



## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ Feeding Your Baby Formula Before You Start

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਤਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵੀ ਖੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਜਾਂ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ (ਵਪਾਰਕ) ਸ਼ਿਸੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖੁਆਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਸੋਇਆ-ਅਧਾਰਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲੈਕਟੋਸੀਮੀਆ (ਗ-ਲੈਕ-ਟੋ-ਸੀ-ਮੀ-ਆਹ) ਨਾਮਕ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਜੋ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਡੇਅਰੀ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ।

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੇ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੇ ਸ਼ਿਸੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੈਕੇਜ ਉੱਤੇ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਚਿੱਥੇ, ਉੱਭਰੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਤੋਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਾ ਵਰਤੋਂ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ-ਬਣਾਇਆ ਸ਼ਿਸੂ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪਿਲਾਓ। ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪੋਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜਿਸ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਸ਼ਿਸੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਇੱਥੇ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਹਨ: ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ, ਗਾੜਾ ਤਰਲ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ।

ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਗਾੜਾ ਤਰਲ ਰੋਗਾਣੂਹੀਣ (ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਖੋਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਰੋਗਾਣੂਹੀਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਸ਼ਿਸੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਗਾੜਾ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖੁਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ:

- ਪ੍ਰੀਮੈਚਿਊਰ ਪੈਦਾ ਹੋਏ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 37 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ, ਅਤੇ 2 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ
- ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ 2500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਦੇ ਸਨ ਅਤੇ 2 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਜੋ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 37 ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #69b ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ](#) ਵੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

### ਮੈਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:

- ਬੋਤਲਾਂ, ਰਿੰਗ, ਨਿੱਪਲ, ਡਿਸਕਾਂ, ਢੱਕਣ
- ਚਿਮਟੇ, ਚੱਮਚ, ਮਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ, ਕੈਨ ਓਪਨਰ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ)
- ਡਿਜੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ (ਸਿਰਫ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ)
- ਇਕ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਵੱਡਾ ਪਤੀਲਾ ਜਾਂ ਇਕ ਕੇਤਲੀ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ ਲਈ
- ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੋਤਲ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਾੜਾ ਤਰਲ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਸੀਲ ਖੁੱਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ ਕਰਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ?

ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਫਿਰ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ

ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਿਸਟੈਂਸਰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸਿੱਖਣ ਵਾਸਤੇ [HealthLinkBC File #69b ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ](#) ਦੇਖੋ।

ਬਣਾਵਟੀ ਨਿੱਪਲਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਰਾਤਾਂ ਵਾਲੀਆਂ, ਚਿਪਚਿਪੀਆਂ ਜਾਂ ਫੱਟ ਗਈਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਲਾਈਨਰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਲਾਈਨਰ ਵਰਤੋਂ। ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਲਾਈਨਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਦੋਬਾਰਾ ਨਾ ਵਰਤੋਂ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਵਾਂ?

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾ ਕੇ ਪਕੜੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਗਲਣ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੋਤਲ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ
- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕੜੋ ਕਿ ਨਿੱਪਲ ਦਾ ਜਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੈ
- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਝੁਕਾਓ, ਇਸਨੂੰ ਲਗਭਗ ਸਪਾਟ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗੀ
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦੁਆਓ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਗੈਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅੱਧੇ ਵਿੱਚ ਡਕਾਰ ਦੁਆਓ
- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਨਾ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਸਵਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਦਮ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ (ਖੋਲ) ਅਤੇ ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #19 ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ](#) ਵੇਖੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾ ਸਕਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕੇਗਾ, ਤਾਂ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਜ਼ਮਾਓ

## ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਣਗੇ। ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰੇਕ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਰੱਜ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸੰਕੇਤ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਕੇ ਇਹ ਦਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਲਿਆਏਗਾ

- ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲੇਗਾ, ਉਬਾਸੀਆਂ ਲਏਗਾ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਨਾਲ ਪਚਾਕੇ ਮਾਰਣ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰੇਗਾ
- ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਮੋੜਨਾ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁੱਲੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੂਟਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਮੁੱਕੇ ਬਣਾਉਣਾ

## ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਕਾਫੀ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ
- ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਚੁੰਘਣਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ
- ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਰੇ ਕਰਕੇ
- ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦਰਸਾ ਕੇ
- ਸੌਂ ਕੇ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਰੱਜ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਚੁੰਘਣ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਮ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ।

ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਕਿਸੇ ਫੀਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 5 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ ਹਨ (ਜਨਮ ਤੋਂ 4 ਤੋਂ 6 ਦਿਨ ਬਾਦ) ਅਤੇ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਲੋੜੀਂਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੈਲਥ ਕਨੇਡਾ - ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ [www.canada.ca/en/health-canada/services/infant-care/infant-formula.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/infant-care/infant-formula.html) ਵੇਖੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ **130** ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।