



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
[www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)

ਵਾਧੂ ਸੀਐਚਸੀ ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ (714) 712-7888 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੀਐਚਸੀ ਤਤਕਾਲ ਸਖਿਣ ਅਤੇ ਸਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, (888) ਸੀਐਚਐਸ-4-ਕੋਆਈਡੀਐਸ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੈਡਕਾਸਟ, ਅਤੇ ਸੀਐਚਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org) ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

# ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪਹਲੇ ਸਾਲ ਲਈ ਖਾਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੋਸਟਕਿ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਗਾਇਡ



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

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਵਧਣ ਅਤੇ  
ਚੰਗੇ ਵਕੀਸ ਲਈ ਚੰਗੀ ਪੋਸ਼ਟਕਿਤਾ ਦਾ  
ਹੋਣਾ ਕਾਫੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਗਾਇਡ ਦੀ  
ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ **12**  
ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ  
ਸਹੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



## ★ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣਾ ★

ਉਮਰ

ਵਕੀਸ ਸਬੰਧੀ ਹੁਨਰ

ਉਚਿਤ ਆਹਾਰ

ਜਨਮ ਤੋਂ 4 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ

ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਗਿਲਣ ਵਾਲਾ ਆਹਾਰ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਜੁਬਾਨ ਸਖ਼ਤ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਧੱਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਆਇਰਨ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਫਾਰਮੂਲਾ

4-6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ

ਬੱਚਾ ਬਨਿਾਂ ਕਮਿ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਏ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੁਬਾਨ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਬਾਹਰ ਧੱਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਤੇ ਪੁੱਛੋ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਸਖ਼ਤ ਆਹਾਰ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਆਇਰਨ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਚਾਵਲ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਸੀਰੀਅਲ, ਸੇਬ ਦੀ ਚਟਨੀ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਕੇਲੇ ਅਤੇ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ

6-8 ਮਹੀਨੇ

ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਨੂੰ ਚੱਬ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਖਾਣੇ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਚੁੱਕ ਵੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਆਇਰਨ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਦੰਦ ਨਕਿਲਣ ਵੇਲੇ ਦੱਤੀ ਜਾਂ ਵਾਲੇ ਬਸਿਕੁਟ, ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਆਲੂ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ (avocados), ਆੜੂ, ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਸਰਬਤ

8-12 ਮਹੀਨੇ

ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪੀਸ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਗਲਿਅਸ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਖਾਣ ਦਾ ਹੁਨਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਆਇਰਨ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਚਾਵਲ ਨਾਲ ਬਣੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਚੱਬਣ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੇ ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਮੱਕੀ ਦੀ ਬਣੀ ਬੁਰੇਡ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ, ਦਲੀਆਂ, ਦਹੀਂ, ਸੋਇਆ ਬੀਨ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪਨੀਰ, ਨਓਡਲਸ, ਮਟਰ ਅਤੇ ਨਰਮ ਚਕਿਨ



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਠਿ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ, ਸੋਡਾ, ਮਠਿ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਰੱਸ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਹਨਾਂ ਵਚਿ ਮੌਜੂਦ ਮਠਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ★ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ

ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਪੋਸ਼ਟਕਿਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਲਿਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। **American Academy of Pediatrics** ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਲਿਉਣ ਦੀ ਸ਼ਾਇਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਲਿਉਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲਾਭ ਹਨ:

- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਣ ਅਤੇ ਦਸਤਰੋਗ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਚਪਨ ਦਿਆਂ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਮਿ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਜਵਿ - ਕੰਨਾ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ, ਮੂਤਰ ਨਾਲੀ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਅਤੇ ਨਮਿਨੀਆ ਆਦਿ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਚਪਨ ਵਚਿ ਮੋਟਾਪਾ ਆਉਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਲਿਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਂ ਦੇ ਵਚਿ ਰਸ਼ਿਤਾ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦਾ ਹੈ।
- ਮਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਲਿਉਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਕੌਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਿਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਲਿਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਲਿਉਣ ਮੁਫਤ ਹੈ।

ਕਦੀ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਬੋਤਲ ਵਚਿ ਬਚੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਾਓ। ਬਚੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਕਰ ਕੇ ਖਾਣ ਲਈ ਕੁਝ ਦਿਓ।

## ★ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ

- ਖਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੁਝ ਸਖਿਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਲਿਊਟੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਜਦੀਕ ਫੜ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਕਦੇ ਖੁਦ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਦਿਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੋਤਲ ਮੂੰਹ ਵਚਿ ਰੱਖ ਕੇ ਸੋਣ ਨਾ ਦਿਓ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਹੀ ਸਥਾਨ ਤੇ ਖਲਿਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਸਖਿਆ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਗੰਦਾ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਠਿਆਈ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਵਿ - ਪੁਡਗਿ, ਕਸਟਰਡ, ਕੇਬਲਰ ਆਦਿ। ਮਠਿਆਈ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਖਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।

## ★ ਨਵੇਂ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਮਲਿਊਣਾ

- ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।
- ਅਗਲੀ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦੇਣ ਲਈ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ, ਤਾਕੀ ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਲਰਜੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ। ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਲਰਜੀਆਂ ਹਨ: ਚਮੜੀ ਤੇ ਧੱਫੜ ਹੋਣਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ, ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਦਸਤ ਹੋਣਾ। ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਲਰਜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਨਥੂ ਦਾ ਰੱਸ, ਫੱਲ, ਅੰਡੇ ਦਾ ਸਫੇਦ ਹਸਿਅ ਅਤੇ ਕਣਕ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੋ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਅੱਗੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਕੀ ਉਹੋ ਉਸਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।

ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਠਿਆਈ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਵਿ ਸ਼ਹਦਿ, ਮੱਕੀ ਦੀ ਸ਼ਰਬਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥ ਜਹਿਨਾਂ ਵਚਿ ਮਠਿਆਈ ਮੈਂਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਅਨਾਜ, ਕਰੇਕਰ ਅਤੇ ਪੱਕਿਆ ਖਾਣਾ) ਆਦਿ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਉਕਿ ਇਸ ਵਚਿ ਬਜਿਊ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬੱਚਾ ਜਹਰੀਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਫੂਫ਼ ਪੁਆਇਜਨਗਿ ਦਾ ਸ਼ਕਿਅਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮੈਂਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



## ★ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਲਿਊਣਾ

ਭਾਵੇਂ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਲਿਊਣਾ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਗੁਣ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਚਿ ਕਸਿ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਸਹਿਤ ਚਕਤਿਸਕ, ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿ ਦੁੱਧ ਪਲਿਊਣ ਦੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਸਖਿ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਲਿਊਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿ ਕਰੋ।
- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰਾਂ ਦੁੱਧ ਪੀ ਰਹਿਾ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਬੱਚਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਕਸਿ ਹੋਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੁੱਧ ਪਲਿਊਦੇ ਰਹੋ।
- ਕੰਮਕਾਜ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ ਵੀ ਛਾਤੀ ਵਾਲੇ ਪੰਧ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ ਰੱਖ ਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲਾਭ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



## ਹੋਰ ਸਖਿਣ ਲਈ

### ਕਤਿਬਾਂ

THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING

La Leche League International

HEALTHY FOODS, HEALTHY KIDS

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

CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD

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

### ਸੰਸਥਾਵਾਂ

THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

(847) 434-4000 ਜੋ [www.aap.org](http://www.aap.org)

LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL

(800) LA-LECHE ਜੋ [www.lalecheleague.org](http://www.lalecheleague.org)