



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA

www.chs-ca.org

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਲ
ਕਰੋ (888) CHS-4KIDS (888-247-4543).
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ
ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ
ਕਰਕੇ www.chs-ca.org 'ਤੇ ਜਾਓ



ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਹੈੱਡਕੁਆਰਟਰ

1300 West Fourth Street

Los Angeles, CA 90017

(213) 240-5900

(213) 240-5945 ਫੈਕਸ

©2025 Children's Home Society of California

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਸਾਲ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਗਾਈਡ



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਹੀ ਵਾਧੇ ਅਤੇ
ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਣ ਬਹੁਤ
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਡ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ
ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ
ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਫੈਸਲੇ
ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।



★ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ★

ਉਮਰ-ਵਿਕਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰ

ਦੁਕਵੇਂ ਭੋਜਨ

ਜਨਮ ਤੋਂ 4 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ

ਬੱਚਾ ਜੂਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਗਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੀਭ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਬਾਹਰ ਧੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਇਰਨ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਫਾਰਮੂਲਾ

4-6 ਮਹੀਨੇ

ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਰੇ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੀਭ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਇਰਨ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਚੌਲਾਂ ਦਾ ਅਨਾਜ, ਸੇਬਾਂ ਦੀ ਚਟਾਈ, ਛਾਣੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪਿਊਰੀ ਕੀਤੇ ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ

6-8 ਮਹੀਨੇ

ਬੱਚਾ ਖਾਣਾ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਇੰਡੈਕਸ ਉਂਗਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਇਰਨ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਟੀਥਿੰਗ ਬਿਸਕੁਟ, ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਆਲੂ ਅਤੇ ਐਵੋਕਾਡੋ, ਛਾਣੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪਿਊਰੀ ਕੀਤੇ ਆੜੂ, ਗਾਜਰ, ਅਤੇ ਸਰੁਐਸ਼

8-12 ਮਹੀਨੇ

ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਪੀਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੱਪ ਫੜ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣ ਦੇ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਇਰਨ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਕੇਕ, ਛੋਟੇ ਪਨੀਰ ਦੇ ਕਿਊਬ, ਨਰਮ ਟੋਰਟਿਲਾ, ਸਕ੍ਰੈਬਲਡ ਆਂਡੇ, ਓਟਮੀਲ, ਦਹੀਂ, ਟੋਫੂ, ਠੂਡਲਜ਼, ਮਟਰ, ਛਾਣਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਪਿਊਰੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਕੱਟਿਆ ਹੋਇਆ ਚਿਕਨ



★ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਮਨੁੱਖੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਅਮੈਰੀਕਨ ਅਕੈਡਮੀ ਆਫ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕਸ (The American Academy of Pediatrics, (AAP)) ਹੁਣ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਚਾਹੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਐਲਰਜੀ, ਕੰਨ ਦੀ ਲਾਗ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਾਲੀ ਦੀ ਲਾਗ ਅਤੇ ਨਮੂਨੀਆ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਵਧਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਵਾਂ ਲਈ, ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਕੁਝ ਖਾਸ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਮੁਫਤ ਹੈ।

ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਬਚੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਦਿਓ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਸੈਡਾ, ਜੈਲੇਟਿਨ, ਖੰਡ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ, ਜਾਂ ਜੂਸ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਖੰਡ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਸੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।





ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਹਿਦ, ਮੱਕੀ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ ਵਰਗੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ, ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ (ਅਨਾਜ, ਗ੍ਰਾਹਮ ਕਰੈਕਰ ਅਤੇ ਬੇਕਡ ਸਮਾਨ ਸਮੇਤ) ਨਾ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਬੀਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਬੇਟੂਲਿਜ਼ਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਜ਼ਹਿਰ ਜੋ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।



★ ਸਫਲਤਾ ਨਾਲ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੈਕਟੀਸ਼ਨਰ, ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ, ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਕਲਪ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਵਿਦਿਅਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੁਝਾਅ ਇੱਕ ਸਫਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਕੜ ਬਣਾ ਤੇ "ਚੂਸਦਾ" ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਥਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਪਾਣੀ, ਜਾਂ ਪੈਸੀਫਾਇਰ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਦੁੱਧ ਦੀ ਚੰਗੀ ਪੁਰਤੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ।
- ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

★ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ

- ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਰੱਖੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਬੋਤਲ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬੋਤਲ ਰੱਖ ਕੇ ਸੌਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਹ "ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸੜਨ" ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ। ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਗੜਬੜ ਕਰਨਾ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁਡਿੰਗ, ਕਸਟਰਡ, ਜਾਂ ਕੇਬਲਰ ਵਰਗੀਆਂ ਮਿਠਾਈਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

★ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ

- ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਸੰਭਾਵੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਅਗਲਾ ਨਵਾਂ ਭੋਜਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲਗਭਗ ਪੰਜ ਦਿਨ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਭਾਵੀ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਤਵਚਾ 'ਤੇ ਧੱਫੜ, ਉਲਟੀਆਂ, ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਅਤੇ ਦਸਤ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਐਲਰਜੀ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਨਿੰਬੂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਫਲ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਸਫ਼ੇਦੀ, ਗਿਰੀਦਾਰ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੋਇਆ, ਕਣਕ ਅਤੇ ਸੈੱਲ ਮੱਛੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ



ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ

ਕਿਤਾਬਾਂ

ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾ

La Leche League International

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ

Elizabeth M. Ward, M.S., R.D.

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ

American Academy of Pediatrics/Steven P. Shelov, M.D., M.S., F.A.A.P

ਸੰਗਠਨ

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

(847) 434-4000 ਜਾਂ www.aap.org/gu

LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL

(800) LA-L E C H E (525-3243) ਜਾਂ <https://llli.org/gu>