

Punjabi

ਬੇਬੀ ਫਰੈਂਡਲੀ ਹੋਣਾ

Being Baby Friendly

ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ...

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਪਰਸ਼ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਖ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਲੋਰੀਆਂ ਦੇਣੀਆਂ (ਗਾਉਣਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਜਾਂ ਕਿ ਢਿੱਡ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪੰਪ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਕੱਢਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।
- ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਦੇਣਾ ਕਿਉਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।
- ਤਕਰੀਬਨ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਕਿਉਂ ਚੰਗਾ ਹੈ।
- ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਮੇਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਨਤਕ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



ਨਿਆਇਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸੰਭਵ ਅਤੇ ਸੋਹਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਬੇਬੀ ਫਰੈਂਡਲੀ, ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਅਤੇ ਯੂ.ਐੱਨ.ਐਐ.ਸੀ.ਈ.ਐੱਫ. ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ fraserhealth.ca – ਤੇ 'infant feeding' ਦੇਖੋ।

Catalogue #266071 (March 2019) Punjabi To order: patienteduc.fraserhealth.ca

