

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ Feeding your baby

ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ Information to help with decisions

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀਆਂ (ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ) ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦਿਆਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਆਉਣਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਰਲਵਾਂ-ਮਿਲਵਾਂ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਹਰ ਬੇਬੀ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਨਯੋਗ, ਵਾਰਾ ਖਾਣ ਯੋਗ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਸਟੱਡੀਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਬੇਬੀਆਂ ਦੇ ਵਧਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਮਿਡਵਾਈਵਜ਼ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਸਿਰਫ ਦੁੱਧ ਹੀ ਚੁੰਘਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਦੋ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਤੱਕ ਠੋਸ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਜਿਹੜੇ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾਇਆ ਜਾਂਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ **ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ** ਹੈ:

- ਟੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਤੋਂ
- ਜੁਕਾਮ, ਫਲੂ, ਕੰਨ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ, ਛਾਤੀ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ
- ਸੂਗਰ (ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼), ਮੁਟਾਪੇ, ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟਰੋਕ ਤੋਂ
- ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਤੋਂ
- ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ
- ਸਡਨ ਇਨਫੈਂਟ ਡੈੱਥ ਸਿੰਡਰੋਮ ਤੋਂ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਮਾਂ ਲਈ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ?

ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ **ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ** ਹੈ::

- ਸੂਗਰ ਤੋਂ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ
- ਓਵਰੀ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਪੈਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ

ਕੁਝ ਮਾਂਵਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਸਕਣ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਲਈ ਚੰਗੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਇਕ ਨਵਾਂ ਹੁਨਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੇਬੀ ਦੋਨਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:



www.fraserhealth.ca/parenting

ਇਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਮਦਦ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਣ ਵੇਲੇ

ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਣ ਦੇ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਬਾਰੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਫਿਕਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।