

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਜਨਮ ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ

Bottle Feeding Your Baby: Birth to 6 months

ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭੁੱਖੇ ਅਤੇ ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।
 - ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦਿਓ
 - ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ।
 - ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖ਼ਰੀਦਿਆ ਨਿਆਣਿਆਂ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦਿਓ।
- ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੋਦੀ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
 - ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।
 - ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਨਾ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਦਿਉ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖਾ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

- ਲੱਤਾਂ ਬਾਂਹਾਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕੋਲ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਜਿਸ ਨੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਲ ਮੁੜ ਕੇ ਅਕਸਰ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੱਟਦਾ ਜਾਂ ਚੂਸਦਾ ਹੈ

ਰੋਣਾ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੋਂ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਬੱਚੇ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਅਤੇ ਜਿਉਂ ਹੀ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਦੇ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦਿਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਦਾ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ ਦਾ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੁੱਖੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ

- ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ।
 - ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਕਰਨਾ।
- ਕੁੱਝ ਪੀਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ।
 - ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿ ਬੋਤਲ ਦਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ।
- ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਪੀਣਾ ਹੈ।
 - ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਤਨਾ ਹੀ ਪੀਣਾ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ

- ਚੁੰਘਣਾ ਅਤੇ ਲੰਘਾਉਣਾ ਢਿੱਲਾ ਮੱਠਾ ਜਾਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਧੱਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਰੇ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਕਰੇ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦਾ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ।





ਬਾਰ ਬਾਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੁਆਲ

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਚਾਹੇ ਮੈਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਵਾਂ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਚਾਹੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਆਂ ਕੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚਾ ਵਿਗੜ ਨਹੀਂ ਜਾਏਗਾ?

- ਨਹੀਂ, ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ ਉੱਥੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਖਾਣ ਬਾਰੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਮੈਂ ਸਮਝਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ। ਮੈਂ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਹੋਰ ਪੀਵੇ। ਕੀ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ?

- ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਕਰੇ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਨਾ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹੋਰ ਪੀਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਤਬਾਰ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਉਹ ਪੀਏਗਾ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਜੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੁਣ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹਾਜ਼ਮੇ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਲਈ ਪੀਣ ਲਈ ਬੋਤਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਓ। ਨਵਾਂ ਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ 30 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਔਂਸ) ਹੀ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਵੱਡਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਏਗਾ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਅਗਲੇ ਪੀਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਿਆਂ?

- ਬੱਚਾ ਜਦੋਂ ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਿਓ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਬੱਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਬੱਚਾ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾ ਪਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਜਦ ਤੱਕ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਉਹ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।



ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ

ਜੇ ਕਰ **ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ** ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹੈ ਤਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. (HealthLinkBC) ਤੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਕਰ **ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ** ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਤੇ 'ਬੇਬੀ ਫੀਡਿੰਗ' 'feeding baby' ਦੇਖੋ।

