

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਇਸ ਸਾਧਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਵੱਧੇ ਹੋਏ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਛਿਤ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਕੀ ਹੈ?

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਖਾਸ ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਅਲਰਜਨ - allergen) ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਮਝ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੇ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।

ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 7% ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਐਲਰਜੀਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵੱਧਣ ਦੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਦੁੱਧ (ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ)
- ਅੰਡਾ
- ਮੂੰਗਫਲੀ
- ਟ੍ਰੀ ਨਟਸ (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਅਤੇ ਅਖਰੋਟ)
- ਸੋਇਆ
- ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ (ਮੱਛੀ, ਸੈਲਫਿਸ਼ (shellfish) ਅਤੇ ਕਰਸਟੇਸ਼ਿਅਨਜ਼)
- ਕਣਕ
- ਤਿਲ

ਐਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕੁਝ ਸੰਭਾਵੀ ਲੱਛਣ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?

ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਕਸਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਛਪਾਕੀ (Hives), ਸੋਜਸ਼, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਰੈਸ਼
- ਖਾਰਸ਼ਦਾਰ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਜਾਂ ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਖੰਘ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਘੱਟ ਆਮ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਦਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਉਲਟੀਆਂ, ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣਾਂ ਲਈ ਫੌਰੀ ਤਵੱਜੋ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੂੰਹ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ
- ਛਪਾਕੀ (Hives) ਜਿਹੜੀ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਕਲੀਫ, ਮੁੜ ਮੁੜ ਖੰਘਣਾ ਜਾਂ ਘਰਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ (wheezing)
- ਨਿਗਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਬੈਠੀ ਹੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਰੋਣਾ
- ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਬੁੱਲਾਂ ਦਾ ਫਿੱਕਾ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਰੰਗ
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ **9-1-1** ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਭੋਜਨ ਕਰਕੇ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ ਹੈ?

ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜੇ:

- ਮਾਤਾ ਜਾਂ ਪਿਤਾ, ਭੈਣ ਜਾਂ ਭਰਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਸੇ ਐਲਰਜਿਕ ਅਵਸਥਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ, ਚੰਬਲ (eczema), ਦਮੇ ਜਾਂ ਹੇ ਫੀਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਐਲਰਜਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੈ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਸਖੀਸ ਕੀਤੀ ਗਈ ਐਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਅਵਸਥਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਐਲਰਜੀ ਜਾਂ ਚੰਬਲ (eczema), ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਖਤਰਾ ਹੈ।



ਜੇ ਕਦਮ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕੁਝ ਕਦਮ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ।

1. ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਬਲ (eczema) ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਹੇਠ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਬਲ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚੰਬਲ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਲ ਐਲਰਜੀ ਮਾਹਰ ਜਾਂ ਬਾਲ ਚਮੜੀ ਮਾਹਰ ਕੋਲ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਈ

ਹੋਰ ਲਾਭਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ 2 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?**

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਐਲਰਜੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਕੁਝ ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ।

- **ਜੇ ਮੈਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਨਿਯਮਤ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ ਨਿਯਮਤ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸੋਧੇ ਗਏ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਿਯਮਤ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਧੇ ਗਏ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹਾਈਡ੍ਰੋਲਾਈਜ਼ਡ ਕੈਸੀਨ (hydrolyzed casein) ਅਤੇ ਅੰਸ਼ਿਕ ਰੂਪ ਨਾਲ ਹਾਈਡ੍ਰੋਲਾਈਜ਼ਡ ਵੇ (hydrolyzed whey) ਫਾਰਮੂਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

3. ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਅਤੇ ਅਗੇ ਝੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸਿਰ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ)
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੱਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ

4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਕਰ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਅਧਿਐਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਖਾਸ ਸੰਖਿਆ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਮ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਛੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ:

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਆਮ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਅੰਡਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਅੰਡਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਖਤ ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ) ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੂਸਰੇ ਆਮ ਤੱਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

4. ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰੋ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ (ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕੇਗਾ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਂਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਬਣਤਰਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਲਗਭਗ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਅੱਧ-ਠੋਸ ਬਣਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਢੇਲੇਦਾਰ, ਨਰਮ-ਪਕਾਏ ਹੋਏ, ਅਤੇ ਬਰੀਕੀ ਨਾਲ ਕੀਮਾ ਬਣਾਏ ਗਏ, ਪਿਊਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਜਾਂ ਪੀਸੇ ਗਏ।
- ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਆਮ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੀ ਪਿਊਰੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ। ਵੇਰਵਿਆਂ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇਖੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਹਿੱਸੇ ਚੱਖਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ (ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਮਚ ਦਾ ਲਗਭਗ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ)।
- ਹੋਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਭਗ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।
- ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵਲ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੇ ਉਹ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਜੇ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਦੀ ਹੋਰ ਮਾਤਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਟ੍ਰੀ ਨਟਸ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਟ੍ਰੀ ਨਟਸ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

<p>ਮੂੰਗਫਲੀ, ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ ਅਤੇ ਹੇਜ਼ਲਨੱਟ ਦੇ ਮੱਖਣ</p>	<p>15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਚਿਕਨੋ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੇ ਨਾਲ 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਓ। ਚਿਕਨਾ ਅਤੇ ਗਿਲਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਣ ਤੱਕ ਮਿਲਾਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਮੂੰਗਫਲੀ ਜਾਂ ਟ੍ਰੀ ਨਟਸ ਦੇ ਮੱਖਣ ਨੂੰ 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਫਰੂਟ ਪਿਊਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਲਾ ਜਾਂ ਸੇਬ, ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
--	---

<p>ਸਖਤ ਉਬਾਲਿਆ ਗਿਆ ਅੰਡਾ</p>	<p>ਸਖਤ ਉਬਾਲੇ ਗਏ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਕਾਂਟੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਓ ਜਾਂ ਮਸਲੋ। ਗਿਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕੁਝ ਚਮਚ ਮਿਲਾਓ।</p>
-----------------------------------	---

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀਆਂ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ, ਟ੍ਰੀ ਨਟਸ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਣਤਰਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਸਾਬਤ ਮੂੰਗਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੀ ਨਟਸ ਜਾਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰੀ ਨਟਸ ਦੇ ਮੱਖਣਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਗੋਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਉਹ ਲਗਭਗ 4 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਾਹ ਘੁਟਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

<p>ਟੋਸਟ ਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਟ੍ਰੀ ਨਟਸ ਦਾ ਮੱਖਣ</p>	<p>ਟੋਸਟ ਦੇ ਇੱਕ ਟੁਕੜੇ ਤੇ 15 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ) ਚਿਕਨੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਟ੍ਰੀ ਨਟਸ ਦੇ ਮੱਖਣ ਦੀ ਪਤਲੀ ਪਰਤ ਲਗਾਓ। ਪਤਲੇ ਲੰਮੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।</p>
<p>ਅੰਡੇ ਦੀ ਭੁਰਜੀ</p>	<p>ਇੱਕ ਅੰਡੇ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਛੋਟੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਫੈਟੋ। ਅੰਡੇ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕ ਜਾਣ ਤੱਕ ਤੇਲ ਲਗੇ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਭੁਰਜੀ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਡੇ ਦੀ ਭੁਰਜੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਂਟੇ ਨਾਲ ਮਸਲੋ।</p>
<p>ਫਰੈਂਚ ਟੋਸਟ</p>	<p>ਇੱਕ ਅੰਡੇ, 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2 ਵੱਡੇ ਚਮਚ) ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਦਾਲਚੀਨੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਫੈਟੋ। ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਇੱਕ ਸਲਾਇਸ ਨੂੰ ਅੰਡੇ ਦੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਸੋਕੋ। ਡਬਲਰੋਟੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੇਲ ਲਗੇ ਪੈਨ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕ ਜਾਣ ਤੱਕ ਤਲੋ। ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ।</p>

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਭੋਜਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਹਰ ਦਿਨ 2 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਮੱਛੀ

- ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਅੰਡਾ, ਦਾਲਾਂ, ਫਲੀਆਂ ਅਤੇ ਟੋਫੂ
- ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਆਮ ਤੱਤ ਆਇਰਨ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਵੀ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਮੂੰਗਫਲੀ, ਟ੍ਰੀ ਨੱਟ ਅਤੇ ਤਿਲ ਦੇ ਬੀਜ ਦੇ ਮੱਖਣ।

6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਦਹੀ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪੀਣ ਲਈ ਗਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਪੈਸਚੁਰਾਇਜ਼ (3.25% ਮਿਲਕ ਫੈਟ) ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਵਧੀਕ ਵਸੀਲੇ:

ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਸ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਪਸੰਦਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ, **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਵੇਗੀ/ਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸੇਗੀ/ਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੇ ਸਾਧਨ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

8-1-1 ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। **8-1-1** ਡਾਇਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਨੈਵੀਗੇਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲੇ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਲ ਰਹੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, "ਪੰਜਾਬੀ"/"Punjabi" ਕਰੋ), ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

ਵਾਧੂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਸਾਧਨ ਦੇਖੋ :

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ www.healthlinkbc.ca – ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵੇਲੇ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਅਤੇ ਦਰੁਸਤ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਧੀਕ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਉਤਪਾਦਨ ਜਾਂ ਕੰਪਨੀ ਦੀ ਤਸਦੀਕ ਨਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।



ਟਿੱਪਣੀਆਂ:

ਵਿਤਰਕ:

ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) (ਪਹਿਲਾ ਨਾਮ ਡਾਇਲ-ਏ-ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ Dial-A-Dietitian) ਵਿਖੇ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ (Dietitian Services) ਬੀ.ਸੀ. ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁਫਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। www.healthlinkbc.ca/healthy-eating ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿਖੇ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ। ਤਰਜਮਾਕਾਰ 130 ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।