ਮਾਤਾ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਰਲਾਉਣਾ।

ਮਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਲਈ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਵਿਵਰਣ ਪੁਸਤਿਕਾ।

ਮਾਤਾ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤੀ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਉਹ ਸਾਰਾ ਪੋਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ, ਡਾਇਟੀਸ਼ਿਅਨਜ਼ ਆਫ ਕਨੇਡਾ, ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਅਤੇ ਕਾਲੇਜ ਆਫ ਫੈਮਿਲੀ ਫਿਜੀਸ਼ਿਅਨ ਆਫ ਕਨੇਡਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚ ਸਹਿਮਤ ਹਨ:

- ✔ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਕੇਵਲ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ✔ 6 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਹੋਣ ਤੇ ਬੱਚੇ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਅਵਸਰ ਤੇ ਕੁਝ ਡ੍ਰਿੰਕ ਲੈਣਾ ਠੀਕ ਹੈ?

- ✔ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚੋਣ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ਰਾਬ ਮੁਕਤ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਚੁਣੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੁੱਧ ਦੀ ਆਪੂਰਤੀ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ?

- ✔ ਸ਼ਰਾਬ ਲੈਟਡਾਊਨ ਰਿਫਲੈਕਸ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ✔ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦਰਅਸਲ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਦੀ ਆਪੂਰਤੀ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਯੁਕਤ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦਾ ਬੱਚੇ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- ✔ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸ਼ਰਾਬ ਯੁਕਤ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਚਾ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇ।
- ✔ ਬੱਚਾ ਜਿੰਨਾ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਓਨੀ ਹੀ ਅਵਿਕਸਿਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਓਨੀ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵਜੰਮੇ (ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨੇ) ਬਚੇ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ।
- ✔ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਭਾਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਮਾੜੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸੰਭਵ ਦੇਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਿਚ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪਰਸਪਰ ਵਿਰੋਧੀ ਸਲਾਹ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸੂਚਿਤ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਐਲਸੀਬੀਓ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ। ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ 2016

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਅਵਸਰ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਅਸਾਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ✔ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਸੀਮਾ 1 ਜਾਂ 2 ਡ੍ਰਿੰਕ ਪ੍ਰਤੀ ਅਵਸਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰੋ।*
- ✔ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਓ, ਨਾ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ✔ ਕਦੇ ਕਦੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਮਾਤਾ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਰੋਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਵਿਖਿਆਤ ਹੈ।
- ✔ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਆਪਣਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸੀਮਿਤ ਕਰੇ।

* ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨੂੰ ਮਾਪੋ।

- ✔ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਡ੍ਰਿੰਕ ਹੈ:
  - ਬੀਅਰ (5%): 341 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (12 ਔਂਸ)
  - ਵਾਈਨ (12%): 142 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (5 ਔਂਸ)
  - ਸਪਿਰਿਟ (40%): 43 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1.5 ਔਂਸ)
- ✔ ਲੇਬਲ ਜਾਂਚੋ - ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰੋਸਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ।
- ✔ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡਾ ਗਿਲਾਸ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਵਸਰ 2 ਡ੍ਰਿੰਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਅਸਾਨ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣਗੇ:

- ✔ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਹੋ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਨਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- ✔ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸਫ਼ਾਇਆ ਹੋਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਔਸਤਨ ਇੱਕ ਡ੍ਰਿੰਕ ਲਈ 2 ਘੰਟੇ ਅਤੇ 3 ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਲਈ 6 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।
- ✔ ਅਤਿਪੂਰਨ ਹੋਣ ਦੀ ਬੇਅਰਾਮੀ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਲਈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- ✔ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਆਪਣਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਕੇ ਉਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਰਖਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ।

ਕੀ ਸ਼ਰਾਬ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

- ✔ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚ ਰਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ✔ ਕੇਵਲ ਸਮਾਂ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢੇਗਾ। ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਖਾਣਾ, ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਵਰਗੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੋਈ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ? ਪੀਣਾ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

- ਮਦਰਸਿਕ, 1-877- FAS-INFO (1-877-327-4636)
- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਬਾਰੇ ਹੈਲਪਲਾਈਨ, 1-800-565-8603
- ਟੈਲੀਹੈਲਥ ਓਨਟਾਰੀਓ, 24/7 ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗ ਹੋਟਲਾਈਨ, 1-866-797-0000
- ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਨਾਲ ਪੀਣ ਲਈ ਸੇਧਾਂ www.ccsa.ca/Resource%20Library/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf

ਸ਼ਰਾਬ ਮੁਕਤ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨੁਸਖੇ ਚੁਣੋ:

ਮਾਤਾ ਲਈ ਮੌਕਟੇਲਜ਼:
www.beststart.org/resources/alc_reduction/LCBO_recipe_cards_bro.pdf

ਐਲਸੀਬੀਓ:
www.lcbo.com/content/lcbo/en/responsibility.html

ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਮੁਕਤ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਛੱਤਰੀ ਜਾਂ ਫਲ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਪਾ ਕੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਓ!

best start meilleur départ
by/par health nexus santé