

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

Feeding your baby formula: Before you start

ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ) ਇਕਲੌਤਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ:

- ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੈਲੈਕਟੋਸੀਮੀਆ (ਗ-ਲੈਕ-ਟੋਹ-ਸੀ-ਮੀ-ਆਹ) ਨਾਂ ਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਡੇਅਰੀ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ, ਤਾਂ ਸੋਇਆ-ਅਧਾਰਤ ਸਟੋਰ-ਤੋਂ-ਖਰੀਦਿਆ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਚੁਣੋ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਲਗਭਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪੈਸਚੁਰਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ, ਹੋਮੋਜਨਾਈਜ਼ਡ (3.25% MF) ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਇਵੈਪੋਰੇਟ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਹੋਰ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪੌਦੇ ਆਧਾਰਿਤ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪਿਲਾਓ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਪੂਰਾ ਪੇਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ (lactation) ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨੂੰ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ 3 ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਤਰਲ, ਤਰਲ ਕੰਨਸਨਟ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ। ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਤਰਲ ਕੰਨਸਨਟ੍ਰੇਟ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ (ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਖੋਲ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਰੇਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ
- ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਤਲਾ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਕਦੇ ਵੀ ਚਿੱਬਾਂ ਵਾਲੇ, ਉੱਭਰੇ ਹੋਏ ਭਾਗਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰ ਤੋਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ, ਜੋ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 37 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨ, 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਹੋਏ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸਮ ਪਿਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ, ਤਰਲ ਕੰਨਸਨਟ੍ਰੇਟ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 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 ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ ਅਤੇ ਜੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ

- ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ

ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਤਰਲ ਕੰਨਸਨਟ੍ਰੇਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਬੋਤਲਾਂ, ਰਿੰਗ, ਨਿੱਪਲ, ਡਿਸਕਾਂ, ਕੈਪ
- ਚਿਮਟਾ, ਮਿਕਸਿੰਗ ਲਈ ਬਰਤਨ, ਕੈਨ ਓਪਨਰ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ)
- ਫੂਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ (ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਲਈ)
- ਵੱਡਾ ਪਤੀਲਾ ਜਾਂ ਕੋਤਲੀ
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ (ਤਰਲ ਕੰਨਸਨਟ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਲਈ)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਖੋਲ੍ਹੀ ਨਾ ਗਈ ਸੀਲ ਵਾਲੇ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਤਰਲ ਕੰਨਸਨਟ੍ਰੇਟ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ।

ਮੈਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੇ-ਸਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਾਂ?

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੇ-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ, ਫਿਰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਕਲੀ ਨਿੱਪਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜੇ ਦਰਾਰਾਂ ਵਾਲੇ, ਚਿਪਚਿਪੇ, ਫਟੇ ਹੋਏ, ਬਦਰੰਗ ਹਨ ਜਾਂ ਜੇ ਛੇਕ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਨਵੇਂ ਡਿਸਪੇਂਜ਼ੇਬਲ ਬੋਤਲ ਲਾਈਨਰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਫੀਡ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਲਾਈਨਰ ਵਰਤੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਵਾਂ?

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਲੇ ਲਗਾਓ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਤੇ ਪਕੜੋ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ। ਮੁਸਕਰਾਓ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਗਾਓ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਨਿਗਲਣਾ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਪੀਣਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਹਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ
- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਫੜੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਿੱਪਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ
- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਝੁਕਾਓ, ਉਸਨੂੰ ਲਗਭਗ ਫਲੈਟ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਡਕਾਰ ਦੁਆਰਿਓ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣ ਨਾਲ ਗੈਸ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਕੇ ਨਾ ਟਿਕਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਨਾ ਲਿਟਾਓ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੀਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਮ ਘੁੱਟਣ, ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਲਾਗਾਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਤੱਕ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ (ਇੱਕ ਦਿਨ) ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਫੀਡਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਫੀਡਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਫੀਡਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰਾਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਖ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਬਾਸੀ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੂਸਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਮੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਸਨੂੰ ਰੁਟਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)

- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਉੱਤੇ ਮੁੱਠੀਆਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀ ਗਈ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਫੀਡ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਹਰੇਕ ਫੀਡ 'ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਪੀਣਾ ਹੈ। ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਉਹ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਰੇਕ ਫੀਡ 'ਤੇ ਹੋਰ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਵੇ ਕਿ ਉਸਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪੀਣਾ ਹੌਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੂਸਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਚੂਸਣ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਮੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦਰਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 6 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- [HealthLinkBC File #69b ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ](#)
- [ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ](#)

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।