BC WOMEN'S HOSPITAL & HEALTH CENTRE
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣਾ

Keeping Track of When My Baby Feeds

ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਲਿਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜਨਮ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ, ਹਰ 24 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਨਵੇਂ ਰਿਕਾਰਡ 'ਤੇ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੇਠ ਉਹ ਟਾਈਮ ਲਿਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ।

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਲਿਖੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉ:

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਜੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਆਰ ਲਿਖੋ ਜਾਂ ਜੇ ਖੱਬੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਐੱਲ ਲਿਖੋ।
- ਜੇ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ✓ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਿਆ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਫੜਦਾ ਹੈ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰੁਕ ਕੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਨਿੱਪਲ ਤੋਂ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਿਲਕਦਾ। ਬੱਚਾ ਦੋਨਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਗਿਣਤੀ ਲਿਖੋ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ (ਈ ਬੀ ਐੱਮ), ਦਾਨ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ:
ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਈ ਬੀ ਐੱਮ, ਦਾਨ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਸ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਦੁੱਧ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਿਲੀਮੀਟਰਾਂ (ਐੱਮ ਐੱਲ) ਵਿਚ ਲਿਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੇ ਜਿੰਨੇ ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲੇ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡਾਇਪਰ ਗਿੱਲਾ/ਗੰਦਾ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ✓ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉ।

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ:_____ ਸਮਾਂ:_____ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ:_____

ਸਮਾਂ		ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ					ਡਾਇਪਰ	
		ਛਾਤੀ						
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਕੁੱਲ ਮਿੰਟ	ਸੱਜੀ/ਖੱਬੀ ਛਾਤੀ	ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਿਆ ✓	ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ	ਈ ਬੀ ਐੱਮ/ ਦਾਨ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਐੱਮ ਐੱਲ	ਫਾਰਮੂਲਾ ਐੱਮ ਐੱਲ	ਗਿੱਲਾ ✓	ਗੰਦਾ ✓

BC WOMEN'S HOSPITAL & HEALTH CENTRE
An agency of the Provincial Health Services Authority

ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ:_____ ਸਮਾਂ:_____ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ:_____

ਸਮਾਂ		ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ					ਡਾਇਪਰ	
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਕੁੱਲ ਮਿੰਟ	ਛਾਤੀ			ਈ ਬੀ ਐੱਮ/ ਦਾਨ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਐੱਮ ਐੱਲ	ਫਾਰਮੂਲਾ ਐੱਮ ਐੱਲ	ਗਿੱਲਾ ✓	ਗੰਦਾ ✓
		ਸੱਜੀ/ਖੱਬੀ ਛਾਤੀ	ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਿਆ ✓	ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ				

ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ:_____ ਸਮਾਂ:_____ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ:_____

ਸਮਾਂ		ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ					ਡਾਇਪਰ	
ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ	ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਕੁੱਲ ਮਿੰਟ	ਛਾਤੀ			ਈ ਬੀ ਐੱਮ/ ਦਾਨ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਐੱਮ ਐੱਲ	ਫਾਰਮੂਲਾ ਐੱਮ ਐੱਲ	ਗਿੱਲਾ ✓	ਗੰਦਾ ✓
		ਸੱਜੀ/ਖੱਬੀ ਛਾਤੀ	ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਿਆ ✓	ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ				