

ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦੇਣਾ Giving Human Milk Extra Calories

 22 ਕੈਲਰੀਆਂ

 24 ਕੈਲਰੀਆਂ

 27 ਕੈਲਰੀਆਂ

 30 ਕੈਲਰੀਆਂ

 ਹੋਰ _____

ਮੇਰੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਕੈਲਰੀਆਂ ਕਿਉਂ ਪਾਉਣੀਆਂ ਹਨ?

ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ (ਛਾਡੀ ਦਾ ਦੁੱਧ) ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਹਿਲੀ ਚੋਣ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ, ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਹਰ 30 ਐਮ ਐਲ ਵਿਚ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਇਕ ਆਉਂਸ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 20 ਕੈਲਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੇ ਕਦੇ, ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਾਊਡਰ ਪਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਉਹ ਵਾਧੂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਹਿਊਮਨ ਮਿਲਕ ਕਰਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਬਰਾਂਡ ਖਰੀਦੋ। ਲੇਬਲ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ 0 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ ਹੈ।

ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਪਾਊਡਰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਦਾ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਿਣਨ ਵਾਲੇ ਟੂਲਜ਼ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਜਰਮ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਿੱਘੇ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋਵੋ।
- ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿੱਪਲਾਂ, ਰਿੰਗਾਂ, ਢੱਕਣਾਂ, ਮਿਣਨ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਕੱਪ, ਮਿਣਨ ਵਾਲੇ ਚਮਚਿਆਂ, ਚਿਮਟੀਆਂ, ਅਤੇ ਚਾਕੂ ਨੂੰ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋਵੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੀ ਕੱਢੋ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵੱਡੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਪਾਉ ਜਦ ਤੱਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਢਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਚਿਮਟੀ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
- ਪਾਣੀ ਨੂੰ 2 ਮਿਟ ਲਈ ਉਬਾਲਾ ਦਿਓ। ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਅਣਚਕਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
- 2 ਮਿਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਫਟ ਚਿਮਟੀਆਂ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਫਟ ਤੌਲੀਏ ਉਪਰ ਰੱਖੋ।
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਜੇ ਫੌਰਨ ਨਾ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਉਪਰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਣਾ ਹੈ?

ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਉਹ ਦੁੱਧ ਵਰਤੇ ਜਿਹੜਾ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਉਪਰ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਉਪਰ ਹੈ। ਠੰਡੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਗੁੱਛੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਿੱਘੇ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋਵੋ।
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਕੈਨ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਾਸ਼ੀਮ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਖਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਮਿਣੋ। ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਬੋਤਲ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਉਪਰ ਮਿਣਨ ਦੇ ਸਾਫਟ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਮਿਣਨ ਵਾਲਾ ਛੋਟਾ ਕੱਪ ਵਰਤੋ।
- ਮਿਣਨ ਵਾਲੇ ਚਮਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਾਊਡਰ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਚਾਕੂ ਦੇ ਪੱਧਰੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਕਰੋ।



ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਕਿਨਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ?

ਕੈਲਰੀਆਂ	ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
<input type="checkbox"/> 22 calories	45 mL	1/4 tsp
	90 mL	1/2 tsp
<input type="checkbox"/> 24 calories	45 mL	1/2 tsp
	90 mL	1 tsp
<input type="checkbox"/> 27 calories	45 mL	1 tsp
	90 mL	2 tsp
<input type="checkbox"/> 30 calories	45 mL	1 1/2 tsp
	90 mL	3 tsp
<input type="checkbox"/> ___ calories	___ mL	___ tsp

45 ਐਮ ਐਲ = 3 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ

ਅੱਮ ਐਲ = ਮਿਲੀਲੀਟਰ

ਟੀ ਐਸ ਪੀ = ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ

ਟੀ ਬੀ ਐਸ ਪੀ = ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ

**ਸਦਾ ਮਿਣਨ ਵਾਲੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਕੱਪ,
ਚਮਚੇ, ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਵਰਤੋ**

ਮੇਰਾ ਡੋਰਟੀਫਾਈਡ ਦੁੱਧ ਕਿੰਨਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਡੋਰਟੀਫਾਈਡ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਕਿਸੇ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਨਟੇਨਰ ਵਿਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਭਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਣਵਰਤਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਦੁੱਧ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਡੋਰਟੀਫਾਈਡ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਵਰਤ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਵਾਧੂ ਦੁੱਧ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਡੋਰਟੀਫਾਈਡ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ (ਕੋਈ ਪਾਊਡਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ) ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ਰ ਵਿਚ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਫਰੀਜ਼ਰ -18°C 'ਤੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਠੰਢਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਫਰੀਜ਼ ਕੱਢੇ ਹੋਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਰਾਤ ਭਰ ਫਰੀਜ਼ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਕਨਟੇਨਰ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਾਊਡਰ ਪਾਊਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਜਦ ਤੱਕ ਪਿਘਲਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

**ਕਦੇ ਵੀ ਡੋਰਟੀਫਾਈਡ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।
ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਪਹਿਲਾਂ ਫਰੀਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।**

ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਨਟੇਨਰ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਕਵਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਕਨਟੇਨਰ ਉਪਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਦਾ ਲੇਬਲ ਲਗਾਓ।



ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਵਰਤੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੈਨ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਡੋਰਟੀਫਾਈਡ ਦੁੱਧ ਦੀ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

ਹਰ ਬੇਬੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਡੋਰਟੀਫਾਈਡ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਕਟਰ (ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ) ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਡੋਰਟੀਫਾਈਡ ਕਰਨਾ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਡੋਰਟੀਫਾਈਡ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ?

1. ਡੋਰਟੀਫਾਈਡ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਿਲਾਓ।
2. ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਮ ਸਪੋਟ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਿਲਾਓ। ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਦਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।
4. ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਬਚਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਡੋਰਟੀਫਾਈਡ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੇਬੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵਾਂ ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2 ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਡੋਰਟੀਫਾਈਡ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਆਈਸ ਦੇ ਪੈਕ ਨਾਲ ਕੂਲਰ ਬੈਗ ਵਿਚ ਲਿਜਾਓ। 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡੋਰਟੀਫਾਈਡ ਦੁੱਧ ਸੁੱਟਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਇਕ ਚੋਣ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ 4 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।/Ask your dietitian.

ਨਾਂ /Name: _____

ਫੋਨ /Phone: _____ ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ /ext. _____

ਹੈਲਥਲਿੱਕ ਬੀ ਸੀ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਫੋਨ: 8-1-1

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ।

ਫੋਨ: 1-800-314-0999

ਲਾਈਵ ਚੈਟ: fraserhealth.ca/virtualcare