टिप शीट
#1

सूचित निर्णय लेना

BABY-FRIENDLY
INITIATIVE STRATEGY
ONTARIO

शिशु फार्मूला: आपको क्या जानने की जरूरत ह

विश्व स्वास्थ्य संगठन, हेल्थ कनाडा, डाईटीशिअनज अव कनाडा, और कनेडीअन पीडीऐट्रिक सोसाइटी की सलाह है कि शिशुओं को पहले 6 महीने तक केवल स्तन का दूध पिलाया जाए और ठोस भोजन के साथ की शुरुआत के साथ दो साल और उससे अधिक समय तक स्तनपान कराना जारी रखा जाए।

परिवार कई कारणों से फार्मूला का उपयोग कर सकते हैं। यदि आप अपने बच्चे को फार्मूला खिलाने के बारे में सोच रही हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से बात करें। यहां विचार करने के लिए कुछ तथ्य दिए गए हैं।

शिशु भोजन के साथ संभावित जोखिम

जब शिशुओं को स्तन का दूध नहीं मिलता है, तो उन्हें इनके लिए अधिक खतरा होता है:

- कान के संक्रमण।
- फेफड़े और श्वास नलिका के संक्रमण।
- संक्रामक दस्त।
- सडन इन्फेंट डेथ सिंड्रोम (सिडज़-SIDS)।
- अधिक वजन और मोटापा।
- टाईप 2 मधुमेह।

जब माताएं अपने बच्चों को अपना दूध नहीं पिलाती हैं, तो माताओं को इसका अधिक खतरा होता है:

- बच्चा होने के बाद असामान्य रक्तस्राव।
- टाईप 2 मधुमेह।
- स्तन और अण्डाशय के कैंसर।

जब बच्चे स्तन का दूध प्राप्त नहीं करते हैं, तो वे इससे बीमार हो सकते हैं:

- दूषित पानी।
- फॉर्मूला निर्माण संबंधी त्रुटियों।
- फॉर्मूला तैयार करने में गलतियों।
- फॉर्मूला का अनुचित भंडारण।
- फॉर्मूला के अलावा अन्य चीजों का उपयोग करना (उदाहरण के लिए गाढ़ा दूध)।

यदि आप अपने बच्चे को फार्मूला देते हैं तो निम्नलिखित पर विचार करें:

- अब जब आप जोखिम जानती हैं तो आप अपने बच्चे को फार्मूला देने के बारे में कैसा महसूस करती हैं?
- क्या आप शिशु फार्मूला को सुरक्षित रूप से तैयार कर सकती और पिला सकती हैं?
- क्या आप फार्मूला की लागत को समझती हैं?
- क्या आप जानते हैं कि 9 से 12 महीनों के लिए फॉर्मूला की जरूरत है?

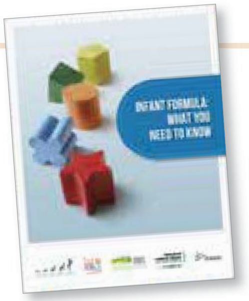
यदि आप शिशु आहार पर अधिक जानकारी चाहते हैं, तो अपनी सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई या अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।

यदि आप विचार कर रहे हैं या शिशु फार्मूला का उपयोग कर रहे हैं तो आपकी सहायता के लिए अतिरिक्त टिप शीट्स और एक वीडियो उपलब्ध है।

वीडियो: शिशु फार्मूला: आपको क्या जानने की जरूरत है

टिप शीट्स

टिप शीट # 1 - सूचित निर्णय लेना
टिप शीट # 2 - फॉर्मूला बनाने के लिए तैयार होना
टिप शीट # 3 - स्वस्थ शिशुओं के लिए पिलाने-के लिए-तैयार तरल फॉर्मूला कैसे तैयार करें
टिप शीट # 4 - स्वस्थ शिशुओं के लिए गाढ़ा तरल फॉर्मूला कैसे तैयार करें
टिप शीट # 5 - स्वस्थ शिशुओं के लिए पाउडर फॉर्मूला कैसे तैयार करें
टिप शीट # 6 - अपने बच्चे को बोतल से कैसे पिलाना और फॉर्मूला कैसे ले जाना



अपने बच्चे को कैसे और कब खिलाना है, इसकी जानकारी के लिए देखें:

- **शिशु फॉर्मूला: आपको क्या जानने की ज़रूरत है**

इनके द्वारा
वित्त पोषित: Ontario