

ਅਸੀਂ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਨੇਹਪੂਰਨ ਹਾਂ! We are baby-friendly!



ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਟੀਚੇ:

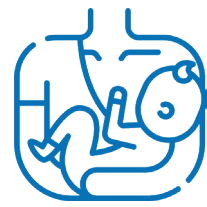
- ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸਾਰੇ ਤੱਥ ਹੋਣ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਸਤਿਕਾਰੀ ਗਈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਹੋਈ।
- ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਕੋਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਹੋਵੇ।

10 ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੱਤਰਤਾਪੂਰਨ ਹਾਂ

ਅਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹੋਣ।



ਬੱਚਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਿੱਤਰਤਾਪੂਰਨ ਨੀਤੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ
ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਚੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਦੀ ਤਰਜੀਹੀ ਚੋਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ

ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਨਵ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਸਿਵਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਵੱਖਰਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਪਵੇ। ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੇਣਾ ਚੁਣਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ
ਅਸੀਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਹੋਵੇ।



ਇਕੱਠੇ ਰਹੋ

ਅਸੀਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਵ-ਜੰਮਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਸਿਵਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਜੇ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਅਲੱਗ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕੇ, ਅਸੀਂ ਨਵ-ਜੰਮਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



ਅਗਾਂਹ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



ਭੁੱਖ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਵੋ

ਨਵ-ਜੰਮਿਆਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਕਿ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਤੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਦੋ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਤੱਕ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਂ ਚੈਸਟ ਫੀਡ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ।



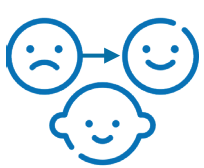
ਅਕਸਰ ਜੱਫੀ ਪਾਓ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਨਵ-ਜੰਮਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕ ਲਿਟਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਸਪਰਸ਼ ਹੋ ਸਕੇ। ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾ ਮਹੀਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਸਪਰਸ਼ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿਓ

ਅਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕਣਾ, ਝੂਟੇ ਦੇਣੇ, ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਗੀਤ ਗਾਉਣੇ। ਅਸੀਂ ਦੱਸਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬੇਬੀ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਨਿਪਲਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਚੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।



ਖੁਰਾਕ ਦੇਣੀ ਸਿੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਨਵ-ਜੰਮਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਭੁੱਖ ਦੇ ਆਮ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ, ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀਆਂ ਚੁਨੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।



ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਹਿਯੋਗ

ਅਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਚੈਸਟ ਫੀਡਿੰਗ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

