bpni

putting child nutrition at the forefront of social change

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਪੂਰਕ ਖ਼ੁਰਾਕ (ਆਹਾਰ)

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਕਿਤਾਬ

ਜਾਣ ਪਛਾਣ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸਹੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਾਂਗੂੰ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਮਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਮਾਂ-ਪਿਓ ਜਾਂ ਹੋਰ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੀ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਰੁਚੀ ਹੋਵੇ, ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਜਿਹੜੇ ਮਾਵਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

- ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਣ ਆਹਾਰ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਕੰਮ-ਕਾਜੀ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਉਹ ਛੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਕਿਵੇਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੈ।
- ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਭਰਮ-ਭੁਲੇਖੇ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਮਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਕਸਰ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਮੱਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ
ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ।
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪੁੱਛਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਸਾਡੇ
ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਲਿਖੋ।

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ
ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋਗੇ।

bpni

putting child nutrition at the forefront of social change

ਬ੍ਰੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਪ੍ਰਮੋਸ਼ਨ ਨੈਟਵਰਕ ਆਫ਼ ਇੰਡੀਆ (ਬੀ. ਪੀ. ਐਨ. ਆਈ.)

ਬੀ. ਪੀ.-33, ਪੀਤਮਪੁਰਾ, ਦਿੱਲੀ-110088 (ਭਾਰਤ)

ਫੋਨ-27343606, 42683059, ਫੈਕਸ-27343606

E-mail: bpni@bpni.org. Web: www.bpni.org.