ਦੁੱਧ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ

1

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਪਸੇਟਿੰਗ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

2

ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਵਾਓ।

3

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਕਾਰ ਦਵਾਓਣ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਖੜਾ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਡਕਾਰ ਲੈਣ ਤਕ ਉਸ ਦੀ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਮਸਲੋ।

4

ਦੁੱਧ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਲੰਮਾ ਨਾ ਪਾਓ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਾਓਣ ਲਈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਿਰਹਾਣੇ ਨਾਲ ਸਹਾਰਾ ਦੇ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ ਜਾਂ 20 ਮਿੰਟ ਲਈ ਸਿੱਧਾ ਖੜਾ ਕਰੋ।

5

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਲਈ ਸਹੀ ਮਾਪ ਦਾ ਨਿੱਪਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 'ਤੇਜ਼ ਵਹਾਓ' ਵਾਲਾ ਨਿੱਪਲ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਦੁੱਧ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁੱਧ ਲੈਣ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਾਓ, ਜਦ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਢਿੱਡ ਭਰ ਜਾਵੇਗਾ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਸ ਦੇਣਗੇ।

7

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੂਚਨਾ: ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਫੀਡ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸਰਵੋਤਮ ਤਰੀਕਾ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਆਦਰਸ਼ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਗੈਰ-ਪੋਸ਼ਕ ਲਾਭ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਤਨਪਾਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉਦੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਂਵਾਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਤਨਪਾਨ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਆਂਸ਼ਿਕ ਬੋਤਲ-ਫੀਡਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜੋਖਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਵਰਤਿਆ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ZTC922/07/2015/PA