



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ) ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਾਰਮੂਲਾ-ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਸ਼ਿਸੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸ਼ਿਸੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਸੋਇਆ-ਅਧਾਰਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲੈਕਟੋਸੀਮੀਆ (ਗ-ਲੈਕ-ਟੋ-ਸੀ-ਮੀ-ਆਹ) ਨਾਮਕ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਜੋ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਡੇਅਰੀ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ-ਬਣਾਇਆ ਸ਼ਿਸੂ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪਿਲਾਓ। ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪੋਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜਿਸ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਜਾਂ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਿਸੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਇੱਥੇ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਹਨ: ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ, ਗਾੜਾ ਤਰਲ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ। ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਗਾੜਾ ਤਰਲ ਰੋਗਾਣੂਹੀਣ (ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਖੋਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਰੋਗਾਣੂਹੀਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੇ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੇ ਸ਼ਿਸੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੈਕੇਜ ਉੱਤੇ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਚਿੱਥੇ, ਉੱਥਰੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਤੋਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਪੈਕੇਜ 'ਤੇ ਐਕਸਪਾਈਰੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਜੋ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 37 ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ

ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #69b ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਵੇਖੋ](#)।

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਸ਼ਿਸੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਗਾੜਾ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖੁਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ:

- ਪ੍ਰੀਮੈਚਿਊਰ ਪੈਦਾ ਹੋਏ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 37 ਹਫਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ, ਅਤੇ 2 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ
- ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ 2500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਦੇ ਸਨ ਅਤੇ 2 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀਟਾਨੂਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ:

- ਬੋਤਲਾਂ, ਰਿੰਗ, ਨਿੱਪਲ, ਡਿਸਕਾਂ, ਢੱਕਣ
- ਚਿਮਟੇ, ਚੱਮਚ, ਮਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ, ਕੈਨ ਓਪਨਰ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ)
- ਡਿਜੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ (ਸਿਰਫ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ)
- ਇੱਕ ਢੱਕਣ ਵਾਲਾ ਵੱਡਾ ਪਤੀਲਾ ਜਾਂ ਇੱਕ ਕੇਤਲੀ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ ਲਈ
- ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ (ਤਰਲ ਗਾੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਲਈ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੋਤਲ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਾੜਾ ਤਰਲ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਸੀਲ ਖੁੱਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਫਿਰ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸਿੱਖਣ ਵਾਸਤੇ [HealthLinkBC File #69b](#) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ।

ਬਣਾਵਟੀ ਨਿੱਪਲਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਰਾੜਾਂ ਵਾਲੀਆਂ, ਚਿਪਚਿਪੀਆਂ ਜਾਂ ਫੱਟ ਗਈਆਂ ਨਿੱਪਲਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਨਵੇਂ ਲਾਈਨਰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਲਾਈਨਰ ਵਰਤੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਵਾਂ?

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲਾਡ-ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾ ਕੇ ਪਕੜੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਉੱਚਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਗਲਣ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਪੀਣਾ ਚਾਹੁਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੋਤਲ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਨਾ ਕਰੋ
- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕੜੋ ਕਿ ਨਿੱਪਲ ਦਾ ਜਿਆਦਾਤਰ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੈ
- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਝੁਕਾਓ, ਇਸਨੂੰ ਲਗਭਗ ਸਪਾਟ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਨਿੱਪਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗੀ
- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦੁਆਰੋ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਗੈਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅੱਧੇ ਵਿੱਚ ਡਕਾਰ ਦੁਆਰੋ
- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਨਾ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਸਵਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਦਮ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਵਿਗਾੜ (ਖੋਲ) ਅਤੇ ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #19](#) ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਰਿੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵੇਖੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਦੇ ਆਖਰੀ ਹਿੱਸੇ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾ ਸਕਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕੇਗਾ, ਤਾਂ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪੀਣਗੇ। ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮਾਂ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰੇਕ ਖੁਰਾਕ 'ਤੇ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਨੋ ਦਿਨ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਰੱਜ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਸੰਕੇਤ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਕੇ ਇਹ ਦਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਲਿਆਏਗਾ
- ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲੇਗਾ, ਉਬਾਸੀਆਂ ਲਏਗਾ ਜਾਂ ਹੋਠਾਂ ਨਾਲ ਪਚਾਕੇ ਮਾਰਣ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਕਰੇਗਾ
- ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਮੋੜਨਾ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੁੱਲੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੂਟਿੰਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਮੁੱਕੇ ਬਣਾਉਣਾ

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਪੇਟ ਕਾਫੀ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵੇਲੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਏਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ
- ਹੌਲੀ ਹੋਕੇ ਜਾਂ ਚੁੰਘਣਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ
- ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਪਰੇ ਕਰਕੇ
- ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦਰਸਾ ਕੇ
- ਸੌ ਕੇ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਰੱਜ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਚੁੰਘਣ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦਾ ਆਮ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ।

ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਕਿਸੇ ਫੀਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 6 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਗਿੱਲੇ ਡਾਇਪਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਲੋੜੀਂਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫੀ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

- [ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ \(Baby's Best Chance\)](#)