

## ‘ਬਾਈ ਬਾਈ’ ਬੇਬੀ ਬੋਤਲ ‘Bye Bye’ Baby Bottle’

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

#### Helping your child stop using a bottle

ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਕਸਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪ ਤੋਂ ਪੀਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹਾਉਣਾ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।



#### ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੰਦ ਕਿਉਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?

12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਅਜੇ ਵੀ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੈ:

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ - ਦਿਨ ਵਿੱਚ 750 ਮੀ.ਲਿ ਤੋਂ ਵੱਧ (3 ਕੱਪ) ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਹੈ।
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣਾ - ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 125 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ (½ ਕੱਪ) ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਨਾ ਖਾਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਦਲੀਲ, ਬੀਨਜ਼, ਅੰਡੇ ਅਤੇ - ਆਇਰਨ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ) । ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨੀਮੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵੱਧਣ ਫੁੱਲਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾ ਹੋਣਾ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੂਸ ਦੀ ਬੋਤਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ) । ਨੋਟ: ਪਤਲਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੂਸ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੰਦ ਨੂੰ ਸਫ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

#### ਬੋਤਲ ਨੂੰ ‘ਬਾਈ ਬਾਈ’ ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ✓ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਰਲ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਭੁੱਖਾ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭੋਜਨ ਖਾਵੇਗਾ।
- ✓ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਦੀ (ਮਿਡ ਡੇ) ਬੋਤਲ ਦੀ ਥਾਂ ਇੱਕ ਕੱਪ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਬੋਤਲ ਦੀ ਥਾਂ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਆਪਣੀ ਆਖਰੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਵੀ ਛੱਡ ਦੇਵੇ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੋਤਲ ਪੀਣ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਰਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ, ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਪੀਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ।
- ✓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੋਤਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਓ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੇ ਬਗੈਰ ਹੀ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਲਈ ਹਿਲਾਉਣਾ / ਛੂਟੇ ਦੇਣਾ, ਗਾਉਣਾ, ਲਾਡ ਪਿਆਰ ਤੇ ਜੱਫੀ ਪਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਪਸੰਦੀਦਾ ਖਿਡੌਣਾ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ✓ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਦਾ (ਬੈਡ ਟਾਇਮ) ਸਨੈਕ ਦਿਓ।
- ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਕੱਪ ਆਪੇ ਚੁਣਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ।

#### ਕਦੀ ਨਾ ਭੁੱਲੋ...

- ✓ ਫਲੋਰਾਈਡ ਟੂਥਪੇਸਟ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ।
- ✓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ (ਬਾਈ ਬਾਈ) ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਖੂਬ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ, ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਵਿਖੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਆਹਾਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 ‘ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਔਨਲਾਈਨ: [fraserhealth.ca/feedingyourchild](http://fraserhealth.ca/feedingyourchild) ਤੇ ਜਾਓ।

Scan QR code

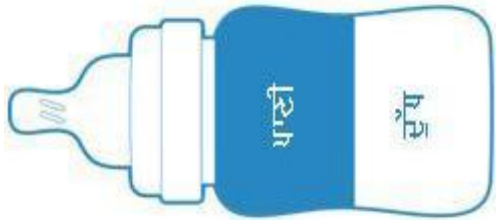




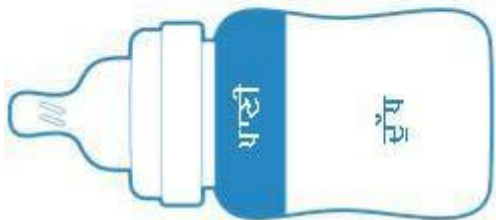
ਤਾਰੀਖ



ਤਾਰੀਖ



ਤਾਰੀਖ



ਤਾਰੀਖ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜੂਸ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਗਾਈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤਾਰੀਖ ਚੁਣੋ।

ਹਰ ਤੀਜੇ ਚੰਥੇ ਦਿਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਇੱਝ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜਦ ਤਕ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ ਪਾਣੀ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਦਰਜ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

Adapted with permission from Vancouver Coastal Health and Leeds, Grenville & Lanark Health Unit, 'Bye Bye Baby Bottle' (2009).  
Bottle images used with permission from First Nations Health Authority (2015).