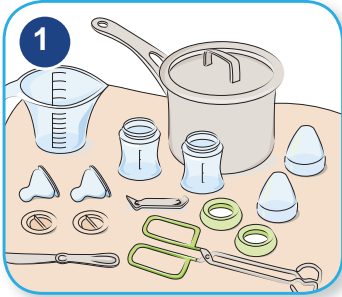


# ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਵੱਧਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਲਈ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #1 ਦੇਖੋ।



ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਫੀਡਿੰਗ ਦਾ ਸਮਾਨ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ (ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #2 ਦੇਖੋ)।



## ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਪਾਣੀ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। ਕਿਹੜੇ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ ਲਈ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #2 ਦੇਖੋ।

ਅਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਓ ਜਿਹੜਾ 70° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ (1 ਲੀਟਰ ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਗਭਗ 70° ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ, ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤੁਰੰਤ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



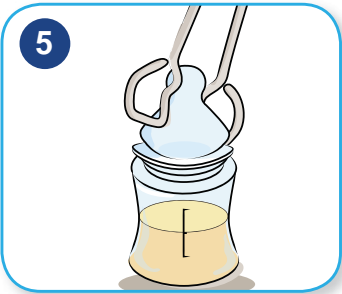
ਡੱਬੇ ਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਰੀਕ ਜਾਂਚੋ।

ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੁੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।



ਡੱਬੇ ਦੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਕੂਪਾਂ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਸੰਖਿਆ ਵਰਤੋ।

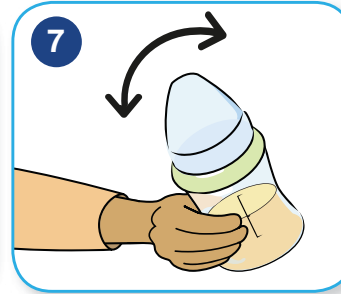
ਸਕੂਪ ਨੂੰ ਡੱਬੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਥਲੇ ਨਾ ਦਬਾਓ। ਸਕੂਪ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਚਮਚ ਦੇ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ (Level) ਕਰੋ। ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।



ਨਿਪੱਲ, ਕੈਪ ਅਤੇ ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਚਿਮਟੇ ਦੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਤੇ ਲਗਾਓ।



ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੱਸੋ।



ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਤਾਂ ਤੱਕ ਹਿਲਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਊਡਰ ਦੀਆਂ ਕੋਈ ਗੰਢਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ।

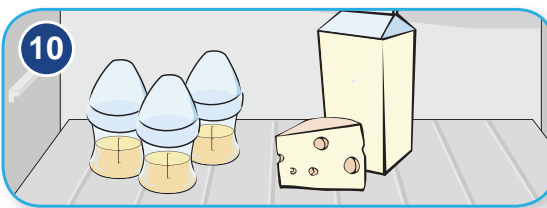


ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਵਗਦੇ ਹੋਏ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਥਲੇ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਓ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ (ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #6 ਦੇਖੋ)।

2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤਾ ਨਾ ਗਿਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



ਹਰ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਾਜ਼ੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬੋਤਲ ਵਰਤਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨਿੱਘੇ/ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸੀ, ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਵਗਦੇ ਹੋਏ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਥਲੇ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਠੰਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

• ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਸਫੇ 16 – 20।

• ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #6।

ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਰੀਕੈਲ (recall) ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੀਕੈਲ ਜਾਣਕਾਰੀ [www.healthy Canadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthy Canadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php) ਤੇ ਹੇਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

