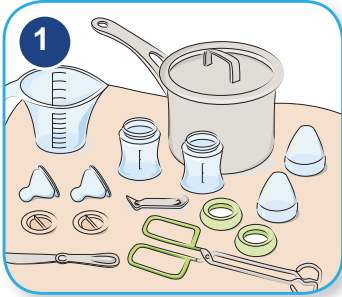


पाउडर शिशु फॉर्मूला निष्फल नहीं होता। सुरक्षित रूप से तैयार नहीं किए जाने पर बैक्टीरिया के बढ़ने का खतरा अधिक होता है। अपने बच्चे को कैसे खिलाना है के बारे में सूचित निर्णय लेने के लिए जानकारी के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से बात करें। महत्वपूर्ण तथ्यों के लिए टिप # 1 देखें।



साबुन और पानी से हाथ और काउटर धोएं।  
अपने सारे निष्फल किए पिलाने वाले उपकरणों को तैयार रखें (टिप शीट #2 देखें)।



## पानी को निष्फल करना

पानी को 2 मिनट के लिए उबालें। कौन से पानीयों का उपयोग करना सुरक्षित है जानने के लिए टिप शीट # 2 देखें।

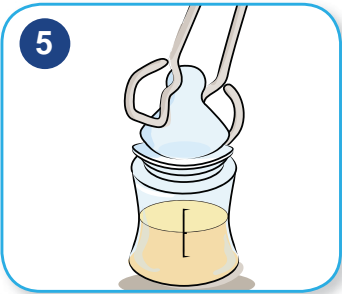
पानी के साथ फॉर्मूला बनाएं जो 70C या उससे अधिक है (1 लीटर उबला हुआ पानी 30 मिनट के बाद लगभग 70C तक ठंडा हो जाता है)। स्वस्थ शिशुओं के लिए, कमरे के तापमान पर ठंडा किए गए निष्फल पानी का उपयोग तब तक किया जा सकता है जब तक कि फॉर्मूला तुरंत पिलाया जाता है।



कैन पर एक्सपायरी डेट चेक करें। एक निष्फल बोतल में निष्फल पानी की आवश्यक मात्रा डालें।



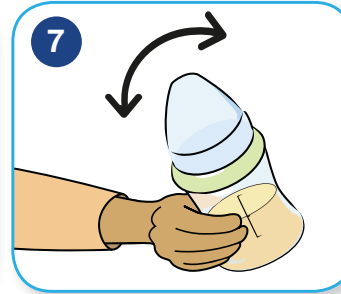
कैन पर दिए निर्देशों के अनुसार उचित संख्या में स्कूपों का उपयोग करें। पाउडर फॉर्मूले के साथ कैन के अंदर से स्कूप भरें। पाउडर को नीचे ना दबाएँ। एक निष्फल चाकू के साथ स्कूप को लैवल करें। निष्फल गर्म पानी में पाउडर मिलाएँ।



निष्फल चिमटे के साथ निष्फल, ढक्कन और रिंग उठाएँ और बोतल पर रखें।



रिंग को अपने हाथों से कस लें।



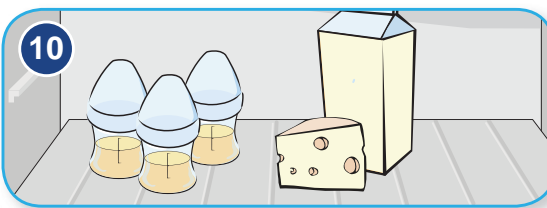
बोतल को तब तक हिलाएं जब तक पाउडर की कोई गांठ न रह जाए।



ठंड, बहते पानी या ठंडे पानी के कंटेनर में फॉर्मूला की बोतल को जल्दी से ठंडा करें। जब यह शरीर या कमरे के तापमान पर हो, तो अपने बच्चे को पिलाएँ।



बच्चे के दूध पिलाने के संकेतों के जवाब में अपने बच्चे को पिलाएँ (टिप शीट #6 देखें) उस फॉर्मूला को फेंक दें जो आपका बच्चा 2 घंटे के बाद नहीं पीता है।



अपने बच्चे को पिलाने के लिए हर बार ताजा तैयार की गई बोतल का उपयोग करना सबसे सुरक्षित होता है। यदि आपने बोतलों को गुनगुने/गर्म पानी से तैयार किया है, तो बोतलों को ठंडे चलते पानी के नीचे या ठंडे पानी के कंटेनर में जल्दी से ठंडा करें। ठंडा होने के बाद, उन्हें एक रेफ्रिजरेटर में रखें और 24 घंटे के भीतर उपयोग करें।

अपने बच्चे को कैसे और कब खिलाना है के बारे में जानकारी के लिए देखें:

• पुस्तिका शिशु फॉर्मूला: आपको क्या जानने की ज़रूरत है, में पन्ना 16-20।

• टिप शीट #6।

शिशु फॉर्मूला को रिकॉल किया जा सकता है। रिकॉल जानकारी स्वास्थ्य कनाडा की वेबसाइट [www.healthykanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthykanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php) पर देखी जा सकती है।

