

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ

Feeding your baby: During an emergency

ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਫਾਨ, ਹੜ੍ਹ, ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ, ਭੁਚਾਲ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਰੇ, ਸਪਲਾਈਆਂ, ਬਿਜਲੀ, ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਅਜੇ ਵੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ) ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਬਾਰੇ ਨੋਟ: ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (chestfeeding) ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹਨ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਟ੍ਰਾਂਸ-ਮਰਦ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਬਾਈਨਰੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਹੈਂਡਆਊਟ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ, ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (breastfeeding) ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਸੀਨੇ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ:

- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਫ਼ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ

- ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਬਾਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਕੀਟਾਣੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਲਾਗਾਂ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਸੀਨੇ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇੱਕ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗਰਮ ਮੈਸਮ ਵਿੱਚ ਵੀ
- ਅਜਿਹੇ ਹਾਰਮੋਨ ਰਿਲੀਜ਼ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਕੀ ਤਣਾਅ ਮੇਰੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗਾ?

ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਕੇ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟਿਡ ਰਹਿਣ ਦੀ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ

ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਾਲਾਂਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਸੀਨੇ 'ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ:

- ਅਚਾਨਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ (ਰੀਲੈਕਟੇਸ਼ਨ)

ਦੁੱਧ ਹੱਥ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪੰਪ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਪ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, [ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ: ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ \(PDF, 2.2MB\)](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਅਜੇ ਵੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਫਰਿੱਜ ਅਤੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਠੰਡਾ ਰਹੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੇਗਾ:

- ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ
- ਅੱਧੇ ਭਰੇ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ
- ਭਰੇ ਹੋਏ ਫ੍ਰੀਜ਼ਰ ਵਿੱਚ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ

ਜੇਕਰ ਬਿਜਲੀ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਦੁੱਧ ਜੇ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿਘਲ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਹਨ, ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜੰਮਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਘਲ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਠੰਡਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।

ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕੱਢ ਕੇ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੋ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕੇ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਸੀਨੇ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਅਡਜਸਟ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਉਹ ਚਾਹੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਸੀਨੇ 'ਤੇ ਆਉਣ ਦੇਣਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲੈਚ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ ਛੋਟੇ ਚਮਚੇ ਜਾਂ ਕੱਪ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਹਾਈ - ਤੋਂ -ਹਾਈ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਜਾਂ ਐਨਲਾਈਨ ਸਮੂਹ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦਾ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਉਪਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਨ। ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ, ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮਾਂ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜੇਕਰ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦਾ ਵਾਧਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੈਲ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਵਾਇਰਸਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ HIV, ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ B ਅਤੇ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ C, ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਣ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣੇ ਇਹ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਮਾਤਰਾਵਾਂ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਸ਼ਰਾਬ, ਨਿਕੋਟੀਨ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਪਾਣੀ, ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ:
- ਤੁਸੀਂ ਦਾਨੀ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ

- ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਦਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋਗੇ। ਦਾਨੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੇ, ਗੈਰ-ਰਸਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਪਬਲਿਕ ਹੇਲਥ ਨਰਸ, ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

ਕੱਪ ਫੀਡਿੰਗ

ਕੱਪ ਫੀਡਿੰਗ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਜਦੋਂ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਸੀਨੇ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬੇਤਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕੱਪ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੇ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ (ਡਿਸਪੋਜੇਬਲ) ਕੱਪ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ
- ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕੱਪ ਨੂੰ ਲਗਭਗ ਅੱਧਾ ਭਰੋ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਗਦਾ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੈ
- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੰਬਲ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕੱਪ ਨਾਲ ਨਾ ਟਕਰਾਉਣ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਸਿੱਧਾ ਫੜੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ
- ਕੱਪ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਬੁੱਲ੍ਹ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਕੱਪ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਝੁਕਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਜਾਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪਾਓ। ਉਹ ਕੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਘੁੱਟ ਲੈਣ ਜਾਂ ਚੱਟਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਗੇ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਕੱਪ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਝੁਕਿਆ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਲਗਾਤਾਰ ਘੁੱਟ ਭਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਣ
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਗਲਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦੇਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਰੁਕੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਰੁਕ ਜਾਓ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਹ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੱਪ ਨੂੰ ਦੂਰ ਧੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ

ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡਿੰਗ

ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਰੈਡੀ-ਟੂ-ਫੀਡ (RTF) ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ ਤਾਂ ਤਰਲ ਕੰਨਸਨਟ੍ਰੇਟ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਜੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ, ਅਤੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ (ਸਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਉਮਰ)
- ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ 2500 ਗ੍ਰਾਮ (5,5 ਪਾਊਂਡ) ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ ਅਤੇ ਜੋ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ
- ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਪਾਣੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ [ਪਾਣੀ ਸੰਬੰਧੀ ਮੌਜੂਦਾ ਨੋਟਿਸ ਅਤੇ ਸਲਾਹਾਂ](#) ਵੇਖੋ। ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ [ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਸੰਪਰਕ](#) ਨਾਲ ਜਾਚੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਖੂਹ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਇੰਚਾਰਜ ਹੋ। ਹੜ੍ਹ ਜਾਂ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਵਰਗੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਪਾਣੀ ਅਜੇ ਵੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਇੱਥੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ: [HealthLinkBC File #05b ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ](#)।

ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਵਾਂ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ?

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤੋ:

- ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟੂਟੀ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਖੋਲ੍ਹੀ ਸੀਲ ਵਾਲਾ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਤਰਲ ਕੰਨਸਨਟ੍ਰੇਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਉਬਾਲੇ ਗਏ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ

ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਅਗਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ, ਜਿਸਦੀ ਸੀਲ ਖੋਲ੍ਹੀ ਨਾ ਗਈ ਹੋਵੇ, ਹੈ

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਫੀਡ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ
- ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਤਲਾ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਫੀਡਿੰਗ ਤੋਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁੱਟ ਦੇਣਾ।

ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਦਮਾਂ ਲਈ, [HealthLinkBC File 69b ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼ੇ-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਾਂ?

ਪਹਿਲਾਂ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਫਿਰ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲ ਕੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ। ਇੱਥੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਦਮ ਲੜੋ, [ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ: ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼ੇ-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ \(PDF, 463KB\)](#)।

- ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸੀਮਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਉਬਾਲਣ ਦੇ ਸਮੇਂ (2 ਮਿੰਟ) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਜ਼ੇ-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਜ਼ੇ-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਵੇਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ 8 ਕੱਪ (2 ਲੀਟਰ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਮਚ (5 ਮਿਲੀਲੀਟਰ) ਬਲੀਚ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਭਿਓ ਦਿਓ। ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼ੇ-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਡਿਸਪੇਂਜ਼ਰਲ ਕੱਪ ਵਰਤੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ 'ਕੱਪ ਫੀਡਿੰਗ' ਭਾਗ 'ਤੇ ਜਾਓ

ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ

ਹੜ੍ਹ, ਜੰਗਲ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਜਾਂ ਸਪਲਾਈ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਵਰਗੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਮ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਪੈਕੇਜ, ਕਿਸਮ ਜਾਂ ਬ੍ਰਾਂਡ 'ਤੇ ਸਵਿੱਚ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ ਕਾਰਨ

ਇੱਕ ਖਾਸ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਥਾਨਕ ਸਰੋਤ ਲੱਭ ਸਕਣ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਆਰਡਰ ਦੇ ਸਕਣ

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਸੀਨੇ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਗਾਂ ਦਾ ਹੋਲ ਦੁੱਧ (3.25% ਦੁੱਧ ਦੀ ਚਰਬੀ) ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਸਥਿਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ, ਨਾ ਹੋਵੇ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਗੈਸੀ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਕਨੇਡੀਅਨ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਦੀ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਮ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, [ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ: ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਸੀਮਤ ਸਪਲਾਈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਿਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ, ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਪਲਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰਿਸਪੋਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਰਿਸਪੋਂਸ ਨੈੱਟਵਰਕ ਅਕਸਰ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸੈਲਟਰ ਵਿੱਚ, ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਲੰਟੀਅਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੋਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #70 ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ](#)

- [HealthLinkBC File #49b ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ](#)
- [ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਸਰਕਾਰ - PreparedBC ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਗਾਈਡਾਂ ਅਤੇ ਸਾਧਨ](#)
- ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬੀਸੀ: ਗੈਰ ਰਸਮੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ("ਹਾਈ-ਤੋ-ਹਾਈ") ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ:
www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo (PDF, 194KB)
- ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਬੀਸੀ: ਚਮੜੀ-ਨਾਲ-ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ:
www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Health-info/Newborn-care/PSBC_Skin-to-Skin_Fact_Sheet (PDF, 198KB)