ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ

ਫਾਰਮੂਲਾ ਫੀਡਿੰਗ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫੀਡ ਕਰਨਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਪਰ ਕਈ ਵਾਰੀ, ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਨਿਜੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਨਾਲ, ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੂਚਿਤ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸੂਚਿਤ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਰੇਕ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਲਾਭਾਂ, ਜੋਖਮਾਂ ਅਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕਿਸਮ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਔਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼, ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪਿਡਿਆਡਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੀ ਔਫ ਹੈਲਥ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਹੀ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਏ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ੍ਰੋਤ ਹੋਣਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁਧ ਵੀ ਪਿਲਾਓ

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਦੇ *ਨਾਲ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ* (ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੰਨਸਲਟੈਂਟਸ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨ (bclca.ca) ਰਾਹੀਂ ਇੱਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੋਚ ਲੱਭੋ

ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੋ

ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਲਈ ਜਾਂਚਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਲਈ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਗਾਇਬ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਉਤਪਾਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਰਿਕੌਲਾਂ ਲਈ ਜਾਂਚਣ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਅਲਰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਕਰਨ ਲਈ, healthycanadians.gc.ca ਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਹੈਲਥ ਰਿਸਕਸ ਅਤੇ ਸੇਫਟੀ ਵੈੱਬਪੇਜ ਤੇ ਜਾਓ।

ਖਤਰਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਕਿਸਮਾਂ ਹੀ ਵਰਤੋ (ਜਾਂ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਸੋਇਆ ਅਧਾਰਤ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁਧ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਹੀਂ ਪੀ ਸਕਦਾ)। ਦੂਸਰੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਉਹ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਕਦੇ ਵੀ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤੋ:

- ✘ ਇਵੇਪੋਰੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਗਾੜਾ (condensed) ਦੁੱਧ
- ✘ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਬਕਰੀ ਦਾ ਦੁੱਧ (ਕੇਵਲ 9 ਤੋਂ 12 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਸਹੀ ਹੈ)
- ✘ ਗਿਰੀਆਂ ਦੇ "ਦੁੱਧ," ਜਿਵੇਂ ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ
- ✘ ਦੂਸਰੇ "ਦੁੱਧ," ਜਿਵੇਂ ਚਾਵਲ, ਆਲੂ, ਸੋਇਆ ਅਤੇ ਹੈਂਪ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ

ਸਚੇਤ ਰਹੋ

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਮਸ਼ੀਨ ਵਰਤਣਾ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਮਸ਼ੀਨ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਕੋਈ ਵੀ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੇ, ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨਾ ਵੰਡੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਅਸੁਖਾਵਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫੀਡ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਅਤੇ ਪਰੇਮਪੂਰਣ ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਜਿਹੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਥੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮੈਂਗਨੀਜ਼ (manganese) ਦਾ ਲੈਵਲ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸ੍ਰੋਤ ਵਰਤੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਬਦਰੰਗ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪੀਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਦੇ ਪਾਣੀ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/drinking-water-quality/health-authority-contacts ਤੇ ਜਾਓ