(Punjabi)

BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #1

ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ

ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਦ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਐਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਸਿਰਫ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਏ ਅਤੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਪਰਿਵਾਰ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਲਈ ਕੁਝ ਤੱਥ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖਮ

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ।
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਰਸਤੇ (ਟ੍ਰੈਕਟ) ਦੇ ਵਿਗਾੜ।
- ਛੂਤਕਾਰੀ ਦਸਤ।
- ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਸਿਡਜ਼)।
- ਵੱਧ ਭਾਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ।
- ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼।

ਜਦੋਂ ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ, ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦਾ ਅਸਧਾਰਨ ਵਹਾਅ।
- ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼।
- ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦਾ ਕੈਂਸਰ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ।
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗਲਤੀਆਂ।
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗਲਤੀਆਂ।
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ।
- ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਣਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ ਕੰਨਡੇਂਸਡ ਮਿਲਕ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਹੇਠਾਂ ਲਿੱਖਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਲੋੜ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

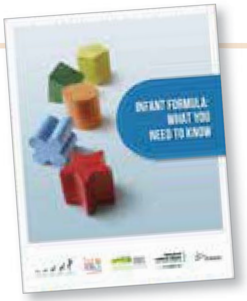
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵੀਡੀਓ: ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਟਿਪ ਸ਼ੀਟਾਂ

ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #1 ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ
ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #2 ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ
ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #3 ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਪਿਲਾਉਣ - ਲਈ-ਤਿਆਰ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #4 ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #5 ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #6 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ:

- **ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ**

ਇੰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: Ontario