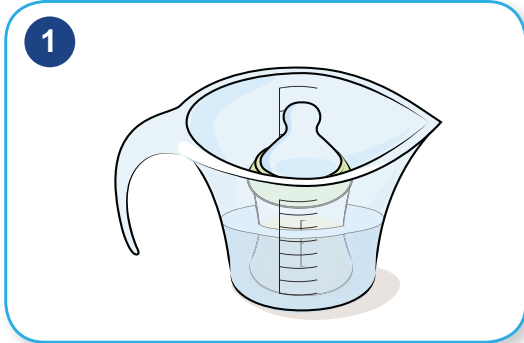


ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਲਈ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #1 ਦੇਖੋ।

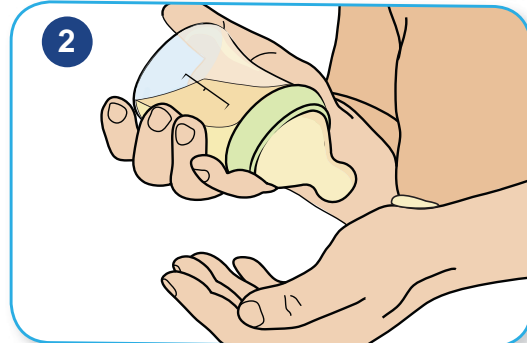
## ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ



ਬੱਚੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ।  
ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਕਰੋ:

- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬੋਟਲ ਵਾਰਮਰ ਵਰਤ ਕੇ।
- ਉਸ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰਕੇ।
- ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਰੀ ਹਿਲਾਓ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ।



ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।  
ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲਾਈ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਪਾਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਗਰਮ ਨਹੀਂ।

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ



ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਹਨ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਚਟਕਾਰੇ ਲੈਕੇ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲ ਮੋੜ ਕੇ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 8 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।



ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ:

- ਹੱਥ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ।
- ਚੂਸਣ ਅਤੇ ਚੱਟਣ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ।
- ਬੇਚੈਨੀ।
- ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰਨਾ।



ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਕਰਕੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ:

- ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਰੋਣਾ।
- ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਥਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਤ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਿੱਧਾ ਪਕੜੋ। ਬੋਤਲ ਦੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਬੁੱਲ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਬੱਲੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਚੌੜਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਟਾਓ।

# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ



ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋਕ ਦਿਓ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਰਿਸ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਸਾਹ ਘੁਟਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ।
- ਤੰਜੀ ਨਾਲ ਗਟਕਣਾ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣਾ।
- ਛਟਪਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਪਰੇ ਧਕੇਲਣਾ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਪਰੇ ਕਰਨਾ।



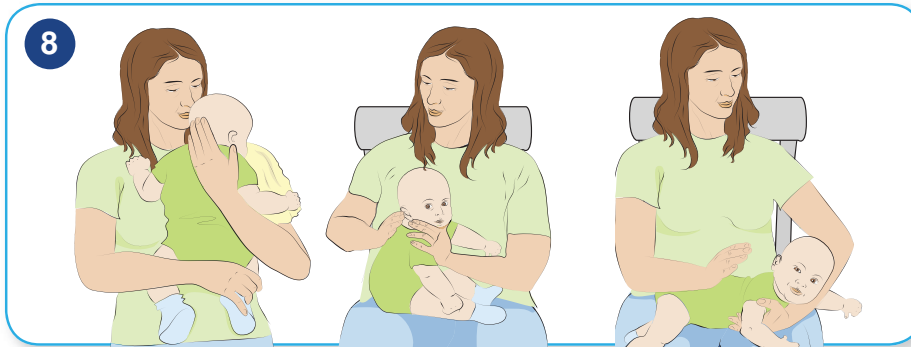
ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਅਕੜਾਉਣਾ।
- ਖਿੜਣਾ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ।
- ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਟਣਾ।
- ਚੂਸਣਾ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਚੂਸਣਾ ਹੌਲੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਨਾ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜਨਾ।
- ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ।
- ਸੌਂ ਜਾਣਾ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਪਿਆਲੇ ਵਰਗੇ ਹੱਥ ਦੇ ਨਾਲ ਆਹਿਸਤਾ ਥਪਥਪਾ ਕੇ ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣ ਲਈ ਇਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ।

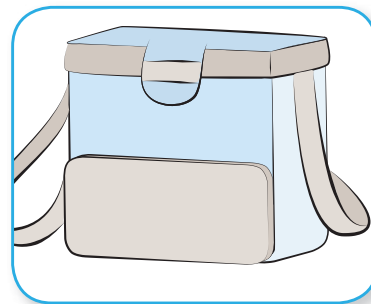
## ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਓ।

ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਠੰਡੀ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਠੰਡੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਫਰੀਜ਼ਰ ਪੈਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੂਲਰ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਗਏ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ** ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਸਫੇ 16 – 20 ਦੇਖੋ।