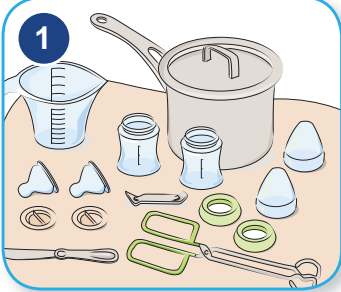


ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கு மாவால் ஆன பாலுணவைத் தயாரிப்பது எப்படி

மாவால் ஆன சிசுக்கான பாலுணவு கிருமியழிக்கப்பட்டது அல்ல. பாதுகாப்பாகத் தயாரிக்கப்படாதபோது பக்ரீறியா வளர்ச்சிக்கான ஆபத்து அதிகமாக உள்ளது. உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வாறு பாலூட்டுவது என்பது பற்றித் தகவலறிந்த தீர்மானம் ஒன்றை எடுப்பதற்கான மேலதிக தகவல்களுக்கு உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் அல்லது பொதுச் சுகாதாரத் தாதியுடன் கதையுங்கள். முக்கிய தகவல்களுக்கு உதவிக் குறிப்புத் தாள் #1 ஐப் பார்க்கவும்.



உங்களுடைய கைகளையும் மேசை மேற்பரப்பையும் சவர்க்காரத்தாலும் நிராலும் கழுவுங்கள்.

உங்களுடைய கிருமியழிக்கப்பட்ட அனைத்துப் பாலூட்டும் உபகரணங்களையும் தயாராக வைத்திருங்கள் (உதவிக் குறிப்புத் தாள் #2 ஐப் பார்க்கவும்).



நீரைக் கிருமியழித்தல்

தண்ணீரை 2 நிமிடங்களுக்குக் கொதிக்கவிடுங்கள். எவ்வகையான நீர் பாவிப்பதற்குப் பாதுகாப்பானது என்பதற்கு உதவிக் குறிப்புத் தாள் #2 ஐப் பார்க்கவும்.

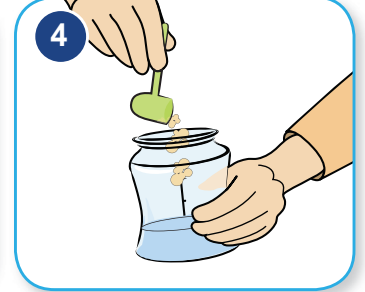
70C அல்லது அதற்குக் கூடிய வெப்பநிலையிலுள்ள தண்ணீரில் பாலுணவைத் தயாரியுங்கள் (1 லீற்றர் கொதித்த நீர் 30 நிமிடங்களின் பின்னர் 70C அளவுக்கு ஆறிவிடும்).

பாலுணவு உடனடியாக ஊட்டப்படுவதாயின் கிருமியழிக்கப்பட்ட, அறை வெப்பநிலைக்கு ஆறவைக்கப்பட்ட தண்ணீர் ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படலாம்.



தகரக் குவளையிலுள்ள காலாவதியாகும் திகதியைச் சரிபார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

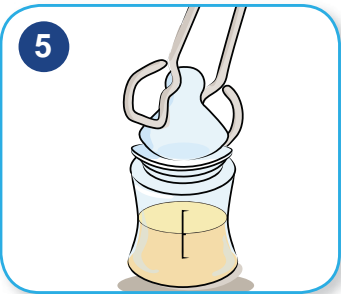
தேவையான அளவு கிருமியழிக்கப்பட்ட தண்ணீரை கிருமியழிக்கப்பட்ட போத்தல் ஒன்றிலுள் ஊற்றுங்கள்.



எத்தனை கரண்டி மா பொருத்தமானது என்ற தகரக் குவளையிலுள்ள அறிவுறுத்தல்களின்படி பாவிப்புகள்.

மாவால் ஆன பாலுணவைக் குவளையிலுள் இருக்கும் கரண்டியில் நிரப்புங்கள். கரண்டிக்குள் மாவை அடையாதீர்கள். கிருமியழிக்கப்பட்ட கத்தியால் கரண்டியை மட்டமாக்குங்கள்.

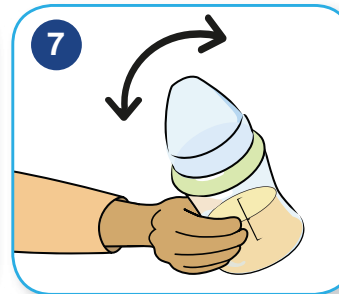
அந்த மாவை கிருமியழிக்கப்பட்ட தூடான தண்ணீருடன் சேருங்கள்



கிருமியழிக்கப்பட்ட இடுக்கிகளால் தூப்பி, மூடி மற்றும் வளையத்தை எடுத்து போத்தலில் போடுங்கள்.



உங்களுடைய கைகளால் வளையத்தை இறுக்குங்கள்.



மாவின் கட்டிகள் இல்லாமல் வரும்வரைக்கும் போத்தலைக் குலுக்குங்கள்.



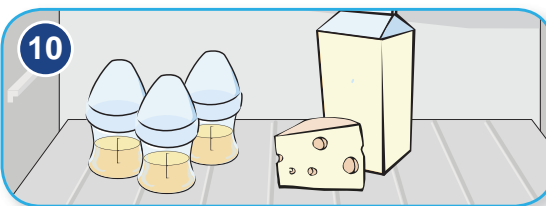
போத்தல் பாலுணவை ஒட்டும் குளிர் நீர் அல்லது குளிர் தண்ணீருள்ள கொள்கலன் ஒன்றின் மூலம் விரைவாக ஆறச் செய்யுங்கள். அது உடல் அல்லது அறை வெப்பநிலையில் இருக்கும்போது உங்கள் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுங்கள்.



2
மணித்தியாலங்களின் பின்னர்

குழந்தையின் பாலூட்டல் குறிப்புகளுக்குப் பதிலளிப்பாக உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டுங்கள்(உதவிக் குறிப்புத் தாள் #6 ஐப் பார்க்கவும்).

உங்களுடைய குழந்தை குடிக்காத பாலுணவை 2 மணித்தியாலங்களின் பின்னர் வீசிவிடுங்கள்.



உங்களுடைய பிள்ளைக்கு நீங்கள் பாலூட்டும் ஒவ்வொருமுறையும் புதிதாகத் தயாரித்த போத்தல் பால் ஒன்றைப் பாவிப்பது மிகவும் பாதுகாப்பானது. போத்தல்கள் தூடான/வெப்பமான தண்ணீரில் தயாரிக்கப்பட்டால், அந்தப் போத்தல்களை ஒட்டும் குளிர் நீரில் அல்லது குளிர் தண்ணீருள்ள கொள்கலன் ஒன்றின் மூலம் விரைவாக ஆறச் செய்யுங்கள். ஆறியதும் அவற்றை ஒரு குளிர்நட்டியிலுள் வைப்பதுடன் 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் பாவிப்புகள்.

உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வாறு மற்றும் எப்பொழுது ஊட்டுவது என்பது பற்றிய தகவல்களுக்குப் பின்வருவனவற்றைப் பார்வையிடுங்கள்.

• சிசுக்கான பாலுணவு: நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை என்ற கையேட்டிலுள்ள பக்கங்கள் 16-20.

• உதவிக் குறிப்புத் தாள் #6.

சிசுக்கான பாலுணவு திருப்பியழைக்கப்படலாம். திருப்பியழைத்தல் பற்றிய தகவல்களை Health Canada வின் வலைத்தளம்: www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php இல் காணலாம்

