

- ਇੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਾਤਾ ਦੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਮੁੱਦੇ, ਦਸਤ, ਅਤੇ ਸਡਨ ਇੰਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਅਚਾਨਕ ਬਾਲ ਮੌਤ ਸਿੰਡਰੋਮ) (SIDS) ਦਾ ਉੱਚਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਵੱਧ ਭਾਰ, ਮੋਟਾਪੇ, ਅਤੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਰਗੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਲੀਡਿੰਗ, ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼, ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਕੈਂਸਰ ਵਰਗੇ ਸਿਹਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਉੱਚਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਸਿਹਤ ਉਪਾਅ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਠੰਡੇ ਕੰਪਰੈੱਸ, ਕੋਮਲ ਹੱਥ ਸਮੀਕਰਨ ਅਤੇ ਸੋਜ ਵਿਰੋਧੀ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਵਿੱਤੀ ਲਾਗਤ

ਸਾਰਣੀ ਇਕ ਸਾਲ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਵਾਉਣ ਦੀ ਔਸਤ ਲਾਗਤ ਵਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿੱਪਲਾਂ, ਹੋਰ ਖਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਲਾਗਤ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ ਲਾਗਤ
ਖਵਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ	ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ $3,360
ਤਰਲ ਗਾੜ੍ਹਾ ਘੋਲ	ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ $1,100
ਪਾਊਡਰ	ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਲ $900

ਇਹ ਜਨਮ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਲਗਭਗ ਲਾਗਤ ਹੈ। ਲਾਗਤ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਖ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਗਿਣਤੀ 2014 ਅਤੇ 2015 ਵਿੱਚ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਦਾਜ਼ਿਆਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ

ਕਈ ਵਾਰ ਫੈਕਟਰੀ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਉਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾਮੌਜੂਦ ਜਾਂ ਗਲਤ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਦ ਹੈਲਦੀ ਕਨੇਡੀਅਨਜ਼ ਵੈਬਸਾਈਟ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਾਪਸੀ (recall) ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕੈਨਾਂ ਦੇ ਲੌਟ ਨੰਬਰ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਲੌਟ ਨੰਬਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ। ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ: http://healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php. ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਖਵਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੁਸਤਿਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਵਾਉਣ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲਿਜਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਨਰਸ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ, ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਦੇਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਕ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਹੱਥ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਪੰਪ ਦੇ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰਕ ਕਰਨਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਏ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮੁੜ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

1. ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਤਾਜ਼ਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ ਅਤੇ / ਜਾਂ ਪੰਪ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ।
2. ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਿਸਨੂੰ ਜਮਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਘਰਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
3. ਪਾਸਚਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ) ਇੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਬੈਂਕ ਵਿਚੋਂ। ਕੁਝ ਦੁੱਧ ਬੈਂਕਾਂ ਕੋਲ ਸਿਰਫ ਖਾਸ ਲੋੜਾਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੀਟਰਮ ਬੱਚੇ।
4. ਵਪਾਰਕ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜੋ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਜੋ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਉਸ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਮਾਪੇ ਪੂਰਕ ਦੇਣ ਲਈ ਬੋਤਲ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੂਰਕ ਖਵਾਉਣ ਦਾ ਬੇਹਤਰੀਨ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਬੱਚੇ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੋਤਲਾਂ ਨਾਲ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਪੂਰਕ ਖਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਹ ਵਿਚਾਰੋ:

- ਕੱਪ (ਖੁੱਲਾ ਕੱਪ, ਸਿੱਪੀ ਕੱਪ ਨਹੀਂ) ਜਾਂ ਚਮਚ।
- ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਹਾਇਤਾ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਨੂੰ ਵਰਤਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਫ਼ ਉਂਗਲੀ ਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਇੱਕ ਟਿਊਬ ਨਾਲ ਫਿੰਗਰ ਫੀਡਰ।
- ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖ਼ੁਰਾਕ ਜੰਤਰ।

ਖੁੱਲੇ ਕੱਪ ਨਾਲ ਖਵਾਉਣਾ

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਫ਼ਾ 9 ਤੇ, ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਫ਼ਾ 17 ਤੇ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰੋ:

- ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੂਰਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਵਾਉਣਾ।
- ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਵਾਉਣਾ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੋਤ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਮਾਤਾ-ਤੋਂ-ਮਾਤਾ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ www.ontariobreastfeeds.ca ਤੇ ਲਭ ਸਕਦੇ ਹੋ
- www.lllc.ca ਤੇ ਲਾ ਲੀਚ ਲੀਗ
- www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ
- www.ilca.org/why-ibclc/falc 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਇਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਲੱਭੋ।
- 1-866-797-0000 ਤੇ ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ 24/7 ਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣਨਾ ਹੈ

ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਦਾ ਅਧਾਰ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਸੋਇਆ-ਅਧਾਰਿਤ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੈਡੀਕਲ ਹਾਲਤ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਮਾਪੇ, ਨਿੱਜੀ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਸੋਇਆ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨਾ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਗਾਂ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਪੈਕੇਜ 'ਤੇ ਸਹੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ, ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਗਾੜਾ ਕਰਨ ਲਈ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕਰਨਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਔਰਗੈਨਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲੇ, ਪ੍ਰੋਬਾਇਔਟਿਕਸ ਨਾਲ ਬਣਾਏ ਗਏ, ਡੀ.ਐਚ.ਏ. ਫੈਟ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ, ਜਾਂ "ਅੰਸ਼ਕ ਵੰਡੇ ਹੋਏ" ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ ਨਾਲ ਬਣਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਖੋਜ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਕ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ।
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਾ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 9-12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਵਪਾਰਕ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। "ਫੌਲੋ-ਅੱਪ" ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਹਨ:

- ਖਵਾਉਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ - ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।
- ਤਰਲ ਗਾੜਾ ਘੋਲ - ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਪਾਊਡਰ - ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਤਰਲ ਗਾੜ੍ਹੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨਿਰਜੀਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਤੱਕ ਕੈਨ ਖੁਲਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਿਰਜੀਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਜੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਜੀਵ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਤਰਲ ਗਾੜ੍ਹੇ ਫਾਰਮੂਲੇ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਪਾਊਡਰ ਇੰਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰੇ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ ਜੋ:

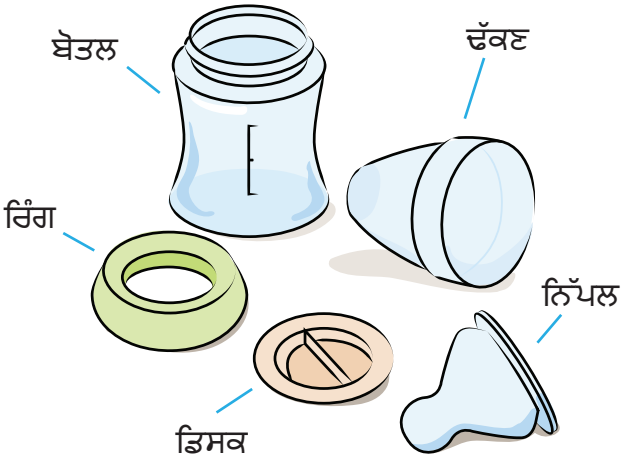
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਸੀ ਅਤੇ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ।
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਹਨ।

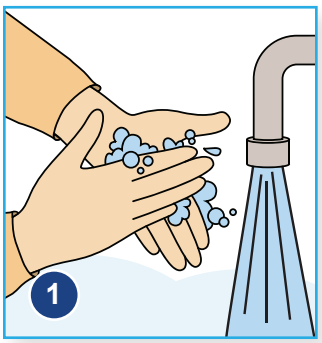
ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸਫ਼ੇ ਪੜ੍ਹੋ।

ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ

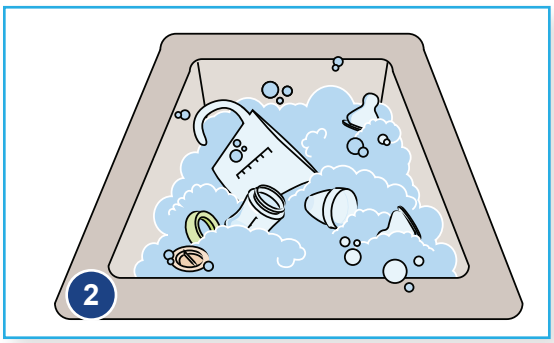
ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਖਵਾਉਣ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਟੁਕੜਿਆਂ ਜਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕੱਚ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਬਿਸਫੇਨੋਲ-ਏ (ਬੀਪੀਏ) -ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੋਤਲਾਂ । ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਕੋਈ ਚੀਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਰੰਗ ਉਤਰਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਢਿੱਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜੋ ਟੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।



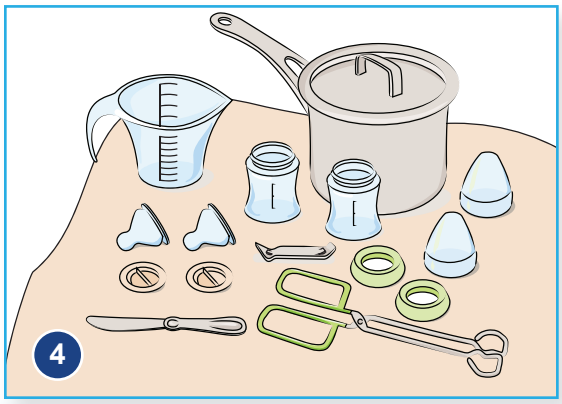


ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਸਿੰਕ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਨਾਲ ਡਿੱਸ਼ਕਲੌਥ, ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਫਿਰ, 5 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਚਮਚਾ) ਘਰੇਲੂ ਬਲੀਚ ਨੂੰ 750 ਮਿ.ਲੀ. (3 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕਾਊਂਟਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਘੋਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਪਰੇਅ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ। ਆਪਣੇ ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਸਪ੍ਰੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ।



ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿੱਪਲਾਂ, ਰਿੰਗ, ਢੱਕਣ, ਡਿਸਕ, ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਪਿਆਲੇ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੈਨ ਓਪਨਰ, ਮਿਕਸਿੰਗ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਅਤੇ ਚਿਮਟੇ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋਵੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਭੰਡਾਰਨ ਲਈ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਲਵੋ।

ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਬੁਰਸ਼ ਵਰਤੋ, ਜੋ ਕਿ ਸਿਰਫ ਨਿਆਣਿਆਂ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਨ, ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਮਾਂਜੋ।



ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋਵੋ। ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਖਵਾਉਣ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਤੋਲੀਏ ਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਸਤਿਹ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ।

ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਖਵਾਉਣ ਦੇ ਉਪਕਰਣ, ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੋਜ ਦਾ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

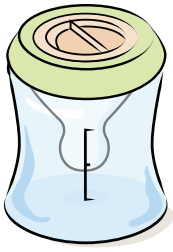
ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ:

1. **ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪਤੀਲੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਵਿੱਚ ਪਾਓ:**
   - ਬੋਤਲਾਂ।
   - ਨਿੱਪਲਾਂ।
   - ਰਿੰਗ।
   - ਢੱਕਣ।
   - ਡਿਸਕਾਂ।
   - ਮਾਪਣ ਦੇ ਪਿਆਲੇ ਅਤੇ ਚਾਕੂ।
   - ਕੈਨ ਓਪਨਰ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ), ਅਤੇ ਰਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ।
   - ਹੈਂਡਲ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਚਿਮਟੇ।

   ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸਾਮਾਨ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਹਵਾ ਦੇ ਬੁਲਬਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

2. ਪਤੀਲੇ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਾ ਦਵਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਗੈਰ ਢੱਕਣ ਦੇ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਲਣ ਦਿਓ।

3. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਖਵਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਨ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਚਿਮਟੇ ਵਰਤੋ। ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਝਾੜ ਦਿਓ। ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਤੋਲੀਏ ਤੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਰੱਖੋ। ਸਾਮਾਨ ਹੁਣ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।



4. ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕ ਦਮ ਵਰਤੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਜਗਾ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਊਂਟਰ ਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਤੋਲੀਏ ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਤੋਲੀਏ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਰੱਖਕੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਨਾ ਛੂਹੋ ਜਿੱਥੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਨਿੱਪਲਾਂ, ਢੱਕਣ, ਅਤੇ ਰਿੰਗ ਇਕੱਠੇ ਫਿੱਟ ਕਰੋ। ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ, ਤਾਂ ਤੱਕ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬੋਤਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਰੱਖੋ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਟਰਲਾਈਜ਼ਰ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ,ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਸਟਰਲਾਈਜ਼ਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਪਲਾਸਟਿਕ ਅਤੇ ਧਾਤੂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਗੇ, ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਸਟੋਵ ‘ਤੇ ਇੱਕ ਪਤੀਲਾ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। **ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।**

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਬੋਤਲ ਸਿਸਟਮ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਅਤੇ ਢੱਕਣਾਂ ਵਰਗੇ ਸਾਰੇ ਗੈਰ-ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਹਿੱਸੇ ਧੋ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰੋ। ਨਵੇਂ ਲਾਈਨਰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਵਾਰ ਹੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਆਟੋਮੈਟਿਕ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਜਿਸ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿਥਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜੋ ਕਿ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਰਲਾਉਂਦੀਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ

ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਪਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ (ਸਫ਼ਾ 9 ਦੇਖੋ):

- ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੰਡ, ਕਸਬੇ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਨਲਕਿਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ।
- ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਜੋ ਕਿ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਜਾਂਚਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦੇ ਸਹੀ ਪੱਧਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾਪਨ 45 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ / ਪ੍ਰਤੀ ਲੀਟਰ (ਜਾਂ 10 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ / ਪ੍ਰਤੀ ਲੀਟਰ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ-ਨਾਈਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਾਪਿਆ ਗਿਆ) ਹੈ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਜ਼ ਵਿਚ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਨਾਈਟ੍ਰੇਟਜ਼ ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਂ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਬਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰੋ (ਸਫ਼ਾ 9 ਦੇਖੋ)।

ਕੁਝ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨੀਲੀ-ਹਰੀ ਐਲਗੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਐਲਗੀ ਪੱਧਰ 'ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਰਲਾਉਣ ਲਈ ਬੋਤਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਨਲਕੇ ਦਾ ਉਬਾਲਿਆ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਵਰਗੇ ਸੰਕਟ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। 72 ਘੰਟੇ ਦੇ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਖਵਾਉਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਰੱਖ ਕੇ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ:

- ਘਰ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਉਪਕਰਣ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਵਟਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਲਕਾ ਵਰਤੋ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਲਈ, ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੈਲੇ ਤੱਤ ਕੱਢਣ ਲਈ ਚਲਾਓ। ਨਲਕੇ ਦੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧਾਤੂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੈਲੇ ਤੱਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਈਪਾਂ ਦਾ ਸੀਸਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਿਆਰੀ ਲਈ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੀਸੇ ਦਾ ਪੱਧਰ ਉੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਸੀਸੇ ਦੇ ਇਕੱਤਰੀਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੀਸੇ ਦੀਆਂ ਪਾਈਪਾਂ, ਜਾਂ ਸੀਸੇ ਦੀਆਂ ਪਾਈਪਾਂ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਫਿਲਟਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਵੇਖੋ: www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php.

ਇਹਨਾਂ ਪਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ:

- ਨਰਮ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ, ਜੋ ਕਿ ਸੋਡੀਅਮ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਹੈ।
- ਮਿਨਰਲ ਪਾਣੀ, ਜੋ ਕਿ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਣਿਜਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਹੈ।
- ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਪਾਣੀ: ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਾਰਬੋਨੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜੋੜੇ ਗਏ ਸੁਆਦ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੀਤਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਜਿਹੜੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਲੋਰਾਈਡ (1.5 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ / ਪ੍ਰਤੀ ਲੀਟਰ ਦੀ ਸੇਧ ਤੋਂ ਵੱਧ) ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਿਆਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰੋ:

- ਸ਼ੁੱਧ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ।
- ਰਿਵਰਸ ਔਸਮੋਸਿਸ ਦੁਆਰਾ ਉਪਚਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਾਣੀ।
- ਧਾਤੂਰਹਿਤ ਪਾਣੀ।
- ਡਿਸਟਿਲਡ ਪਾਣੀ।
- ਡੀਆਇਨਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪਾਣੀ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਨਰਸਰੀ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਣੀ।

ਨੋਟ: ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਵਾਉਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤੋ।

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਬੋਤਲ-ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੋਜ ਦਾ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਦੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ:

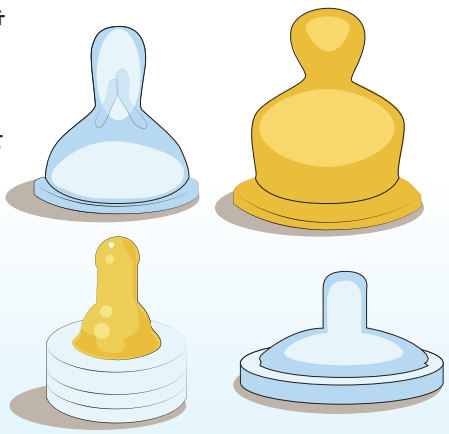
- ਸਟੋਵ 'ਤੇ ਇੱਕ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਾ ਦਿਵਾਓ। ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਉਹਨਾਂ ਕੇਤਲੀਆਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਪਾਣੀ ਦੇ ਦੋ ਮਿੰਟ ਉਬਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਰਲ ਗਾੜ੍ਹਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ:**
  - ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।
  - ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲ ਕੇ ਵੀ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ 24 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ 2 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ, ਜੁੜ ਬੰਦ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਵਾਓ, ਜੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ।
- **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ:**
  - ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲਾ ਦਿਵਾਓ। ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲਾਓ, ਜਦ ਪਾਣੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 70° ਸੈਲਸਿਅਸ ਹੋਵੇ (1 ਲਿਟਰ ਪਾਣੀ 70° ਸੈਲਸਿਅਸ ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਤਕਰੀਬਨ 30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)। ਜਦ ਪਾਣੀ ਦੀ 70° ਸੈਲਸਿਅਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਲਾਏ ਹੋਏ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।
  - ਸਫ਼ਾ 5 ਅਤੇ 12 'ਤੇ ਲਿਖੇ, "ਖਤਰੇ' ਤੇ" ਨਹੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੇ, ਜੁੜ ਬੰਦ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਕੈਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ:

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਡੱਬਾ ਚਿੱਬਾ ਜਾਂ ਉਭਰਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿਉਕਿ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋਇਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕੈਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰੋ।

ਬੋਤਲ-ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਪਲਾਈਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ:

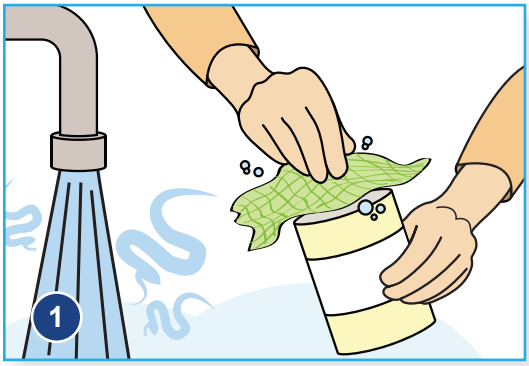
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿੱਪਲ ਵਰਤੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ, ਨਿਸਚਿੰਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਈ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਲਈ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫ਼ਾ 18 ਦੇਖੋ।
- ਬੋਤਲਾਂ ਦੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਣਾਵਟ ਅਤੇ ਅਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਇੱਕ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦੀ ਦਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਹਾਅ ਦੀ ਦਰ ਨਾਲ ਨਿੱਪਲ ਦੀ ਮੋਰੀ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਇੱਕ ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਤੱਕ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਪੈਕੇਜ ਦੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ।
- ਵੱਖ ਨਿੱਪਲਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਿਹਤਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਪੈਕੇਜ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਅਜ਼ਮਾਓ।
- ਬੋਤਲ ਦੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਵੱਖ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬੋਤਲ ਦੀਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਜਦ ਉਹ ਤਿੜਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਚਿੱਪ-ਚਿੱਪੀਆਂ, ਫੱਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਬੇਰੰਗੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜੇ ਮੋਰੀ ਵੱਡੀ ਹੋ ਜਾਏ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਲਦੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿਓ।



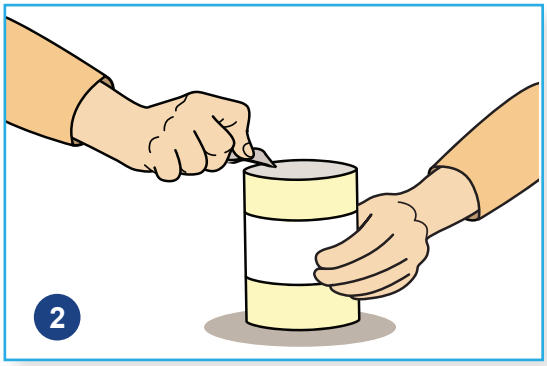
ਪਿਲਾਉਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਖਵਾਉਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਜੋ ਬੀਮਾਰ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਿਰਜੀਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

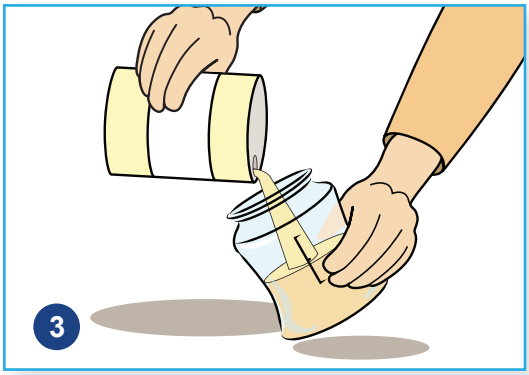
- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਸਫਾ 6 ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਊਂਟਰ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਰਜੀਵ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ (ਸਫ਼ੇ 6 ਅਤੇ 7 ਵੇਖੋ)।



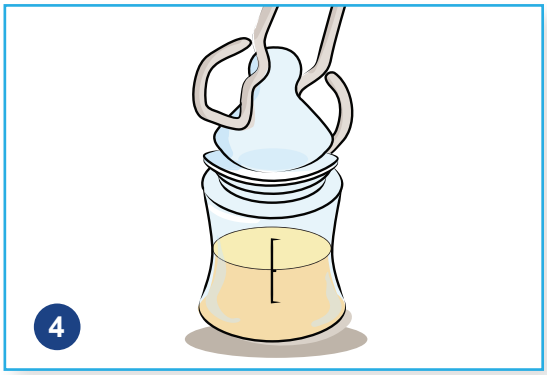
ਇੱਕ ਸਾਫ ਡਿੱਸ਼ਕਲਾਥ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਕੈਨ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਭਾਗ ਧੋਵੋ।



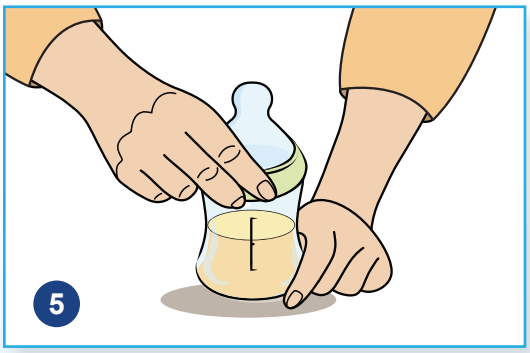
ਕੈਨ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਟਰਲਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਕੈਨ ਓਪਨਰ ਨਾਲ ਖੋਲੋ।



ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਪਾਓ। ਪਾਣੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਾ ਕਰੋ।



ਨਿੱਪਲਾਂ, ਢੱਕਣ ਅਤੇ ਰਿੰਗ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਚਿਮਟੇ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।



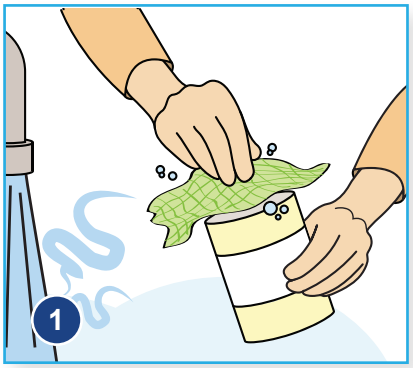
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਰਿੰਗ ਕੱਸੋ। ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਖਵਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੋ।

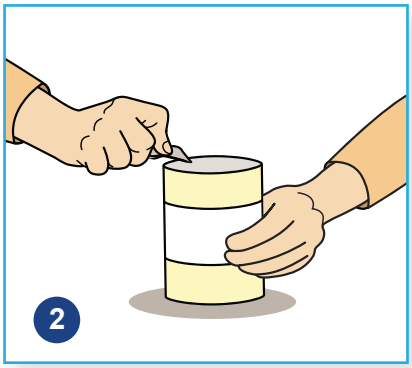
ਗਾੜਾ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਿਰਜੀਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰੱਲਿਆ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣ ਲਈ ਅਗਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ।

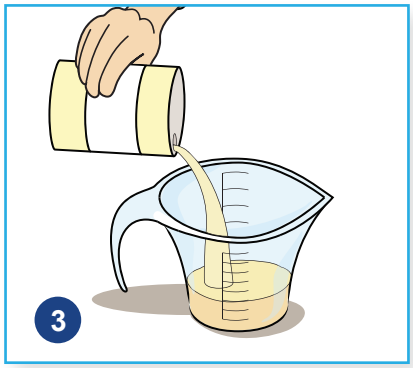
- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਸਫਾ 6 ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਊਂਟਰ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਰਜੀਵ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ (ਸਫ਼ੇ 6 ਅਤੇ 7 ਵੇਖੋ)।



ਇੱਕ ਸਾਫ ਡਿੱਸ਼ਕਲਾਥ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਕੈਨ ਦਾ ਉੱਪਰਲਾ ਭਾਗ ਧੋਵੋ।



ਕੈਨ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਟਰਲਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਕੈਨ ਓਪਨਰ ਨਾਲ ਖੋਲੋ।

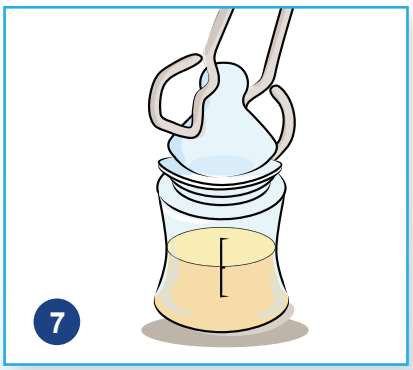


ਇੱਕ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਮਾਪੋ। ਕਿੰਨਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ।

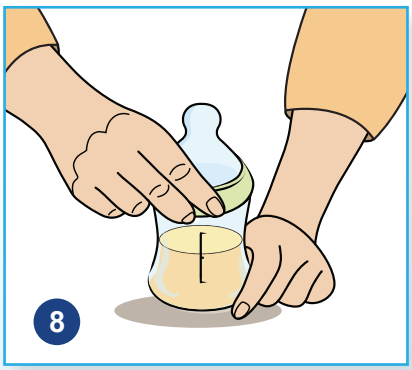
ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਓ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇੱਕ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਬਰਤਨ ਨਾਲ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਰਲਾਓ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।



ਨਿੱਪਲਾਂ, ਰਿੰਗ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਢੱਕਣ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਚਿਮਟੇ ਵਰਤੋ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਰਿੰਗ ਕੱਸੋ। ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਖਵਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੋ।

ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਿਰਜੀਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਤਰਲ ਗਾੜ੍ਹੇ ਘੋਲ ਦੀ ਲਾਗਤ, ਕੇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਖਰੀਦੇ ਜਾਂਦੇ, ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਲਾਗਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਮਾਨ ਹੈ ਜਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਲਾਇਆ ਜਾਵੇ (ਸਫ਼ਾ 3 ਦੇਖੋ)।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਜੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਜੀਵ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਵਾਉਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਤਰਲ ਗਾੜ੍ਹੇ ਫਾਰਮੂਲੇ। **ਜੋ ਬੱਚੇ ਪਾਊਡਰ ਇੰਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰੇ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਨ ਜੋ:**

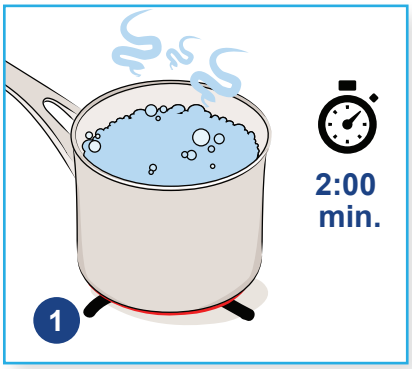
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ।
- ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਸੀ ਅਤੇ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਹੈ।
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਲੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਤਰਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਵਾਉਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਜਰੂਰੀ ਹੈ,ਤਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

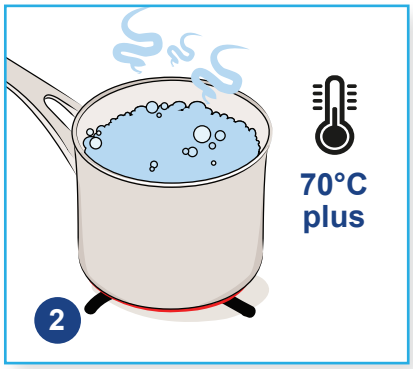
ਨਿਰਦੇਸ਼:

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਸਫਾ 6 ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਊਂਟਰ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਰਹਿਤ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਰਜੀਵ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ (ਸਫ਼ੇ 6 ਅਤੇ 7 ਵੇਖੋ)।

ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਉਸਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਨਾ ਬੇਹਤਰੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



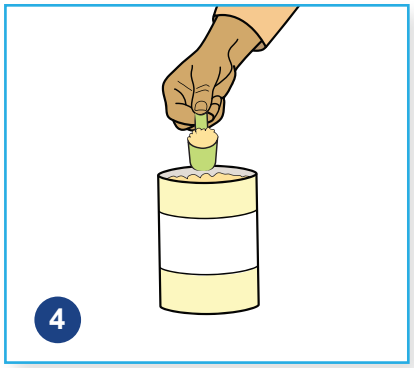
ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ।



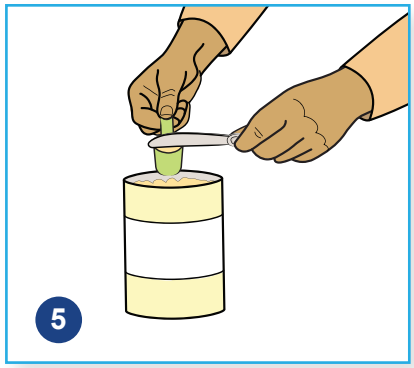
ਜਦ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 70° ਸੈਲਸਿਅਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਓ। ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਤਾਪਮਾਨ 70° ਸੈਲਸਿਅਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਪਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 70° ਸੈਲਸਿਅਸ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਦਾ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿੰਨਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ ਹੈ। ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਕੱਚ ਦੇ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਪਿਆਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

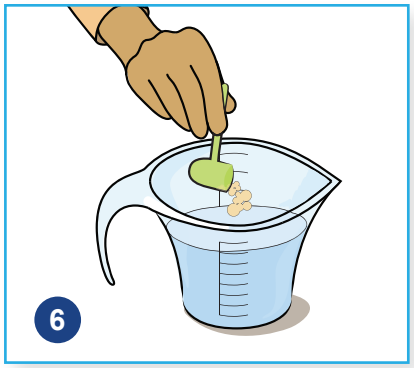
ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ (ਜਾਰੀ)



ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਾਪੋ। ਕੈਨ ਦੇ ਵਿੱਚਲਾ ਸਕੂਪ (ਚੱਮਚ) ਵਰਤੋ।

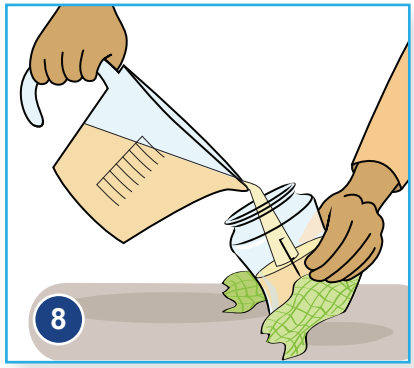


ਸਕੂਪ ਵਿੱਚ ਪਾਊਡਰ ਥੱਲੇ ਤੱਕ ਨਾ ਦਬਾਓ। ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਚਾਕੂ ਦੇ ਚਪਟੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕੂਪ ਨੂੰ ਪੱਧਰ ਕਰੋ।

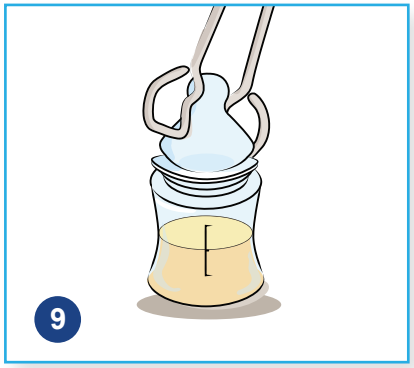


ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਊਡਰ ਮਿਲਾਓ।

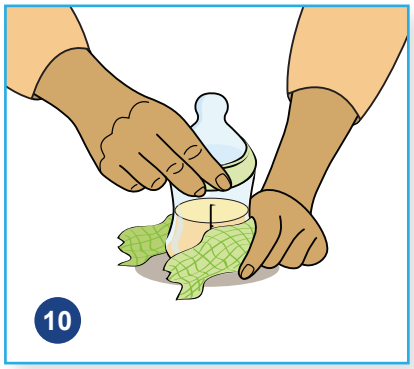
ਇੱਕ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਬਰਤਨ ਨਾਲ ਤਾਂ ਤੱਕ ਰਲਾਓ ਜਦ ਤੱਕ ਪਾਊਡਰ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਗੱਠਾਂ ਨਾ ਰਹਿਣ।



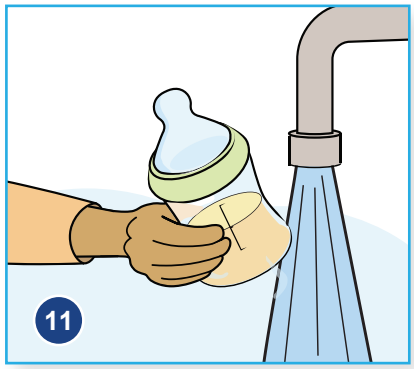
ਇੱਕ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪਾਓ।



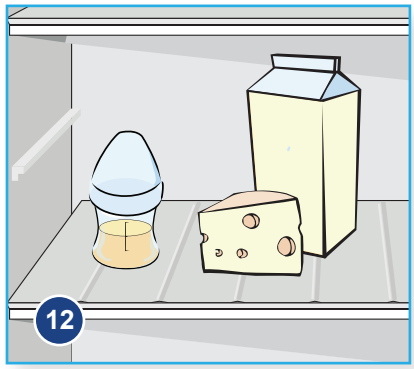
ਨਿੱਪਲਾਂ, ਰਿੰਗ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਢੱਕਣਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਚਿਮਟੇ ਵਰਤੋ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਰਿੰਗ ਕੱਸੋ। ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।



ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਠੰਡੇ, ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਜਦ ਇਹ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਵਾਓ।



ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਤਾਜ਼ਾ ਰਲਾਉਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ। **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਖਵਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੋ।**

ਬੱਚੇ ਜੋ "ਖਤਰੇ ਤੇ" (ਸਫ਼ਾ 12 ਦੇ ਉੱਪਰ ਵੇਖੋ) ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਵਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ

- ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- ਜੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਤੇ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਲੇਬਲ ਤੇ ਤਰੀਕ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਪਾਓ ਜਦ ਕੈਨ ਖੋਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਖਵਾਉਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ:

– ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ:

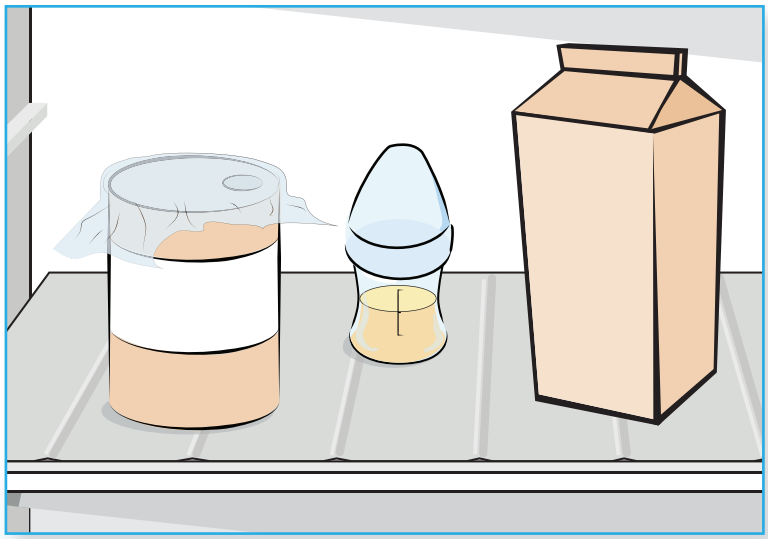
- ਕੈਨਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਢੱਕਣ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਰੈਪ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਗਾੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਵਰਤਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਖੁੱਲੇ ਕੈਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- 48 ਘੰਟੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੈਨ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਲੇਬਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੈਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

– ਬੋਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤੇ:

- ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਫਾਰਮੂਲਾ 24 ਘੰਟੇ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
- ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ, ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਠੰਡਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

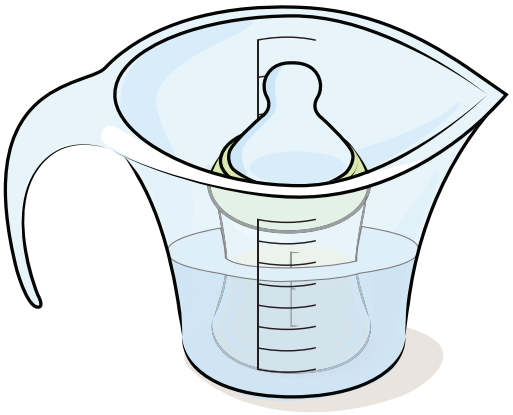
ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

- ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੈਨ ਜੁੜ ਬੰਦ ਢੱਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਠੰਡੀ, ਸੁੱਕੀ ਜਗਾ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ (ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ)।
- ਇੱਕ ਕੈਨ ਨੂੰ ਖੋਲਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਬਾਕੀ ਬਚਿਆ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ, ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਤਰੀਕ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ।



ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

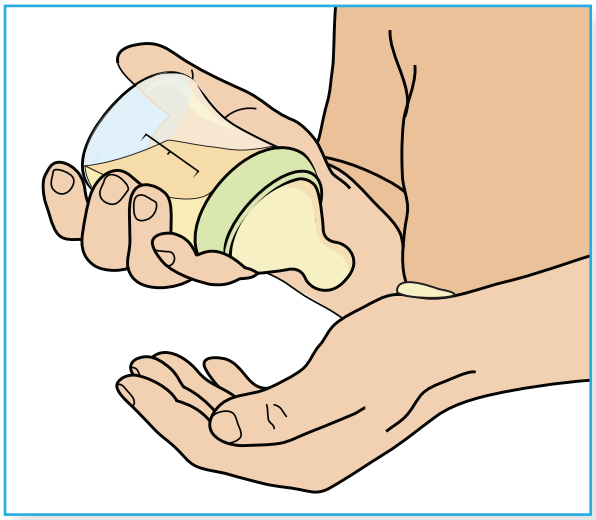
ਖਵਾਉਣ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਗਰਮ ਕਰਨਾ



ਗਰਮ ਕਰਨਾ

- ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚੋਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹਟਾਓ।
- ਕਈ ਬੱਚੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ (ਨਿੱਘਾ) ਤੇ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਇਸਨੂੰ ਠੰਡਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕੀ ਪਸੰਦ ਹੈ।
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਵਾਰਮਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
- ਕੋਈ ਵੀ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿਚ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ "ਗਰਮ ਚਟਾਕ" (ਹੌਟ ਸਪੌਟ) ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- 15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਹਿਲਾਓ।

- ਖਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਕੁਝ ਤੁਪਕੇ ਪਾਓ। ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਿੱਘਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਗਰਮ।
- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਗਰਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਵਾਓ।
- **ਖਵਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਵਰਤੀ ਬੋਤਲ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।**
- **ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਕੈਨ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।**
- **ਕੋਈ ਵੀ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।**



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਖਵਾਉਣਾ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ 24 ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਠ ਵਾਰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤਾਂ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਗੇ ਜਦ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣਗੇ। ਉਹ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਗੇ, ਅਤੇ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਵਾਰ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।

ਭਾਵੇਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸੌਣ ਦੀ ਸਤਿਹ ਤੇ ਸੌਵੇ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਦੋਂ ਭੁੱਖਾ ਹੈ।
- ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੀਂ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- ਸਡਨ ਇੰਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰੋਮ ਜਿਸਨੂੰ ਸਿਡਜ਼ (SIDS) ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ, ਉਹ ਕਦੋਂ ਭੁੱਖਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਖਵਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਾਂ ਖਵਾਓ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ, ਬਾਹਵਾਂ ਹਿਲਾਉਣਾ।
- ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਛੱਪਰ ਦੇ ਥੱਲੇ ਅੱਖ ਦੀ ਤੇਜ ਹਰਕਤ।
- ਮੂੰਹ ਖੋਲਣਾ, ਉਬਾਸੀਆਂ ਲੈਣਾ, ਹੋਠ ਮਾਰਨਾ।
- ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਮੋੜਨਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਉਸਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਛੋਹੰਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਖੁੱਲੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ (ਰੂਟਿੰਗ)।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚੇ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

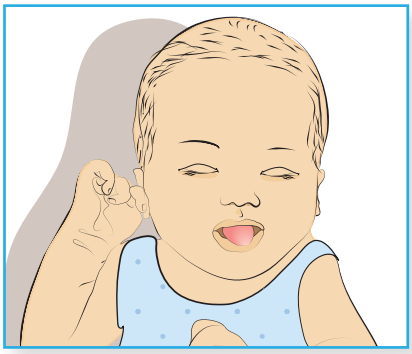
ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਭੁੱਖਾ ਹੈ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ:

- ਹੱਥ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ।
- ਚੁੰਘਣ ਜਾਂ ਚੱਟਣ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ।
- ਬੇਚੈਨੀ।
- ਨਰਮ ਗੁਟਕੂੰ ਜਾਂ ਹੰਕੇ ਲੈਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਉੱਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ।

ਦੇਰ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਜੋ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਚਿੜਚਿੜਾ
- ਰੋਣਾ
- ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣਾ
- ਥਕਾਵਟ
- ਸੌਂ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੌਣ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਤੇ ਚੁੱਕਣਾ।



ਜਲਦ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਸੰਕੇਤ: ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣਾ, ਉਬਾਸੀਆਂ ਲੈਣਾ, ਹੋਠ ਮਾਰਨਾ

ਮੱਧਮ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਸੰਕੇਤ: ਬੇਚੈਨੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ

ਦੇਰ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਸੰਕੇਤ: ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ, ਰੋਣਾ, ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜੱਫੀ ਪਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਕਰਕੇ ਚੁੱਕੋ। ਭੋਜਨ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ।
- **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਫੜੋ,** ਤਾਂ ਕਿ ਉਸਦਾ ਸਿਰ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇ, ਉਸਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ।
- ਬੋਤਲ ਦੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਨੀਚਲੇ ਹੋਠ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ "ਸੱਦੇ" ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਸੱਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਸ ਛੋਹ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ, ਚੌੜੇ-ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਅਧਿਕਤਰ ਨਿੱਪਲ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਿੱਪਲ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਚੌੜਾ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਮੂੰਹ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬੋਤਲ ਦੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਟੇਢਾ ਕਰੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਪੱਧਰ ਰਖਦੇ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਵਹਾਅ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇ। ਨਿੱਪਲ ਵਿਚ ਥੋੜੀ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗੀ।

- **ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਲੰਗ ਤੇ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਨਾ ਪਾਓ**। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਸਾਹ ਵੀ ਘੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੰਦ ਸੜ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਛੇਦ), ਅਤੇ ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚੁੱਕਿਆ ਅਤੇ ਛੂਹਿਆ ਜਾਵੇ।**
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਖੁਰਾਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਲਈ ਦੂਜੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ, ਜਦ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਮੋੜਦਾ ਹੈ।
- ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ, ਮੁਸਕੁਰਾਓ, ਗਾਓ, ਜੱਫੀ ਪਾਓ।

ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ

ਆਪਣੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੁੱਕੋ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਖੋਜ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਲਗਾ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਮਹਿਫ਼ੂਜ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਸਾਹ ਅਤੇ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਥਿਰ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਰੋਣਾ ਘਟਾਓ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਦੋਂ ਭੁੱਖਾ ਹੈ।
- ਮਾਤਾਵਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਸਿਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ-ਜੁਲਣਾ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਰਟਨਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਹੋਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ-ਤੋਂ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਸਮੇਂ, ਨਹਾਉਣ ਸਮੇਂ, ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਦੇਖੋ: http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin.parents.mp4.

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖਵਾਉਣਾ

ਭੋਜਨ ਖਵਾਉਣ ਨੂੰ ਉਸ ਗਤਿ ਤੇ ਰੱਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਸਚਿੰਤ ਦਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੱਥ ਅਤੇ ਬਾਹਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਦੇਖੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖੁਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ। ਖਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਖਵਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਵੇਖੋ।

ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਸਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਬਾਹਰ ਵਗਦਾ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਟਪਕਦਾ ਹੋਇਆ।
- ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੁਟਨ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਨਾ।
- ਹਰ ਨਿਗਲਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬਿਨਾਂ ਸਾਹ ਲਏ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਲੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣਾ।
- ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨਾ।
- ਪਚਾਕੇ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਚੀਕਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ।
- ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਿਲਮਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ।
- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਜੀਭ ਨਾਲ ਦੂਰ ਧੱਕਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਦੂਰ ਨੂੰ ਕਰਨਾ।
- ਉਸ ਦੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਤਣਾਅ ਦੀ ਝਲਕ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਵਾਉਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਲਈ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਰੁੱਕ ਜਾਓ। ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਟੇਢਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕ ਦਿਓ ਤਾਂ ਕਿ ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਬਿਲਕੁਲ ਦੁੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਓ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਵਾਓ, ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਚਾਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੇਖੋ।

ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਢਿੱਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਰ ਮੰਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਵਾਉਣਾ ਮੁੜ ਚਾਲੂ ਕਰੋ। ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਵੇਖੋ (ਸਫ਼ਾ 16)। ਜੇ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਤਾਂ ਖਵਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਖੁਰਾਕ ਲਈ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਖਵਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਲਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਆਪੂਰਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜਿਹੜਾ ਨਿੱਪਲ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਦਾ ਵਹਾਅ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਜਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰੱਜਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿਓ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਚੁੰਘਣਾ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਰੁੱਕ ਜਾਣਾ।
- ਉਸਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਨਾ।
- ਉਸਦਾ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ।
- ਉਸਦਾ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਖਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਧੱਕਣਾ।
- ਸੌਂ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾ ਦਿਖਾਉਣਾ।

ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਦਬਾਅ ਨਾ ਪਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਸਨੇ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਜਾਂ ਕਿੰਨਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਜਵਾਬਦੇਹ ਰਹੋ।

ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲਾ ਵਤੀਰਾ ਹੈ।

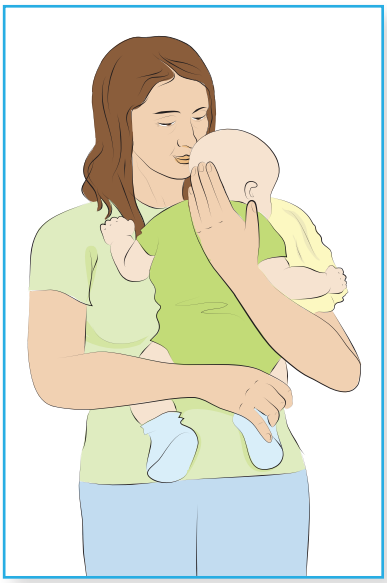
ਡਕਾਰ ਦਵਾਉਣਾ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵਿੱਚਕਾਰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਕਾਰ ਦਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਡਕਾਰ ਦਵਾਉਣਾ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਗਲੀ ਗਈ ਹਵਾ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ।

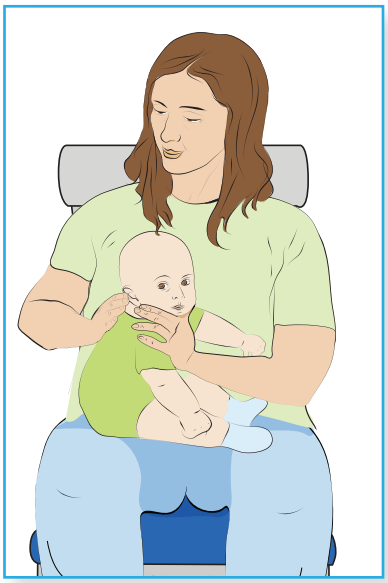
ਚਿੰਨ੍ਹ ਜੋ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਹ ਹਨ:

- ਉਸਦਾ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਅਕੜਾਉਣਾ।
- ਖਿੱਝਣਾ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਖਿੱਚਣਾ।
- ਚੁੰਘਣਾ ਧੀਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਰੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

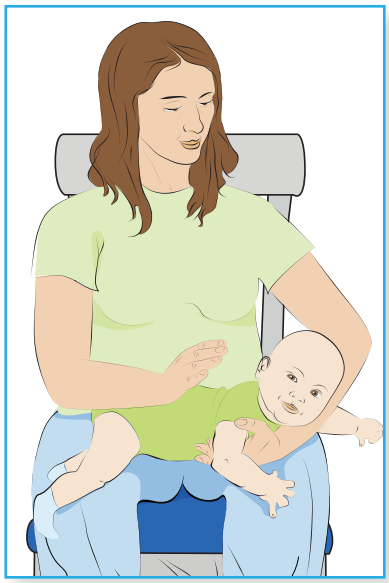
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਗੋਲ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਥਪਥਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਵਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਵਾਉਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਉੱਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਫੜੋ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਬੈਠੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਫੜੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਜਬਾੜੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਥੋੜਾ ਅੱਗੇ ਵਲ ਝੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਆਪਣੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬਾਅਦ:

- ਨਾ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਉਸਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਲਈ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਬਚੇ ਹੋਏ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਿੱਚ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਬੋਤਲ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਫ਼, ਨਿੱਘੇ, ਗਿੱਲੇ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੈਵਿਟੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਉਸਦੇ ਮਸੂੜੇ ਪੂੰਝੋ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਵਾਓ। ਜਦ ਉਹ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲਿਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਆਪਣੇ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ

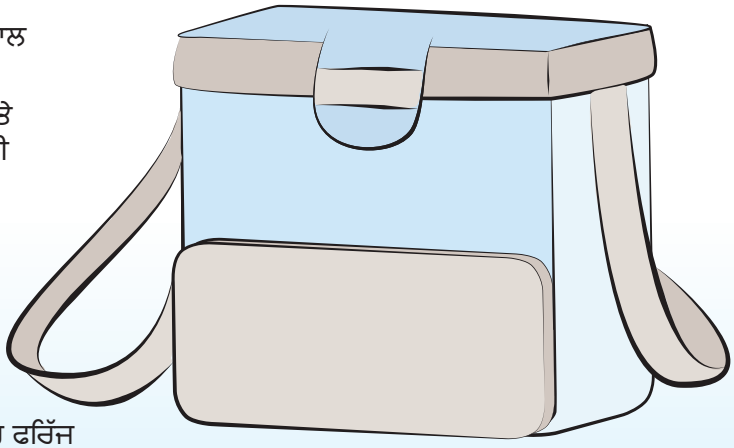
ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣੀ:

- ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਕਾਫ਼ੀ ਛੋਟਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ।
- ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਭੁੱਖੀ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਖਵਾਓ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸਫ਼ਾ 18 ਦੇਖੋ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਬਿਹਤਰ ਸਿੱਖ ਜਾਓਗੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਬਾਲਗਾਂ ਦੀ ਤਰਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਖਵਾਉਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਏਗੀ।
- ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਵਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਪਹਿਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿਚ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣੀ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਖਵਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰੋ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਰੇਕ ਖੁਰਾਕ ਸਮੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖਵਾਉ, ਨਾ ਕਿ ਖਾਸ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ।
- ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਉਭਾਰ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤੇ, ਛੇ ਹਫ਼ਤੇ, ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ 'ਤੇ ਆਮ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਚਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵੱਧ ਵਾਰ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਸਿਰਫ਼ ਫਾਰਮੂਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ਕਈ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਚਾਰਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਰ ਤੇ ਵਧਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਚਾਰਟ www.dietitians.ca/secondary-pages/public/who-growth-charts.aspx. 'ਤੇ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵੇਖੋ, "ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ?"

ਫਾਰਮੂਲਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ



- ਇਕ ਅਣਖੋਲ੍ਹੇ ਖਵਾਉਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨਾਲ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਅਗਲੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਲਈ ਪਾਣੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਬਾਰੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘਰੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਲੈ ਕੇ ਆਓ, ਜੋ ਕਿ ਉਬਾਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇਹ ਕੀਟਾਣੂਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੋਤਲ ਕੇਵਲ ਤਾਂ ਲੈ ਕੇ ਜੋ ਜੇ ਉਹ ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਠੰਡੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਲਗਭਗ 4o ਸੈਲਸਿਅਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਜਦ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਫਰਿੱਜ ਉਪਲੱਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਕੂਲਰ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਫਰਿੱਜ ਦੇ ਬਾਹਰ ਪਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਵਰਤਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਦ ਉਸਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਬਿਆਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ "ਹਾਂ" ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:
  1. ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਠੰਡੀ ਰੱਖੀ ਗਈ ਹੈ।
  2. ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਬੋਤਲ 2 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲਈ ਫਰਿੱਜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੀ।
  3. ਬੱਚੇ ਨੇ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ, ਕੁਝ ਬੁਰਕੀਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਵਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋ:

- ਪਾਊਡਰ ਇੰਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣਾ: http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/milk-lait/formula-nourrisson-eng.php. ਤੇ।
- ਇੰਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ: http://healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php. ਤੇ।
- ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਜਾਣਕਾਰੀ: www.beststart.org/resources/nutrition.
- ਕਿਸੇ ਰਿਜਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਈਟਰਾਈਟ ਓਨਟਾਰੀਓ 1-877-510-5102 or: www.eatrightontario.ca. ਜਾਂ:
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲੱਭੋ: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx.
- ਪਾਊਡਰ ਇੰਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਇੱਥੇ ਹਨ: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/pif-ppn-recommandations-eng.php.
- ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ: _____

_____

_____

_____

_____

_____

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ।

Growing a Baby-Friendly Ontario!

ਆਭਾਰ:

ਇਸ ਪੁਸਤਿਕਾ ਨੂੰ ਨਾਇਐਗਰਾ ਰੀਜਨ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਹੈਮਿਲਟਨ ਹੈਲਥ ਸਾਇੰਸਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਨਾਲ ਹੀ ਅਸੀਂ ਬੀਐਫ਼ਆਈ ਸਟ੍ਰੈਟੇਜੀ ਇਮਪਲੀਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਲਈ ਇੰਪੁੱਟ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਈ। ਮਾਰਜ ਲਾ ਸੈਲ, ਬੀਐਫ਼ਆਈ ਅਸੈਸਰ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਧੰਨਵਾਦ ਉਹਨਾਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਪੁਸਤਿਕਾ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਕਾਪੀਆਂ ਮੰਗਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕਾਪੀਰਾਈਟਸ ਜਾਂ ਨਕਲਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰੀਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ beststart@healthnexus.ca 'ਤੇ ਜਾਂ 1-800-397-9567 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ, ਜਾਂ www.beststart.org' ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰੋ।

ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਫੰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੇਖਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਧਿਕਾਰਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੈਸਟ ਸਟਾਰਟ ਰਿਸੋਰਸ ਸੈਂਟਰ, ਮਾਈਕਲ ਗੈਰੇਨ ਹਸਪਤਾਲ ਅਤੇ ਜੱਚਾ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੂਬਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਇਸ ਸੰਸਾਧਨ ਵਿੱਚ ਸੂਚੀਬੱਧ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਰਥਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਇਸ ਸਰੋਤ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ। ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ 2017 ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

Provincial Council for Maternal and Child Health
building a brighter future

MICHAEL GARRON HOSPITAL
TORONTO EAST HEALTH NETWORK

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Ontario