

बच्चाको फर्मुलाको अभावसम्बन्धी जानकारी



उपयुक्त पोषण 1 वर्षभन्दा कम उमेरका बच्चाहरूका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ; उनीहरूले तीव्र वृद्धि र विकासलाई कायम राख्नका लागि पौष्टिक तत्वको सही सन्तुलन राख्नुपर्छ।

स्तनको दूधमा यी कुराहरू समावेश हुन्छन्; फर्मुलाहरू विशेषगरी यसलाई राम्ररी अनुकरण गर्न र आवश्यकताहरू पूरा गर्नका लागि डिजाइन गरिएको हुन्छ।

अभाव किन हुन्छ?

- सामाग्री, प्याकेजिङ, लेबरका साथसाथै ढुवानीका लागि आपूर्ति समस्याहरू छन्।
- यस वर्षको सुरुवातले पनि राम्ररी योगदान पुर्यायो। अवधि अज्ञात छ तर जतिसक्दो चाँडो स्थितिलाई परिवर्तन गर्ने प्रयासहरूको साथ तत्काल आवश्यकता पहिचान गरिएको छ।

यदि तपाईंले फर्मुला पत्ता लगाउन सक्नुभएन भने, गर्नु पर्ने कार्यहरू

- नमूना (उपलब्ध भएमा) का लागि रोग विशेषज्ञलाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा आपूर्ति उपलब्ध गराउन सक्ने वा आफ्नो स्थानीय WIC कार्यालय, 211 (United Way) लाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा फुड बैंक/SNAP सुझाव स्थानहरू जाँच गर्नका लागि उपलब्ध गराउन सक्षम हुन सक्छ।
- साना पसल र फार्मसीहरूमा जाँच गर्नुहोस् जसमा ठूला पसलहरूसँग आपूर्ति नभएको बेलामा तिनीहरूसँग हुन सक्छन्।
- मिति सकिएको वा कम गुणस्तरीय उत्पादनहरू बिक्री हुन सक्ने व्यक्तिगत रूपमा बिक्री वा लिलामी गर्नुको सट्टा अनलाइन वा राम्ररी पहिचान गरिएका साइटहरूबाट खरीद गर्नुहोस्। विदेशबाट फर्मुला खरीद नगर्नुहोस् किनभने आयात गरिएका फर्मुला लाई FDA-समीक्षा वा स्वीकार गरिएको छैन र मान्यता-प्राप्त पोषण र सुरक्षित मापदण्डहरू पूरा नहुन सक्छ।
- धेरैजसो बच्चाहरूका लागि, तपाईंको बच्चाले एलिमेन्ट/नुट्रामिजेन/नुट्रामिजेन (कुनै पनि पसलको ब्रान्ड अवस्थित छैन) जस्ता विशिष्ट विस्तृत रूपमा हाइड्रोलाइज्ड वा एमिनो एसिड-आधारित फर्मुला (हाइपोलेर्जेनिक) नखादाँसम्म पसलको ब्राण्डहरूसहित कुनै पनि उपलब्ध फर्मुला परिवर्तन गर्न उचित हुन्छ। तपाईं असुनिश्वित हुनुहुन्छ भने आफ्नो बाल रोग विशेषज्ञसँग कुराकानी गर्नुहोस्। ब्रान्ड परिवर्तनको सँगै बच्चाहरूको पेट खराब हुन सक्छ, धेरै गडबडी हुन सक्छ वा उनीहरूले परिवर्तन समायोजन गरेअनुसार दिसा (मलत्याग) मा परिवर्तन हुन सक्छ।
- सामाजिक सञ्जालका समूहहरू जाँच गर्नुहोस्। त्यहाँ बच्चालाई दूध वा फर्मुला खुवाउन समर्पित भएका समूहहरू हुन्छन् र सदस्यहरूसँग फर्मुला कहाँ फेला पार्न सकिन्छ भन्ने जानकारी हुन सक्छ। आफ्नो बाल रोग विशेषज्ञसँग कनै पनि सुझाव जाँच गर्नका लागि सुनिश्चित हुनुहोस्।
- फर्मुला साथी वा आमाबुवाको समूहभित्र साझा गर्नुहोस् – सक्षम भएमा भाडा "उधारो" गर्नुहोस्

निम्न कुराहरू नगर्नुहोस्

- आफ्नो फर्मुला बनाउनुहोस् - घरमा बनाएको रेसिपीहरू यस अभावको अवधिमा स्वस्थकर, कम महँगो वा विकल्प देखिन सक्छ, तिनीहरू सुरक्षित छैनन् र तपाईंको बच्चाको पौष्टिक आवश्यकताहरू पूरा हुँदैन। केही घरेलु फर्मुलाहरूको प्रयोगबाट शिशु मृत्यु रिपोर्ट गरिएको छ।
- आफ्नो आपूर्ति "फैलाव" मा अतिरिक्त पानी थप्नुहोस् --पानीको कमीभएको फर्मुला खतरनाक हुन्छ। यसले तपाईंको बच्चामा पोषण तत्वको असन्तुलन निम्त्याउन सक्छ र गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ। सधैं उत्पादकद्वारा निर्देशित गरिएअनुसार फर्मुला मिश्रण गर्नुहोस्।
- गाईको दूध पिउने - 1 वर्ष मुनिकालाई पूर्ण रूपमा पचाउन गाह्रो हुन्छ, पोषक तत्वको सही सन्तुलन छैन जसले बच्चाको शरीरमा थकान ल्याउन र स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ
- वैकल्पिक दूधको प्रयोग गर्ने - एक वर्षभन्दा कम उमेरको बच्चाका लागि सिफारिस गरिएको छैन; विशेषगरी बिरुवामा आधारित दूध जसमा प्रोटीन र खनिज कम हुन्छ
- स्मरण भएको वा म्याद सकिएको फर्मुलाको प्रयोग गर्ने
- बच्चाको फर्मुलाहरूको प्रयोग गर्ने - एक वर्षभन्दा कम उमेरको बच्चाका लागि सिफारिस गरिएको छैन - अन्य कुनै छनोट नभएमा र पहिलो जन्मदिन नजिकै आउँदा केही दिनका लागि ठीक हुन सक्छ।
- तपाईंले 10 देखि 14 दिनको अवधिका लागि पुग्ने आपूर्तिको सीमित खरिदहरू फेला पार्नु भएमा - भण्डारण गर्नुहोस्

मद्दतगार लिङ्कहरू

[AAP HealthyChildren.Org](http://AAPHealthyChildren.Org) सम्बन्धी जानकारी

[FDA शिशुको सुरक्षा गर्ने र नगर्ने](#)

कुनै फर्मुला दूध उपलब्ध छैन भने, 6 महिनाभन्दा कम उमेरमा बेबी फूड (बच्चाले खाने खाना) खान सुरु गरेका र अहिले गाईको फर्मुला दूध खाइरहेका शिशुहरूलाई शिशु फर्मुला नपाइँदासम्मका लागि केही समय आइरनयुक्त खानासँगै फ्याट ननिकालिएको दूध (होल मिल्क) खुवाउन सकिन्छ।

[USDA WIC लचकताहरू](#)

[USDA शिशुको फर्मुला सुरक्षित](#)

WIC ले प्रमाणित गरेको बच्चाको फर्मुलाहरू

मानक

Similac Advance
Similac Pro Advance
Similac 360 Total Care
Similac Organic
Pure Bliss by Similac
Enfamil Infant
Enfamil NeuroPro Infant
Enfamil Enspire
Enfamil Simply Organic
Enfamil A2
Parent's Choice Advantage (Walmart)
Parent's Choice Infant (Walmart)
Parent's Choice Organic (Walmart)
Parent's Choice Supplementation (Walmart)
Up & Up Advantage (Target)
Up & Up Infant (Target)
Mama Bear Infant (Amazon)
Mama Bear Advantage (Amazon)
Mama Bear Organic (Amazon)
Earth's Best Organic Dairy
Happy Baby Organic
Burt's Bees Organic Infant Milk
Little Journey's Advantage (Aldi)
Little Journey's Infant (Aldi)
Plum Organics Grow Well Organic
Plum Organics Premium
Kirkland Signature ProCare (COSTCO)
Kirkland Signature Infant (COSTCO)
Comforts Advantage (Kroger)
Comforts Infant (Kroger)
Member's Mark Advantage (Sam's Club)
Member's Mark Infant (Sam's Club)
HEB Baby Advantage (HEB)
HEB Baby Infant (HEB)
CVS Health Advantage (CVS)
CVS Health Infant (CVS)
Always My Baby Advantage (Giant)
Always My Baby Infant (Giant)
Tippy Toes Advantage (Weis Markets)
Tippy Toes Infant (Weis Markets)

न्यून ल्याक्टोज

Similac Sensitive
Similac Pro Sensitive
Similac 360 Total Care Sensitive
Enfamil NeuroPro Sensitive
Parent's Choice Sensitivity (Walmart)
Up & Up Sensitivity (Target)
Mama Bear Sensitivity (Amazon)
Earth's Best Organic Sensitivity
Happy Baby Organic Sensitive Formula
Burt's Bees Organic Sensitive
Little Journey's Sensitivity (Aldi)
Comforts Sensitivity (Kroger)
Member's Mark Sensitivity (Sam's Club)
HEB Baby Sensitivity (HEB)
CVS Health Sensitivity (CVS)
Always My Baby Sensitivity (Giant)
Tippy Toes Sensitivity (Giant Eagle, Weis Markets)

सोया

Similac Isomil
Enfamil Prosoabee
Gerber Good Start Gentle Soy
Parent's Choice Soy (Walmart)
Up & Up Soy (Target)
Mama Bear Soy (Amazon)
Earth's Best Non-GMO Plant Based Soy
Little Journey's Soy (Aldi)
Comforts Soy (Kroger)
CVS Health Soy (CVS)
HEB Baby Soy (HEB)
Tippy Toes Soy (Weis Markets)

"सरल GI"

Similac Total Comfort
Similac Pro Total Comfort
Enfamil NeuroPro Gentlease
Enfamil Gentlease
Enfamil Enspire Gentlease
Enfamil Reguline
Gerber Good Start Gentle
Gerber Good Start Gentle Pro
Gerber Good Start Soothe Pro
Parent's Choice Gentle (Walmart)
Parent's Choice Tender (Walmart)
Up & Up Gentle (Target)
Up & Up Complete Comfort (Target)
Mama Bear Gentle (Amazon)
Earth's Best Organic Gentle
Burt's Bees Organic Ultra Gentle
Little Journey's Gentle (Aldi)
Plum Organics Gentle
Comforts Gentle (Kroger)
Comforts Tender (Kroger)
Member's Mark Gentle (Sam's Club)
CVS Health Complete Comfort (CVS)
HEB Baby Complete Comfort (HEB)
Always My Baby Gentle (Giant)
Tippy Toes Gentle (Giant Eagle, Weis Markets)

थपिएको चामल

Similac For Spit Up
Enfamil AR
Parent's Choice Added Rice (Walmart)
Up & Up Added Rice Starch (Target)
Comforts Added Rice Starch (Kroger)
CVS Health Added Rice Starch (CVS)
HEB Baby Added Rice Starch (HEB)
Tippy Toes Added Rice Starch (Weis Markets)

आंशिक रूपमा टुक्रयाइएको फर्मुलाहरू (प्रयोग गर्नभन्दा अघि MD सँग परामर्श लिनुहोस्)

Similac Alimentum
Mead Johnson Nutramigen
Mead Johnson Pregestimil
Gerber Extensive HA
Parent's Choice Hypoallergenic (Walmart)
Up & Up Hypoallergenic (Target)
Comforts Hypoallergenic (Kroger)
CVS Health Hypoallergenic (CVS)
Well Beginnings Hypoallergenic (Walgreens)
Tippy Toes Hypoallergenic (Weis Markets)
HEB Baby Hypoallergenic (HEB)

समयभन्दा पहिलेको फर्मुलाहरू

Similac Neosure
Enfamil NeuroPro Enficare

मौलिक एमिनो एसिडहरूमा आधारित

Neocate Infant
Neocate Syneo
Elecare Infant
Mead Johnson Puramino DHA & ARA (infant)
Nestle Alfamino Infant



UPMC | CHILDREN'S HOSPITAL OF PITTSBURGH