

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ

**ਘਟਾਉਣਾ:** ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦੇ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਵਸੀਲਾ

### ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਉਸ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੇ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁਝ ਐਲਰਜੀਆਂ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਅਕਸਰ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਗਭਗ 5% ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਲਗਭਗ 3-4% ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

### ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ

ਐਲਰਜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਚੱਲਣ ਦੀ ਪਰਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਮਾਪਿਆਂ, ਭੈਣਾਂ ਜਾਂ ਭਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀਆਂ, ਐਕਜੀਮਾ, ਦਮੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਫੀਵਰ ਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

*ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਪਿਛੋਕੜ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ।*

### ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਕੁਝ ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਮਾਮੂਲੀ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਲਰਜੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕਸਰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

Pun: Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby

© 2011 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸਰਤੇ ਕਿ ਸ਼੍ਰੇਣ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

- ਛਪਾਕੀਆਂ, ਸੋਜਸ਼, ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਧੱਫੜ।
- ਨੱਕ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਵਗਣਾ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਣੀ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ।

ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤਾ ਆਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਨਾਲ ਦਸਤ ਲੱਗਣ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਉਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਵੱਲ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੂੰਹ, ਜੀਭ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਸੋਜਸ਼।
- ਫੈਲਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਛਪਾਕੀਆਂ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ।
- ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਬੈਠ ਜਾਣੀ।
- ਚਿਹਰੇ ਜਾਂ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਪੈਣਾ।
- ਗਸ਼ ਪੈਣੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ।

ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਸੰਕੇਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ 'ਤੇ 911 ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਕਾਰਨ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#### ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ

ਮਾਮੂਲੀ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ ਕਾਰਨ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਗੋਂ, ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਤਪਤੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਕਾਰਨ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਜ੍ਹਾ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤਸ਼ਖੀਸ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਐਲਰਜਿਸਟ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ) ਜਾਂ ਪੀਡੀਐਟਰਿਕ ਡਰਮੈਟੋਲੋਜਿਸਟ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਚਮੜੀ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰ ਡਾਕਟਰ) ਕੋਲ ਲਿਜਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਕਾਰਜ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ ਕੁਝ ਆਮ ਸੁਝਾਅ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

### ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। 'ਕੈਨੇਡਾਜ਼ ਫੂਡ ਗਾਈਡ ਨਾਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਖਾਣਾ'

[www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide) ਵਿੱਚੋਂ ਭਾਂਤ-ਭਾਂਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਕੇ ਖਾਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ।

### ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 4 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸੱਚ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਅਜੇ ਹੋਰ ਖੋਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਪੂਰੇ ਨੌਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਗਰਭ ਕਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਪਿੱਛੇ ਐਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ D ਦਾ ਸੰਪੂਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਲੋੜੀਂਦਾ ਸਾਰਾ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਖੋਜ ਨੇ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ

Pun: Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby

© 2011 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸਰਤੇ ਕਿ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ।

### ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਹੀ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਉਤਰ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ (ਦੁੱਧ ਲਹਿਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਲਾਹਕਾਰ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 4 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਮੈਂਡੀਫਾਇਡ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸੋਧੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮੈਂਡੀਫਾਇਡ ਫਾਰਮੂਲੇ ਐਲਰਜੀਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੈਂਡੀਫਾਇਡ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਐਕਸਟੈਨਸਿਵਲੀ ਹਾਈਡ੍ਰੋਲਾਈਜ਼ਡ ਕੇਸਇੰਨ ਫਾਰਮੂਲੇ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਬਰੈਂਡ ਹਨ Nutramigen® ਅਤੇ Alimentum®.
- ਪਾਰਸ਼ੀਅਲੀ ਹਾਈਡ੍ਰੋਲਾਈਜ਼ਡ ਵ੍ਹੇ ਫਾਰਮੂਲੇ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਬਰੈਂਡ ਹੈ Good Start®.

ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਪਾਰਸ਼ੀਅਲੀ ਹਾਈਡ੍ਰੋਲਾਈਜ਼ਡ ਵ੍ਹੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਐਕਸਟੈਨਸਿਵਲੀ ਹਾਈਡ੍ਰੋਲਾਈਜ਼ਡ ਕੇਸਇੰਨ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਧੇਰੇ ਅਸਰਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਜਟ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ।

4 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਵਜੋਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਾਲਾ ਆਮ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ (ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਿਲਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੇਲੋੜੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ, ਅੰਡੇ, ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਟ੍ਰੀ ਨੱਟ (ਦਰਖਤਾਂ ਤੋਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ) ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਪਰ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਅਸਰਦਾਰ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਖੋਜ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਖਾਣੇ ਦੇਣ ਲਈ 4 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਲਰਜੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਐਲਰਜਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 6 ਮਹੀਨੇ ਹੋਣ ਤਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜੋਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ

ਆਇਰਨ ਯੁਕਤ ਸੀਰੀਅਲ ਅਤੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ, ਨਰਮ, ਬਾਰੀਕ-ਬਾਰੀਕ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਆਇਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸਰੋਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਨਵਾਂ ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਦੇਣੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਈ ਭੋਜਨ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤਾ 'ਵਾਧੂ ਵਸੀਲਿਆਂ' ਵਾਲਾ ਭਾਗ ਦੇਖੋ।

### ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਵੀ ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਹ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ। ਸਿਗਰੇਟ ਛੱਡਣ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ Quitnow (ਕੁਇੱਟਨਾਓ) ਨਾਲ 1-877-455-2233 ਤੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Pun: Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby

© 2011 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸਰਤੇ ਕਿ ਸ਼੍ਰੇਣ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।



## ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ

HealthLinkBC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) ਡਾਕਟਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਗ਼ੈਰ-ਆਪਾਤਕਾਲ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ।

- HealthLinkBC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫ਼ਾਈਲ #69ਸੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਖਾਣੇ [www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile69c.stm](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile69c.stm)
- HealthLinkBC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫ਼ਾਈਲ #69ਡੀ ਆਪਣੀ ਰਿੜ੍ਹਨ ਦੇ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ: ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ [www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile69d.stm](http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile69d.stm)
- ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਐਕਜ਼ੀਮਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ [www.healthlinkbc.ca/dietitian/pdf/eczema-and-food-allergy-in-babies-and-young-children.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/dietitian/pdf/eczema-and-food-allergy-in-babies-and-young-children.pdf)

ਬੀ.ਸੀ. ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ (ਸਿਹਤ ਮੰਤਰਾਲਾ) ਦੇ ਵਸੀਲੇ:

- Baby's Best Chance (ਬੱਚੇ ਲਈ ਉੱਤਮ ਮੌਕਾ) [www.hls.gov.bc.ca/publications/year/2010/bbc.pdf](http://www.hls.gov.bc.ca/publications/year/2010/bbc.pdf)
- ਰਿੜ੍ਹਨ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ: 6-36 ਮਹੀਨੇ [www.hls.gov.bc.ca/publications/year/2009/Toddlers first steps 2e d.pdf](http://www.hls.gov.bc.ca/publications/year/2009/Toddlers first steps 2e d.pdf)

ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ "The Sensible guide to a Healthy Pregnancy" (ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਲਈ ਸੂਝਵਾਨ ਗਾਈਡ) [www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide-eng.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide-eng.php)

ਸਿਗਰੇਟ ਛੱਡਣ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ [www.QuitNow.ca](http://www.QuitNow.ca)

ਜਾਂ 1 877 455 2233 `ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

Pun: Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby

© 2011 ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਆਫ਼ ਕੈਨੇਡਾ। ਸਭ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁੜ ਛਾਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਸਰਤੇ ਕਿ ਸ਼੍ਰੇਣ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਮਕਸਦ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੋਂ ਲਈ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕੌਂਸਲਿੰਗ ਦਾ ਬਦਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਦਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮਕਸਦਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।



## ਟਿੱਪਣੀਆਂ

### ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLink BC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। [www.healthlinkbc.ca/dietitian](http://www.healthlinkbc.ca/dietitian) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ 8-1-1 `ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ