

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby

ਇਸ ਸਾਧਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਛਿਤ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਕੀ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਖਾਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਅਲਰਜੇਨ - allergen) ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਮਝ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲਰਜੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੇ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।

ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 7% ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਅਲਰਜੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦੁੱਧ (ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ)
- ਅੰਡਾ
- ਮੂੰਗਫਲੀ
- ਟ੍ਰੀ ਨਟਸ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਅਖਰੋਟ)
- ਸੋਇਆ
- ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ (ਮੱਛੀ, ਸੈਲਫਿਸ਼ (shellfish) ਅਤੇ ਸਖਤ ਸੈਲ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ – ਕੇਕੜੇ, ਝੀਂਗੇ, ਆਦਿ)
- ਕਣਕ
- ਤਿਲ

ਅਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕੁਝ ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਛਪਾਕੀ (Hives), ਸੋਜਸ, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਰੈਸ਼
- ਖਾਰਸ਼ਦਾਰ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਜਾਂ ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਖੰਘ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਘੱਟ ਆਮ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਉਲਟੀਆਂ, ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਫੌਰੀ ਤਵੱਜੋ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੂੰਹ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ
- ਛਪਾਕੀ (Hives) ਜਿਹੜੀ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਕਲੀਫ, ਮੁੜ ਮੁੜ ਖੰਘਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਘਰਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ (wheezing)
- ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਬੈਠੀ ਹੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਰੇਣਾ
- ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਬੁੱਲਾਂ ਦਾ ਫਿੱਕਾ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਰੰਗ
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ 9-1-1 ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਅਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ, ਭੈਣ ਜਾਂ ਭਰਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਸੇ ਅਲਰਜਿਕ ਅਵਸਥਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ, ਚੰਬਲ (eczema), ਦਮੇ ਜਾਂ ਹੇ ਫੀਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਲਰਜਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਚੰਬਲ (eczema) ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਗੰਭੀਰ ਚੰਬਲ (eczema) ਕੀ ਹੈ?

ਗੰਭੀਰ ਚੰਬਲ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁਰਾ ਖਾਰਸ਼ ਵਾਲਾ, ਸੁੱਕਾ ਜਾਂ ਰਿਸ ਰਿਹਾ ਜਾਂ ਪਪੜੀ ਵਾਲਾ ਰੋਸ਼ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਦਵਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਲ੍ਹਮ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਨਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਚੰਬਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਗੋਂ, ਗੰਭੀਰ ਚੰਬਲ ਹੋਣਾ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚੰਬਲ ਵਾਲੇ ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਚੰਬਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਚੰਬਲ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਕਦਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਬਲ (eczema) ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਹੇਠ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਬਲ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸੋਜ ਨੂੰ ਘਟ ਰੱਖਣਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਲ ਅਲਰਜੀ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਬਾਲ ਚਮੜੀ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਈ ਹੋਰ ਲਾਭਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਅਲਰਜੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ।

- **ਜੇ ਮੈਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਕੀ ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਨਿਯਮਤ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਰਤਮਾਨ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸੇਧੇ ਗਏ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਿਯਮਤ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੇਧੇ ਗਏ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹਾਈਡ੍ਰੋਲਾਈਜ਼ਡ ਕੈਸੀਨ (hydrolyzed casein) ਅਤੇ ਅੰਸ਼ਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹਾਈਡ੍ਰੋਲਾਈਜ਼ਡ ਵੇ (hydrolyzed whey) ਫਾਰਮੂਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ।

ਉਮਰ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹਾਲੀਆ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮੂੰਗਫਲੀ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋਖਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਧਰੇ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਕਰ ਕੇ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਅਧਿਐਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਖਾਸ ਸੰਖਿਆ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਮ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਅਕਸਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਛੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸੁਝਾਅ:

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਆਮ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਅੰਡਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਖੋਜ ਸੁਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਖਤ ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਆਮ ਤੱਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਚੰਬਲ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲਰਜੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਗੰਭੀਰ ਚੰਬਲ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲਰਜੀ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 4 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੂੰਗਫਲੀ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਮਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮੂੰਗਫਲੀ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਲ ਅਲਰਜੀ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ **ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹਿਨਸੀਲਤਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ (ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਅਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ)।

ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਅਜਮਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸਾਬਤ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੇ ਛੋਟੇ ਗੋਲੇ 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਕਿ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ:

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ	15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਚਿਕਨੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਵਿੱਚ 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਚਿਕਨਾ ਅਤੇ ਗਿਲਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਣ ਤੱਕ ਮਿਲਾਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।
ਐਪਲਸੈਸ ਵਿੱਚ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ	15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਚਿਕਨੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਵਿੱਚ 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਚਿਕਨਾ ਅਤੇ ਗਿਲਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਣ ਤੱਕ ਮਿਲਾਓ। 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਐਪਲਸੈਸ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਗੁਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂ ਮਸਲੇ ਗਏ ਫਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।
ਸਖਤ ਉਬਾਲਿਆ ਅੰਡਾ	ਸਖਤ ਉਬਾਲੇ ਗਏ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਕਾਂਟੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ ਜਾਂ ਮਸਲੋ। ਗਿਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੁਝ ਚਮਚ ਮਿਲਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਰ ਬਨਾਵਟਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ:

ਟੋਸਟ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ	ਟੋਸਟ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਤੇ 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਚਿਕਨੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਲਗਾਓ। ਪਤਲੇ ਲੰਮੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।
ਅੰਡੇ ਦੀ ਭੁਰਜੀ	ਇੱਕ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਫੈਂਟੋ। ਅੰਡੇ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕ ਜਾਣ ਤੱਕ ਤੇਲ ਲਗੋ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਭੁਰਜੀ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਡੇ ਦੀ ਭੁਰਜੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਂਟੇ ਨਾਲ ਮਸਲੋ।
ਫਰੈਂਚ ਟੋਸਟ	ਇੱਕ ਅੰਡੇ, 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਦਾਲਚੀਨੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਫੈਂਟੋ। ਡਬਲਰੇਟੀ ਦੇ ਇੱਕ ਸਲਾਇਸ ਨੂੰ ਅੰਡੇ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਸੋਕੋ। ਡਬਲਰੇਟੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੇਲ ਲਗੋ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕ ਜਾਣ ਤੱਕ ਤਲੋ। ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੋਹੇ (ਆਇਰਨ) ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਲੋਹੇ (ਆਇਰਨ) ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਹਰ ਦਿਨ 2 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ
- ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਅੰਡਾ, ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਟੋਫੂ
- ਲੋਹੇ (ਆਇਰਨ) ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਆਮ ਤੱਤ ਲੋਹੇ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਵੀ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਟ੍ਰੀ ਨੱਟ ਅਤੇ ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ ਦੇ ਮੱਖਣ।

6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦਹੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋਹੇ (ਆਇਰਨ) ਦਾ ਚੰਗਾ ਦਰਜਾ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਪੀਣ ਲਈ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਨੂੰ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਟਾਲੋ।

ਵਾਧੂ ਸਾਧਨ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ:

ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਪੀਣ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

- ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਐਂਡ ਫੂਡ ਅਲਰਜੀ ਇੰਨ ਬੇਬੀਜ਼ ਐਂਡ ਯੰਗ ਚਿਲਡਰਨ (Eczema and Food Allergy in Babies and Young Children) www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/eczema-allergy-baby-children
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਬੀ ਫਾਇਲ #69c ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਭੋਜਨ (HealthLinkBC File #69c Baby's First Foods) www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/babys-first-foods
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਬੀ ਫਾਇਲ #69d ਆਪਣੇ 1 ਤੋਂ 3 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ (HealthLinkBC File #69d Helping Your 1 to 3 Year Old Child Eat Well) www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/helping-your-1-3-year-old-child-eat-well
- ਬੇਬੀਜ਼ ਬੇਸਟ ਚਾਂਸ (Baby's Best Chance) www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2015/babys-best-chance-2015.pdf (PDF 16.66 MB)
- ਟੌਡਲਰਜ਼ ਫਸਟ ਸਟੈਪਸ (Toddler's First Steps) www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2015/toddlers-first-steps-2015.pdf (PDF 7.68 MB)
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ – ਦ ਸੈਂਸੀਬਲ ਗਾਇਡ ਟੂ ਏ ਹੈਲਥੀ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ (Public Health Agency of Canada - The Sensible Guide to a Healthy Pregnancy) www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide-eng.php

ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਆਧੁਨਿਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ : ਅਪ੍ਰੈਲ 2017

©2017 ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਪ੍ਰਾਂਤ। ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਪੂਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਲਿਪੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਸ੍ਰੋਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਲੈਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਸਿੱਖਿਅਕ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕੱਤ ਹੈ।