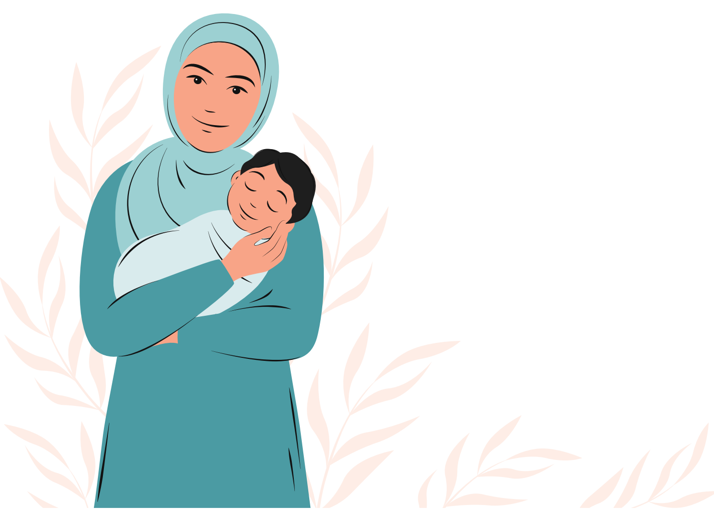
ਫਾਰਮੂਲਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

NC DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਲਈ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਮਿਸ਼ਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਮਨੁੱਖੀ ਸਤਨ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਯੂਨਾਈਟੇਡ ਸਟੇਟ੍ਸ ਫੂਡ ਐਂਡ ਡ੍ਰੱਗ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ (United States Food and Drug Administration, FDA) ਵੱਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਉਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੰਘੀ ਮਾਪਦੰਡਾਂ 'ਤੇ ਖਰੇ ਉਤਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਲੱਭਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

- ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਖਰੀਦਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਓ। ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਦੇ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਸ਼ਿਪਮੈਂਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਸ਼ੈਲਫਾਂ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਭਰੀਆਂ ਹੋਣ।
- ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪਲਾਈ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟੋਰਾਂ, ਫੂਡ ਬੈਂਕਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਮੁਦਾਇ-ਅਧਾਰਤ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਕੋਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਨਾ ਜਾਣਾ ਪਏ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰੀਮੇਚਿਓਰ ਜਾਂ ਥੈਰਾਪਯੁਟਿਕ ਫਾਰਮੂਲਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਕੁਝ ਸਪਲਾਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ WIC ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀ WIC ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਥਾਨਕ WIC ਦਫਤਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਮਾਂਕਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਨੈਕਟ ਹੋਣ ਲਈ 2-1-1 'ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ www.211.org 'ਤੇ ਜਾਓ।
- ਹੇਠਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਪਰਮਾਣਿਤ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬੈਂਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਵਰਤਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ: www.hmbana.org ਜਾਂ www.wakemed.org/care-and-services/womens/support-for-baby/mothers-milk-bank।



ਥੈਰਾਪਯੁਟਿਕ ਫਾਰਮੂਲਾ ਜਾਂ ਸਪੈਸ਼ਿਲਿਟੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਬ੍ਰਾਂਡ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਬ੍ਰਾਂਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨਾ ਸਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ

- ਕਿਸੇ ਵੱਖਰੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੁਣ ਸਟੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਨੂੰ FDA ਵੱਲੋਂ ਮਨਜ਼ੂਰੀ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ।
- ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਾਉਣਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਤਲੇ ਕੀਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨਾਲ ਸੋਡੀਅਮ ਵਰਗੇ ਮਿਨਰਲਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤੁਲਨ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ, ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਸਤ੍ਹਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਹੱਥ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਐਕਸਪਾਇਰੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਬੀਤ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਤਾਰੀਖ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ, ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਗਾਂ ਦਾ ਪੈਸਚਰਾਈਜ਼ਡ ਹੋਲ ਦੁੱਧ ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

- 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਪੈਸ਼ਿਲਿਟੀ ਫਾਰਮੂਲਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਮਿਲਣ ਤੱਕ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੱਕ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਖਤਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਜਨਮਦਿਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੀ ਪਾਉਂਦੇ, ਪਰ ਕੁਝ ਦਸਵੇਂ ਜਾਂ ਗਿਆਰ੍ਹਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਹੀ ਸਹਿਜ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ:

- ਜਦਕਿ ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਜਨਮਦਿਨ ਤੱਕ ਉਸ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਭੋਜਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ 4-6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖੁਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਏ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਠ ਕੇ ਬੈਠਣ, ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਭ ਦੇ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਧੱਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦਿਖਾਏ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕਗਾਰ 'ਤੇ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

10 ਮਹੀਨਿਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਲਈ:

- ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸਲਈ ਕੁਝ ਦਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਵੱਧ ਫਾਰਮੂਲੇ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਟੇਬਲ ਭੋਜਨ ਵਰਗੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਮੂਲਾ ਸਨੈਕ ਜਾਂ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲਈ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਸਤਨਪਾਨ ਦੇ ਵਾਧੂ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

- ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਂ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ।
- ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਸਤਨ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵੱਧ ਦੇ ਸਕੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੋਵੇਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾ ਅਜ਼ਮਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਛੋਟੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ

- ਫਾਰਮੂਲਾ FDA ਵੱਲੋਂ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।
- ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਬੱਚਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੇ ਗੁਰਦਿਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹ ਪੋਸ਼ਣ ਨਾ ਮਿਲੇ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਹਾਲਾਂਕਿ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਔਨਲਾਈਨ ਰੈਸਿਪੀਆਂ ਦੇ ਲਈ ਦੂਸ਼ਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਦੀ ਗਲਤ ਮਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਕਾਫੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੁੱਧ ਦੇ ਵਿਕਲਪ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਲਈ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ

- ਬਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਮਿਨਰਲ ਹੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਟੌਡਲਰ ਦੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ "ਫਾਰਮੂਲਾ" ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਖੰਡ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪੋਸ਼ਕ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਲਈ ਲੁੜੀਂਦੀ ਪੋਸ਼ਕ ਸਮੱਗਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਿਲੁਕਲ ਵੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਵਾਲੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਪੌਧਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਦੁੱਧ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਇਆ, ਚੌਲਾਂ, ਜਈ, ਅਤੇ ਭੰਗ ਦਾ ਦੁੱਧ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਕ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੇ ਵੱਧਦੇ ਹੋਏ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਲਈ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਕੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਕੋਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।