(Punjabi)

BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #1 ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ

ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਦ ਵਰਲਡ ਹੈਲਥ ਔਰਗੇਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ, ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ, ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨਜ਼ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਅਤੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਐਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਸਿਰਫ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਏ ਅਤੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਪਰਿਵਾਰ ਕਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਲਈ ਕੁਝ ਤੱਥ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਭਾਵੀ ਜੋਖਮ

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ।
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੇ ਰਸਤੇ (ਟ੍ਰੈਕਟ) ਦੇ ਵਿਗਾੜ।
- ਛੂਤਕਾਰੀ ਦਸਤ।
- ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈਥ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਸਿਡਜ਼)।
- ਵੱਧ ਭਾਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ।
- ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼।

ਜਦੋਂ ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ, ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਬੱਚਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਅਸਧਾਰਨ ਵਹਾਅ।
- ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼।
- ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦਾ ਕੈਂਸਰ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ।
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗਲਤੀਆਂ।
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਗਲਤੀਆਂ।
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣਾ।
- ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਣਾ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ ਕੰਨਡੇਂਸਡ ਮਿਲਕ)।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਹੇਠਾਂ ਲਿੱਖਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

- ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋਖਮ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ?
- ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਲੋੜ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

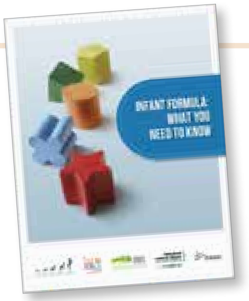
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਧੂ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵੀਡੀਓ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਵੀਡੀਓ: ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਟਿਪ ਸ਼ੀਟਾਂ

ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #1 ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ
ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #2 ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ
ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #3 ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਪਿਲਾਉਣ - ਲਈ-ਤਿਆਰ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #4 ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #5 ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ
ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #6 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ:

- **ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ**

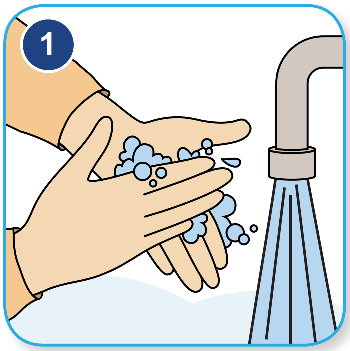
ਇੰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: Ontario

(Punjabi)

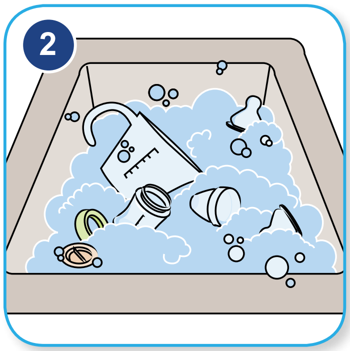
BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #2 ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

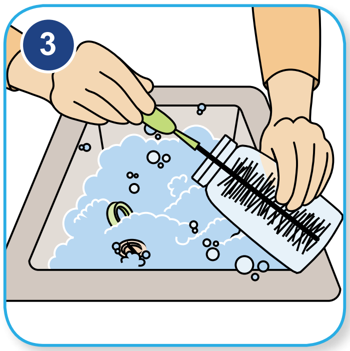
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਲਈ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #1 ਦੇਖੋ।



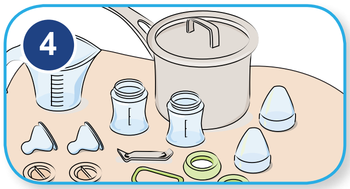
ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿਪੱਲ, ਰਿੰਗ, ਕੈਪ, ਡਿਸਕ, ਮਾਪਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪ, ਕੈਨ ਓਪਨਰ, ਮਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਚਿਮਟੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸਿੰਕ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ ਸਾਫ ਬੁਰਸ਼ ਵਰਤੋ।



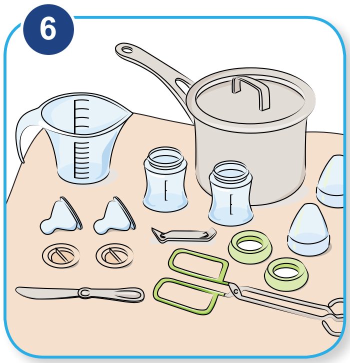
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੰਗਾਲੋ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ:

- ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾ ਦੇ ਨਲਕੇ ਦਾ ਪਾਣੀ।
- ਵਪਾਰਕ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ (ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ, ਡਿਸਟਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਮਿਨਰਲ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)।
- ਨਲਕੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੀਡਿੰਗ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਫੀਡਿੰਗ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਸੁੱਕਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪਤੀਲੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ਫੀਡਿੰਗ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਜਾਣ ਤੱਕ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਪਤੀਲੇ ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਲਣ ਦਿਓ।



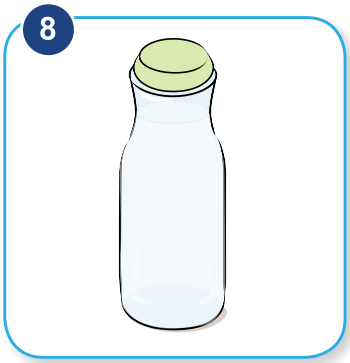
ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਫੀਡਿੰਗ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਚਿਮਟਾ ਵਰਤੋ।

ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਸੁੱਕਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਹੁਣ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਲਣ ਦਿਓ।



ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ

ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕੱਚ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, **ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ** ਸਫੇ 6 - 9 ਦੇਖੋ:

- ਬੋਤਲ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ।

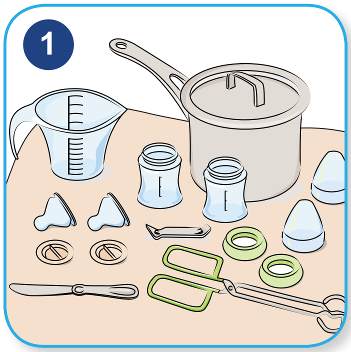
ਇੰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: Ontario

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਪਿਲਾਉਣ - ਲਈ -ਤਿਆਰ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ

(Punjabi)
BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

ਪਿਲਾਉਣ- ਲਈ - ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਲਈ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #1 ਦੇਖੋ।

1



ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਫੀਡਿੰਗ ਦਾ ਸਮਾਨ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ (ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #2 ਦੇਖੋ)।

2

ਕੈਨ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਡੱਬੇ ਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਰੀਕ ਜਾਂਚੋ।

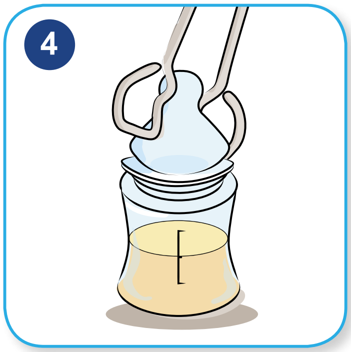
ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਕੈਨ ਓਪਨਰ ਦੇ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ।

3

ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਇੱਕ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਪਿਲਾਉਣ- ਲਈ - ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲਾਓ।

4



ਨਿੱਪਲ, ਕੈਪ ਅਤੇ ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਚਿਮਟੇ ਦੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਤੇ ਲਗਾਓ।

5

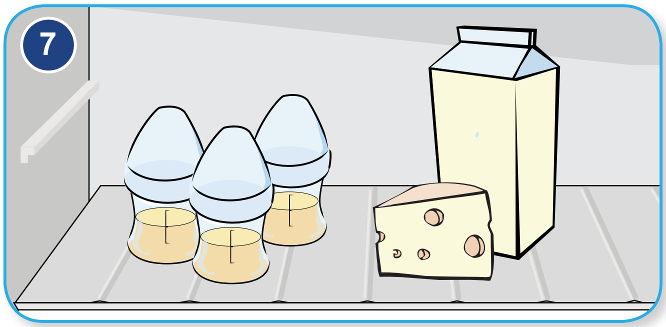
ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੱਸੋ।

6

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ (ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #6 ਦੇਖੋ)।

2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤਾ ਨਾ ਗਿਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

7



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ੀ ਬੋਤਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਤਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।

ਤਰਲ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਖੁੱਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਢਕਿਆ ਅਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

- **ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਸਫੇ 16 – 20।**
- **ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #6।**
- **ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਰੀਕੋਲ (recall) ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੀਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ** www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php **ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

ਇੰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: Ontario

2019

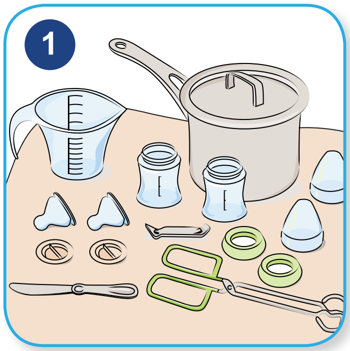
(Punjabi)

BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #4 ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਗਾੜ੍ਹਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਲਈ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #1 ਦੇਖੋ।

1



ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਫੀਡਿੰਗ ਦਾ ਸਮਾਨ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ (ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #2 ਦੇਖੋ)।

2

ਕੈਨ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਡੱਬੇ ਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਰੀਕ ਜਾਂਚੋ।

ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਕੈਨ ਓਪਨਰ ਦੇ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ।

3

ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਲਈ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #2 ਦੇਖੋ।

ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਫੀਡ ਦੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ ਹੈ।

ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਮਾਪੋ।

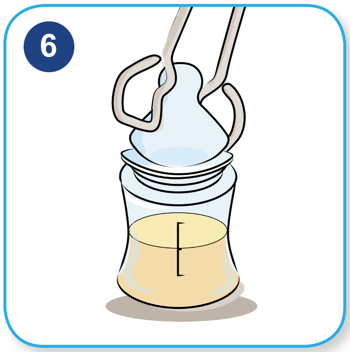
4

ਇੱਕ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਮਾਪੋ।

5

ਇੱਕ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

6



ਨਿਪੱਲ, ਰਿੰਗ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਚਿਮਟਾ ਵਰਤੋ।

7

ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੱਸੋ। ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

8

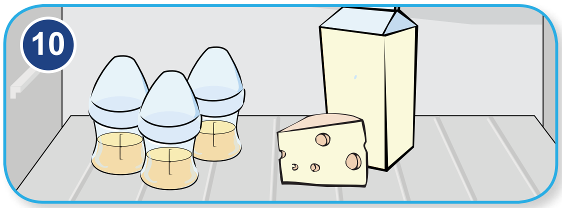
ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਆਹਿਸਤਾ ਹਿਲਾ ਕੇ ਮਿਲਾਓ।

9

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ (ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #6 ਦੇਖੋ)।

2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤਾ ਨਾ ਗਿਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

10



ਹਰ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਾਜ਼ੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬੋਤਲ ਵਰਤਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨਿੱਘੇ/ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸੀ, ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਵਗਦੇ ਹੋਏ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਥਲੇ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਠੰਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।

ਤਰਲ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਖੁੱਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਢਕਿਆ ਅਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

- **ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ** ਸਫੇ 16 – 20।
- **ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #6।**

ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਰੀਕੌਲ (recall) ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੀਕੌਲ ਜਾਣਕਾਰੀ www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php **ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।**

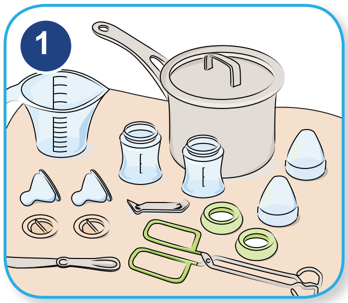
ਇੰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: Ontario

(Punjabi)

BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

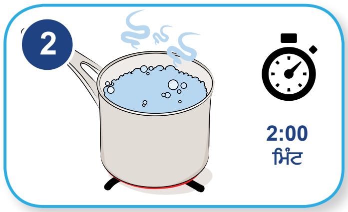
ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #5 ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੱਧਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਲਈ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #1 ਦੇਖੋ।



ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਕਾਊਂਟਰ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਫੀਡਿੰਗ ਦਾ ਸਮਾਨ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ (ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #2 ਦੇਖੋ)।



ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਪਾਣੀ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। ਕਿਹੜੇ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਲਈ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #2 ਦੇਖੋ।

ਅਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਓ ਜਿਹੜਾ 70° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ (1 ਲੀਟਰ ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ 70° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ, ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤੁਰੰਤ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

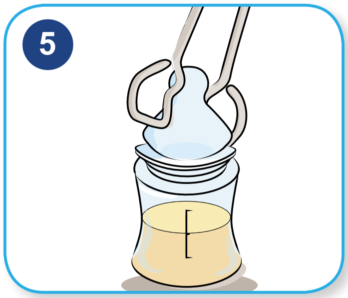
ਡੱਬੇ ਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਰੀਕ ਜਾਂਚੋ।

ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੁੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਡੱਬੇ ਦੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਕੂਪਾਂ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਸੰਖਿਆ ਵਰਤੋ।

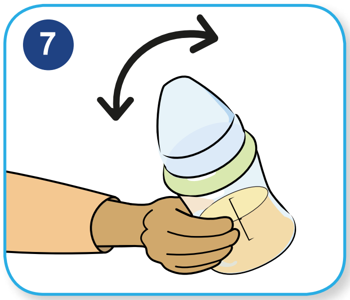
ਸਕੂਪ ਨੂੰ ਡੱਬੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਨਾ ਦਬਾਓ। ਸਕੂਪ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਚਮਚ ਦੇ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ (Level) ਕਰੋ।

ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।

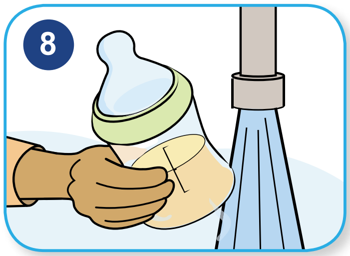


ਨਿਪੱਲ, ਕੈਪ ਅਤੇ ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਚਿਮਟੇ ਦੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਤੇ ਲਗਾਓ।

ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੱਸੋ।



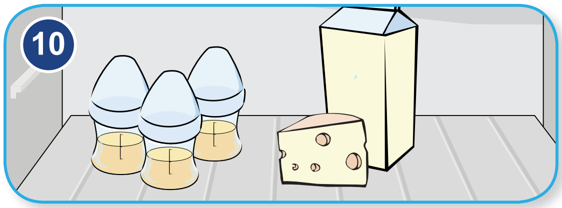
ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਤਾਂ ਤੱਕ ਹਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਊਡਰ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਗੰਢਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ।



ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਵਗਦੇ ਹੋਏ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਥਲੇ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ (ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #6 ਦੇਖੋ)।

2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤਾ ਨਾ ਗਿਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



ਹਰ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਾਜ਼ੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬੋਤਲ ਵਰਤਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨਿੱਘੇ/ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸੀ, ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਵਗਦੇ ਹੋਏ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਥਲੇ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਠੰਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

- **ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪੁਸਤਿਕਾ** ਵਿੱਚ ਸਫ਼ੇ 16 – 20।
- **ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #6।**

ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਰੀਕੋਲ (recall) ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੀਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇੰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: Ontario

2019

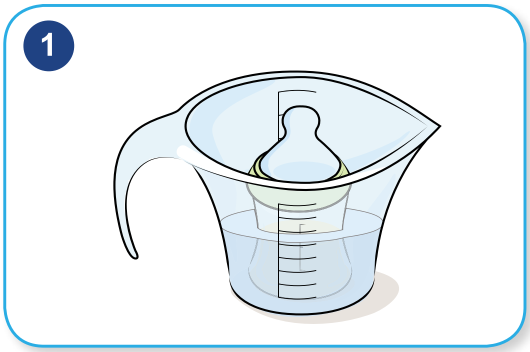
(Punjabi)

BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #6 ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਲਈ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #1 ਦੇਖੋ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ



ਬੱਚੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮ ਕਰੋ:

- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਕੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਬੋਟਲ ਵਾਰਮਰ ਵਰਤ ਕੇ।
- ਉਸ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰਕੇ।
- ਗਰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਰੀ ਹਿਲਾਓ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲਾਈ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਪਾਓ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਗਰਮ ਨਹੀਂ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭੁੱਖੇ ਹਨ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਅਤੇ ਚਟਖਾਰੇ ਲੈਕੇ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲ ਮੋੜ ਕੇ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ 8 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।

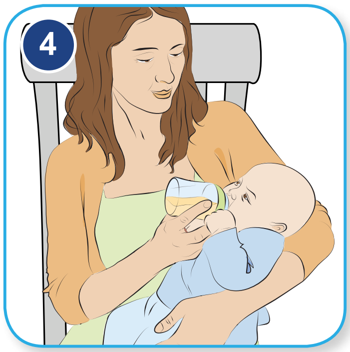
ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਿਧਰੇ ਵੱਧ ਭੁੱਖਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ:

- ਹੱਥ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ।
- ਚੂਸਣ ਅਤੇ ਚੱਟਣ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ।
- ਬੇਚੈਨੀ।
- ਆਵਾਜਾਂ ਕਰਨਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਇਹ ਕਰਕੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖਾ ਹੈ:

- ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਰੋਣਾ।
- ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਥਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਸਿੱਧਾ ਪਕੜੋ। ਬੋਤਲ ਦੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਹੇਠਲੇ ਬੁੱਲ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਪਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਚੌੜਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲਣ ਲਈ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

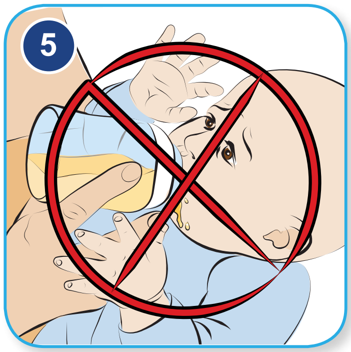
ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਟਾਓ।

ਜਾਰੀ

ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #6

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

(Punjabi)
BABY-FRIENDLY
INITIATIVE STRATEGY
ONTARIO



ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬ੍ਰੇਕ ਦਿਓ:

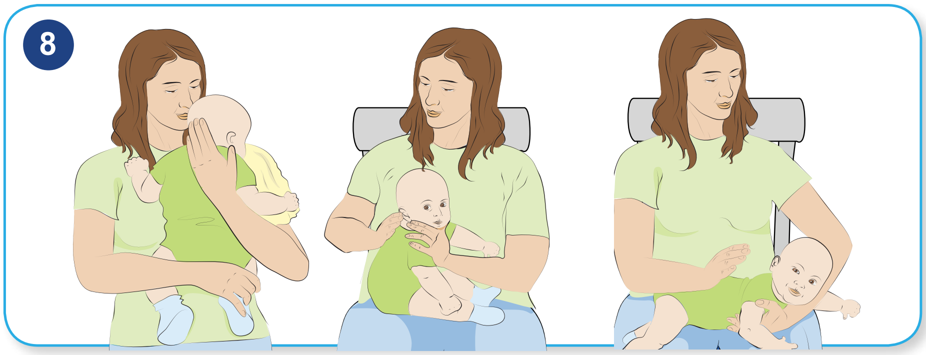
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਰਿਸ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਸਾਹ ਘੁਟਣਾ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ।
- ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਟਕਣਾ ਜਾਂ ਨਿਗਲਣਾ।
- ਛਟਪਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਪਰੇ ਧਕੇਲਣਾ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਪਰੇ ਕਰਨਾ।

ਸੰਕੇਤ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਅਕੜਾਉਣਾ।
- ਖਿਝਣਾ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋਣਾ।
- ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਟਣਾ।
- ਚੂਸਣਾ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਚੂਸਣਾ ਹੌਲੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਨਾ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿਰ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜਨਾ।
- ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣਾ।
- ਸੌਂ ਜਾਣਾ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਪਿਆਲੇ ਵਰਗੇ ਹੱਥ ਦੇ ਨਾਲ ਆਹਿਸਤਾ ਥਪਥਪਾ ਕੇ ਡਕਾਰ ਦੁਆਓ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦੁਆਉਣ ਲਈ ਇਹ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਅਜ਼ਮਾਓ।

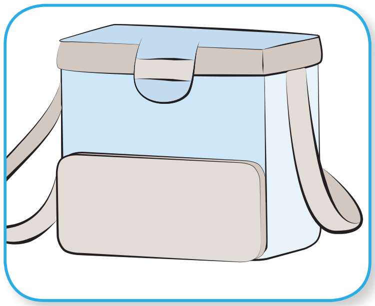
ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਲੈਕੇ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਓ।

ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਠੰਡੀ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਠੰਡੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਜਾਓ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਫਰੀਜ਼ਰ ਪੈਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਕੂਲਰ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਰਤੇ ਨਾ ਗਏ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ **ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ** ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਸਫੇ 16 – 20 ਦੇਖੋ।

ਇੰਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: Ontario

2019