



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। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **8-1-1** ਤੇ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ (ਵਪਾਰਕ) ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਓ। ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਵਧੇ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ (infant baby formula) ਕਿਥੋਂ ਖਰੀਦਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀਆਂ 3 ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ (ready-to-feed); ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ (concentrated liquid); ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੀ “ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋ” (ਯੂਜ਼ ਬਿਫੋਰ) ਜਾਂ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਪਿਚਕੇ ਹੋਏ, ਉੱਭਰਾਂ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਆਪਣਾ ਖੁਦ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਗਏ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਰੀਦੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਲੈਕਟੋਸੀਮੀਆ (galactosemia - g-lak-toh-see-me-ah) ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਸੋਇਆ ਅਧਾਰਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਰੀਦਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ ਤੇ ਜੰਮੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ (full term), ਜੋ ਕਿ ਗਰਭ ਦੇ 37 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਫ਼ਤੇ ਹਨ, ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ (ready-to-feed); ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ (concentrated liquid); ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #69b ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣਾ](#) ਦੇਖੋ।

ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ‘ਉੱਚੇ ਜੋਖਮ’ ਵਾਲਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਬੱਚਾ ਗਰਭ ਦੇ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮਿਆ) ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।
- ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ 2500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ‘ਉੱਚੇ ਜੋਖਮ’ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ‘ਉੱਚੇ ਜੋਖਮ’ ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ (ready-to-feed) ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ (concentrated liquid) ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤੋ। ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਿਆ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਕਿਸਮਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 2 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ:

- ਬੋਤਲਾਂ
- ਚਿਮਟਾ
- ਕੈਪਾਂ (Caps)
- ਚਮਚ
- ਰਿੰਗ
- ਫਰਿਜ
- ਨਿੱਪਲਾਂ
- ਪੀਣ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ
- ਡਿਜੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ (ਕੇਵਲ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ)
- ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਵੱਡਾ ਪਤੀਲਾ
- ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ ਲਈ ਕੋਤਲੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ੍ਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ

ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ।

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

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 4 ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਡਿਸਟ੍ਰਿਬਿਊਟਰ ਵਿੱਚ ਧੋਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਸਿੱਖਣ ਵਾਸਤੇ [HealthLinkBC File #69b ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣਾ](#) ਦੇਖੋ।

ਬਣਾਵਟੀ ਨਿੱਪਲਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਰਾੜਾਂ 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 ਵਰਤੋ। ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਲਾਈਨਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਦੋਬਾਰਾ ਨਾ ਵਰਤੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਕੜਾਂ?

- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ 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 ਤੇ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਹੌਲੀ 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 ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਨਿੱਪਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਵਾ ਨਿਗਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਵਾ ਨਿਗਲਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੈਸ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦੁਆਰਿਓ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਗੈਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅੱਧੇ ਵਿੱਚ ਡਕਾਰ ਦੁਆਰਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ ਹੁਏ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਾ ਪੀਣ ਦਿਓ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਸੜਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #19 ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਚਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ](#) ਦੇਖੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ 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?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖ ਦੇ ਇਹ ਮੁਢਲੇ ਸੰਕੇਤ ਦੇਖੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੱਕ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੁੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਜਾਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਲ ਸਿਰ ਮੋੜਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ (ਇਸ ਨੂੰ ਰੂਟਿੰਗ (rooting) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰ ਮੁੱਠੀਆਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ, ਬੱਚੇ ਹਰ 2 ਤੋਂ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਬਚਿਆਂ ਲਈ ਰਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 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:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ।
- ਘੱਟ ਚੁੰਘ ਕੇ।
- ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜ ਕੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਅਕੜਾ ਕੇ।
- ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੋ ਕੇ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੱਗ ਕੇ ਜਾਂ ਸੌਂ ਕੇ।

ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਫੀਡ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੀਣ। ਪਹਿਲੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਿਆਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਏਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰੇਕ ਫੀਡ ਤੇ ਘੱਟ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਪੇਟ ਭਰਨ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਇਸ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪਕੜੋ ਫਿਰ ਮੁੜ ਕੇ ਬੋਤਲ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਹਲੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪਿਲਾਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੈਲਥੀ ਕਨੇਡੀਅਨਜ਼ - ਇੰਨੋਵੇਟਿਵ ਫਾਰਮੂਲਾ www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।