



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਖਿਲਾਉਣਾ ਹੈ

(6 - 12 ਮਹੀਨੇ)

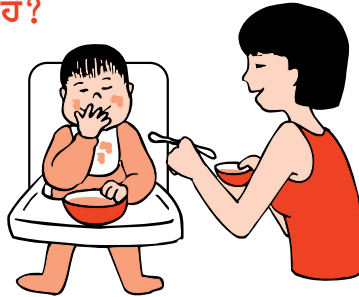
What to Feed Your Baby (6-12 months)

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਖਾਣਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾ ਕੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਚਾਹਤ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ - ਇਸ ਕਾਰਕੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਖਿਲਾਰੇ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ!

9 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਓਹੀ ਖਾਣੇ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਖਾਉ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ।

ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਕਾਫੀ ਹੈ?

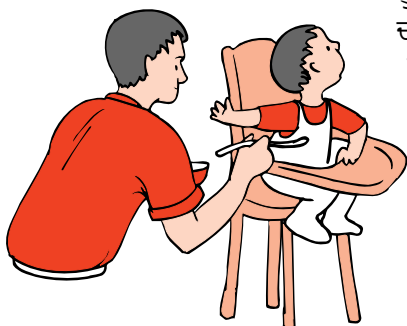
ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦਿਉ। ਕਈ ਦਿਨੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਖਾਏਗਾ, ਕਈ ਦਿਨੀਂ ਘੱਟ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਾਫੀ ਖਾ ਲੈਣ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਣਗੇ, ਸਿਰ ਫੇਰਨਗੇ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਧੱਕ ਦੇਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।



ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ, ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁੱਥੂ ਆਏ ਬਿਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਵਾਉ।

ਖਾਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਵੇਂ ਦੰਦ ਕੱਢ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਉਹ ਬਹੁਤਾ ਖਾਣਾ ਨਾ ਚਾਹੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਣੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਖਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ।



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਰਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਵਾਂ ਖਾਣਾ ਖਵਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉ ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ।



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜੂਸ ਦੇਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਜੂਸ ਦੇਵੇ ਜਿਹੜਾ 100 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਿੱਠਾ-ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜੂਸ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਸਨੈਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੱਪ ਨਾਲ ਦੇਵੇ। ਹਰ ਰੋਜ਼ 60-125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (ਕੱਪ ਦੇ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਅੱਧੇ ਕੱਪ) ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ। ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੁੱਟ ਕੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿਲਾਉ।

ਆਇਰਨ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣੇ ਦਿਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੀਫ, ਪੋਰਕ, ਲੈਂਬ, ਚਿਕਨ, ਟਰਕੀ, ਮੱਛੀ, ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ, ਟੋਫੂ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਆਂਡੇ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਭੁੱਖ ਮਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਥੱਕਿਆ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 9-12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਲੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਕੱਪ ਨਾਲ ਹੋਲ ਦੁੱਧ (3.25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ) ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਨਮੂਨੇ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਿਉ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕਿੰਨਾ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਇਹ ਨਮੂਨੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਦੀ ਦੱਸੀ ਗਈ ਮਿਕਦਾਰ ਸਿਰਫ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਿਕਦਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੰਗ ਮੁਤਾਬਕ ਵਧਾ ਦਿਉ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ ਇੱਥੇ ਦਰਜ ਕੀਤੇ ਸਾਰੇ ਖਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਮੁਕਾਵੇ। **ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਵਾਉਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ!**

* ਤੁਸੀਂ ਠੋਸ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

	6-9 ਮਹੀਨੇ	9-12 ਮਹੀਨੇ
ਬਹੁਤ ਸਵੇਰੇ	<ul style="list-style-type: none"> ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ 1,2 	<ul style="list-style-type: none"> ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ 1,2
ਬਰੇਕਫਾਸਟ (ਨਾਸ਼ਤਾ)	<ul style="list-style-type: none"> ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ* (ਠੋਸ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ) ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਬਣੇ ਸੀਰੀਅਲ ਦੇ 5-60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ-4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿਚ ਰਲਾ ਕੇ 5-60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ-4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਨਰਮ ਫਲਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ 1 ਆਂਡਾ 	<ul style="list-style-type: none"> ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ ਨਾਲ ਟੋਸਟ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ 30-60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2-4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਨਰਮ ਫਲਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ 30-60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2-4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਦਹੀਂ ਦੇ ਕੱਪ ਵਿਚ ਪਾਣੀ
ਸਵੇਰ ਦਾ ਹਲਕਾ ਖਾਣਾ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ	<ul style="list-style-type: none"> 30-60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2-4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਨਰਮ ਫਲਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ
ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ* (ਠੋਸ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ) 5-60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ-4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀ ਮੱਛੀ, ਮੀਟ, ਆਂਡਾ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼ 5-30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ-2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 5-30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ-2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਨਰਮ ਫਲਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ 	<ul style="list-style-type: none"> 45-60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (3-4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਟੋਫੂ, ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਮੀਟ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ 30-60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2-4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਨਰਮ ਟੁਕੜੇ 60-125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (4-8 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਬਣਿਆ ਸੀਰੀਅਲ, ਹੋਲ ਗਰੇਨ ਪਾਸਤਾ ਜਾਂ ਚੌਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ
ਦੁਪਹਿਰੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਹਲਕਾ ਖਾਣਾ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ	<ul style="list-style-type: none"> 15-30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1-2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਪਨੀਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ
ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਖਾਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ* (ਠੋਸ ਖਾਣਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ) ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਬਣੇ ਸੀਰੀਅਲ ਦੀ 5-60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ-4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ, ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿਚ ਰਲਾ ਕੇ 5-60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ-4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਅਤੇ ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀ ਮੱਛੀ, ਦਾਲਾਂ, ਟੋਫੂ, ਮੀਟ, ਚਿਕਨ, ਆਂਡਾ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼ 5-30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ-2 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਮਲੀਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 	<ul style="list-style-type: none"> 30-125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2-8 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਪਾਸਤਾ, ਚੌਲ ਜਾਂ ਕੀਨੋਆ 45-60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (3-4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਕੁਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਮੱਛੀ, ਟੋਫੂ, ਚਿਕਨ, ਮੀਟ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼ 30-60 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2-4 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ) ਨਰਮ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ
ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਹਲਕਾ ਖਾਣਾ	ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ	<ul style="list-style-type: none"> ਓਟ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ

1 ਦੁੱਧ ਚੁੰਘ ਰਹੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ 400 ਆਈ ਯੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਿਉ।

2 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਚੁੰਘਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਭਰਪੂਰ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿਉ।

ਹੋਰ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਆਫਿਸ/ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ:

ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ: <http://vch.eduhealth.ca> - ਬੇਬੀ ਫੂਡ' ਸਰਚ ਕਰੋ

“ਬੇਬੀ’ਜ਼ ਫਸਟ ਫੂਡਜ਼” ਵੀ ਦੇਖੋ <http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile69c.stm>

ਜਾਂ ਫੋਨ ਕਰੋ:

- ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਵਿਖੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਨੂੰ - ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ (ਖੁਰਾਕ-ਮਾਹਰ) ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਸਵਾਲ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਭੇਜਣ ਲਈ www.healthlinkbc.ca/dietitian 'ਤੇ ਜਾਉ। ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
- ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ ਵਿਖੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ: www.vch.ca

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਬੀ ਸੀ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਲੈਣ ਲਈ <http://vch.eduhealth.ca> ਵੈੱਬਸਾਈਟ

'ਤੇ ਜਾਉ ਜਾਂ pheh@vch.ca 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੈਟਾਲੋਗ ਨੰਬਰ **GK.260.W58.PU** ਦੱਸੋ।

ਕਾਪੀਰਾਈਟ: ਵੈਨਕੂਵਰ ਕੋਸਟਲ ਹੈਲਥ, ਮਈ 2016

ਇਸ ਲਿਖਤ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ

ਲਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਟੀਮ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

www.vch.ca