

## ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ

### Vitamins and Minerals for Your Premature Baby

ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨਾਲੋਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਚਾਹੀਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਵਾਧੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

#### ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ, ਸੀ, ਅਤੇ ਡੀ Vitamins A, C and D

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਮਲਟੀਵਿਟਾਮਿਨ ਸੰਪੂਰਕ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ., ਸੀ. ਅਤੇ ਡੀ, ਹੋਣ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਟ੍ਰਾਈ-ਵੀ-ਸੋਲ ਅਤੇ ਪੇਡੀਆ ਵਿਟ ਮਲਟੀ।



ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ
- ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ
- ਫੇਵੜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ
- ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ

#### ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ Vitamin D

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸੰਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਡੀ-ਵੀ-ਸੋਲ, ਡੀ ਡਰਾਪਸ, ਜਾਂ ਜੈਨੇਰਿਕ ਦਵਾਈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ
- ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ



#### ਲੋਹ Iron

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋਹੇ ਵਾਲੇ ਸੰਪੂਰਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਵਾਲੇ ਸੰਪੂਰਕ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਫਰ-ਇਨ-ਸੋਲ (ਸਿਰਧ ਨਹੀਂ ਤਰਲ) ਅਤੇ ਪੇਡੀਆਫਰ ਆਇਰਨ।

ਲੋਹੇ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਸ
- ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਹੇ ਦੇ ਸੰਪੂਰਕਾਂ ਨੂੰ ਛੈਰਸ ਸਲਫੇਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। 1 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਸੰਪੂਰਕ ਵਿਚ 75 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਛੈਰਸ ਸਲਫੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ। ਠੀਕ ਕਿਸਮ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



All photos used with permission.

**ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਸੰਪੂਰਕ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ? Which supplement(s) does my baby need?**

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਸੰਪੂਰਕ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ (☒) ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਏਗਾ।

**ਟ੍ਰਾਈ-ਵੀ-ਸੋਲ ਜਾਂ ਪੇਡੀਆਵਿਟ ਮਲਟੀ**

Tri-Vi-Sol® or PediaVit Multi®

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ ਦਿਓ।

1 ਮਿ.ਲੀ.

1.5 ਮਿ.ਲੀ.

2 ਮਿ.ਲੀ.

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ 4 ਕਿਲੋ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਪੂਰਕ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ 400 ਆਈ.ਯੂ. ਵਾਲਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ।

**ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ Vitamin D**

ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਿਓ।

ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਓ।

400 ਆਈ.ਯੂ.

800 ਆਈ.ਯੂ.

600 ਆਈ.ਯੂ.

1000 ਆਈ.ਯੂ.

**ਟ੍ਰਾਈ-ਵੀ-ਸੋਲ ਜਾਂ ਪੇਡੀਆਵਿਟ ਮਲਟੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੋਵੇਂ**

Both Tri-Vi-Sol® or PediaVit Multi®, and Vitamin D

ਦੋਵੇਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦਿਓ।

ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਓ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

Vitamin D

200 ਆਈ.ਯੂ.

400 ਆਈ.ਯੂ.

600 ਆਈ.ਯੂ.

ਟ੍ਰਾਈ-ਵੀ-ਸੋਲ ਜਾਂ  
ਪੇਡੀਆਵਿਟ ਮਲਟੀ

Tri-Vi-Sol® or  
PediaVit Multi®

1 ਮਿ.ਲੀ.

1.5 ਮਿ.ਲੀ.

2 ਮਿ.ਲੀ.

**ਲੋਹਾ (ਫੈਰੇਸ ਸਲਫ਼ੇਟ)**

Iron (Ferrous Sulphate)

ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਵਾਰ ਦਿਓ।

ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਮਾਤਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਓ।

0.2 ਮਿ.ਲੀ.  0.5 ਮਿ.ਲੀ.  0.8 ਮਿ.ਲੀ.

0.3 ਮਿ.ਲੀ.  0.6 ਮਿ.ਲੀ.  1 ਮਿ.ਲੀ.

0.4 ਮਿ.ਲੀ.  0.7 ਮਿ.ਲੀ.  \_\_\_\_\_ ਮਿ.ਲੀ.

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਡਾਰਮੂਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਲੋਹੇ ਦੇ ਸੰਪੂਰਕ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਡਾਰਮੂਲੇ ਵਿਚ ਲੋਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਕ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਹਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੋਹੇ ਵਾਲਾ ਸੰਪੂਰਕ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚਾ:

6 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਠੀਕ ਉਮਰ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ 6 months corrected age

12 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਠੀਕ ਉਮਰ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ 12 months corrected age

ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਧਨ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਲੋਹੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰੰਗ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੱਟੀ ਦਾ ਰੰਗ ਵੀ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ।

**ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਕ ਦੇਣਾ ਭੁੱਲ ਜਾਵਾਂ ਤਾਂ?**

What if I forget to give my baby the supplements(s)?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ਭੁੱਲ ਜਾਓ ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਦੂਗਣੀ ਨਾ ਕਰੋ।

**ਜੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ? What if I have questions?**

ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨੂੰ ਛੋਨ ਕਰੋ।

ਨਾਮ Name: \_\_\_\_\_ ਫੋਨ Phone: \_\_\_\_\_ ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ Ext: \_\_\_\_\_