

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ

ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਨਿਜੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪੂਰਕ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢਿਆ ਗਿਆ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ, ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣਾ।

ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਲਪ

ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ

ਅਜਮਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੂਰਕ, ਜੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ:

1^{ਜੀ} ਚੋਣ: ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ, ਤਾਜ਼ਾ ਹੀ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕਢਿਆ ਗਿਆ ਜਾਂ ਪੰਪ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

2^{ਜੀ} ਚੋਣ: ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਜੰਮਾਇਆ ਗਿਆ ਦੁੱਧ, ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਘਲਾਇਆ ਗਿਆ

3^{ਜੀ} ਚੋਣ: ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਪੈਚਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ

4^{ਜੀ} ਚੋਣ: ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਿਹੜਾ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ (ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇਖੋ)

ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ - ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਜੰਮਾਇਆ ਗਿਆ (ਜਦੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ) - ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੀਡ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਵਿਕਲਪ 1 - ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਬੈਂਕ ਤੋਂ ਪੈਚਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ

ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਬੈਂਕਾਂ ਕੋਲ ਦੁੱਧ ਦੀ ਘੱਟ ਸਪਲਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ, ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੈਚਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਕੀ ਹੈ?

ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਜਿਹੜਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਸਕ੍ਰੀਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਪੈਚਚੁਰਾਇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਵਿਕਲਪ 2 - ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਬੈਂਕ ਕੋਲੋਂ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਮੂਲਾ 3 ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਤਰਲ, ਗਾੜ੍ਹਾ (concentrated) ਤਰਲ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਜਨਮ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਾਂ ਜੇ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਉਸਦਾ ਭਾਰ 2,500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ, ਤਾਂ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤੋ - ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ। ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਰੋਗਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤਾਂ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੀਡ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਉਸਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਕਰਕੇ ਅਤਿਪੂਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਦੇਖੋ) ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਵੱਧ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਣ ਲਈ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫੀ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੀਡ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਚਾਹੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ, ਫਾਰਮੂਲੇ ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ। ਜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਉਨਾਂ ਦੁੱਧ ਦਿਓ ਜਿੰਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੋਲੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਰਤਣ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਚਮਚ ਜਾਂ ਢਕਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਕੱਪ ਵਰਤੇ, ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਨਹੀਂ। ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਫੀਡਿੰਗ ਉਪਕਰਣ ਵਰਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣਾ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਬੀਸੀ ਵਿਮਿੰਨਜ਼ ਪ੍ਰੋਵਿੰਸ਼ੀਅਲ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, bcwomensmilkbank.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 604-875-3743 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਦੂਸਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੀ?

ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ("ਹਾਈ-ਤੋਂ-ਹਾਈ") ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਕੀ ਹੈ?

ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਦੁੱਧ-ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਐਨਲਾਈਨ ਸਮੂਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਕੀਨ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ।

ਅਜਿਹੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਪ ਕਾਫੀ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੋਲੋਂ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡਿਆਟਰਿਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕਿੰਗ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਔਫ ਨੋਰਥ ਅਮੈਰਿਕਾ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਮੂਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਟੈਸਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਜਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਜੋਖਮ ਕੀ ਹਨ?

- ਕਿਉਂਕਿ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਕੀਨ ਜਾਂ ਪੈਚਚੁਰਾਇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:
- ਵਾਇਰਸ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਚਆਈਵੀ ਅਤੇ ਹੈਪਟਾਇਟਿਸ ਬੀ ਅਤੇ ਸੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਖਾਸ ਵਾਇਰਸਾਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਵਾਹਕ ਹਨ।
 - ਜੇ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਜਾਂ ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਉਂਟਰ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਜਾਂ ਸਟ੍ਰੀਟ ਡਰੱਗ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਕੈਫੀਨ, ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ, ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਦੇਖੋ)।
 - ਜੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਸਕੀਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਦਾਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਦੁੱਧ ਪਾਣੀ, ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਮਿਲਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਜੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ:
- ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਐਨਲਾਈਨ ਨਾ ਖਰੀਦ ਕੇ
 - ਆਪਣੇ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪਤਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਤਾ ਕਰਕੇ
 - ਕੇਵਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤ ਕੇ
 - ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਗਏ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਕੇ
 - ਆਪਣੇ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ, ਆਮ੍ਹੇ-ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਸੰਪਰਕ ਕਰਕੇ
 - ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਕੇ
 - ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਕੇ ਕਿ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜਿੰਨੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਹੈਡਲ ਕੀਤਾ, ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
 - ਸਿੱਖ ਕੇ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਅਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਗਰਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ (ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਢਣਾ ਦੇਖੋ)

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਗਿਟ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ("ਫਲੈਸ਼ ਰੀਟਿੰਗ") ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਖਰਤਨਾਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਏ ਜਾਣਾ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, perinatalervicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf ਦੇਖੋ।