ਕੌਂਬੀਨੇਸ਼ਨ ਫ਼ੀਡਿੰਗ (ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇਣਾ)

1. ਕੌਂਬੀਨੇਸ਼ਨ ਫ਼ੀਡਿੰਗ ਉਸਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਕੁ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਮੇਂ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਛਾਤੀ ਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ ਜਾਂ ਇਨਫ਼ੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬਣਿਆ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ)।

2. ਕੌਂਬੀਨੇਸ਼ਨ ਫ਼ੀਡਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

3. ਕੌਂਬੀਨੇਸ਼ਨ ਫ਼ੀਡਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਬਰਕਰਾਰ ਹੋਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

4. ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨਫ਼ੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੌਂਬੀਨੇਸ਼ਨ ਫ਼ੀਡਿੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਉਤਪੰਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ।

5. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੌਂਬੀਨੇਸ਼ਨ ਫ਼ੀਡਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਸਕੇ।

6. ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

7. ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ 'ਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਥੱਕਿਆ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

8. ਹਰੇਕ ਦਿਨ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

9. ਇਨਫ਼ੈਂਟ ਅਤੇ ਫੌਲੋ-ਔਨ ਦੁੱਧ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕੌਂਬੀਨੇਸ਼ਨ ਫ਼ੀਡਿੰਗ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

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।

ZTC923/07/2015/PA