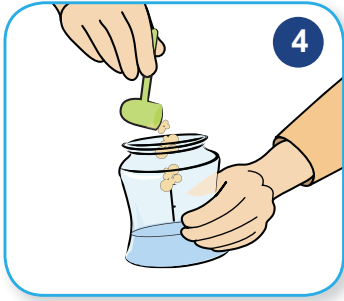


پاؤڈر والا شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا جراثیم سے پاک نہیں ہوتا۔ اگر اسے محفوظ طور پر نہ بنایا جائے تو اس میں بیگٹیریا کی نمو کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ اپنے بچے کو خوراک دینے سے متعلق باخبر فیصلہ کرنے کے بارے میں معلومات کے لیے اپنے صحت کے نگہداشت فراہم کنندہ یا نرس برائے صحت عامہ سے بات کریں۔ اہم حقائق کے لیے تجاویز کا صفحہ #1 دیکھیے۔



کین پر موجود ہدایات کے مطابق چمچوں کی مناسب مقدار استعمال کریں۔

کین میں موجود چمچ کو پاؤڈر شدہ فارمولا سے بھر لیں۔ پاؤڈر کو واپس پیک میں مت ڈالیں۔ جراثیم سے پاک چھری سے

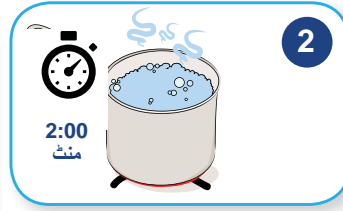
چمچ کی سطح ہموار کریں۔

اور جراثیم سے پاک گرم پانی میں پاؤڈر شامل کریں۔



کین پر ميعاد ختم ہونے کی تاریخ چیک کریں۔

جراثیم سے پاک پانی کی ضروری مقدار ایک جراثیم سے پاک بوتل میں ڈالیں۔

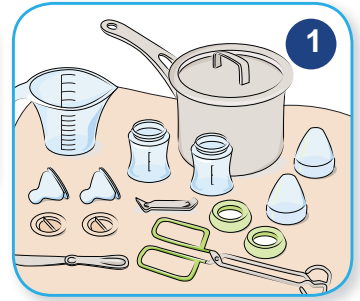


پانی کو جراثیم سے پاک کرنا

پانی کو 2 منٹ کے لیے ابالیں۔ کون سے پانی استعمال کے لیے محفوظ ہیں، اس کے لیے تجاویز کا صفحہ #2 دیکھیے۔

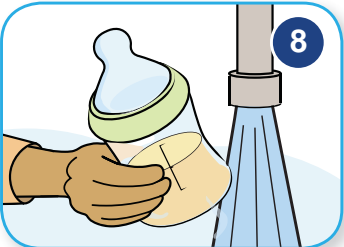
ایسے پانی سے فارمولا بنائیں جو 70C یا اس سے زائد ہو (1 لیٹر ابلا پانی 30 منٹ بعد 70C تک ٹھنڈا ہو جاتا ہے)۔

صحت مند بچوں کے لیے، کمرے کے درجہ حرارت تک ٹھنڈا جراثیم سے پاک پانی تب تک استعمال کیا جا سکتا ہے جب تک کہ فارمولا فوراً دے دیا جائے۔

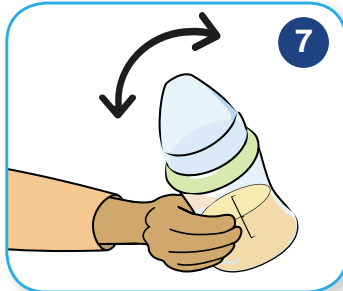


ہاتھ دھوئیں اور صابن اور پانی سے صاف کریں۔

اپنا جراثیم سے پاک خوراک دینے کا سامان تیار رکھیں (تجاویز کا صفحہ #2 دیکھیے)۔



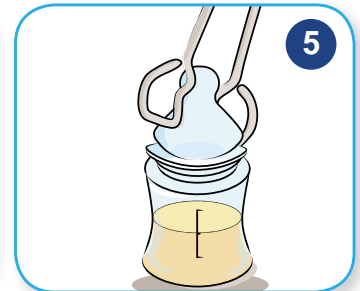
سرد، بہتے پانی میں یا ٹھنڈے پانی کے کنسنٹر میں فارمولا کی بوتل کو ٹھنڈا کریں۔ جب یہ جسمانی یا کمرے کے درجہ حرارت کے مطابق ہو جائے تو اپنے بچے کو کھلائیں۔



بوتل کو ہلائیں حتیٰ کہ پاؤڈر کی کوئی ڈلی باقی نہ رہے۔



چھلے کو اپنے ہاتھوں سے کس لیں۔



چوسنی، ڈھکن، اور چھلے کو جراثیم سے پاک چمچوں سے اٹھائیں اور بوتل پر رکھ دیں۔

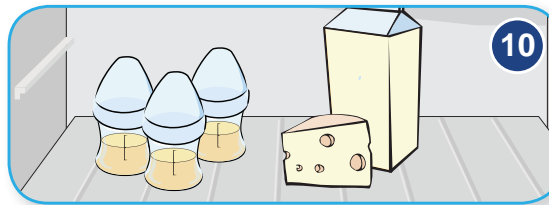


اپنے بچے کو کیسے اور کب خوراک دیں سے متعلق معلومات کے لیے دیکھیے:

• کتابچہ شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا میں صفحات 16 تا 20: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے۔

• تجاویز کا صفحہ #6۔

• شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا کو یاد کیا جا سکتا ہے۔ یاد کرنے کی معلومات ہیلتھ کینیڈا کی ویب سائٹ پر دیکھی جا سکتی ہیں۔
www.healthy Canadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php



اپنے بچے کو خوراک دینے وقت ہمیشہ تازہ تیار شدہ بوتل استعمال کرنا محفوظ ترین عمل ہے۔ اگر آپ نے بوتلوں کو گرم/نہایت گرم پانی سے تیار کیا ہے، تو بوتلوں کو ٹھنڈے بہتے پانی میں یا ٹھنڈے پانی کے کنسنٹر میں فوراً ٹھنڈا کریں۔ ٹھنڈا ہو جانے کے بعد، انہیں ریفریجریٹر میں رکھ دیں اور 24 گھنٹوں کے اندر استعمال کریں۔



2
گھنٹوں
بعد

بچے کو خوراک دینے کی علامات کے جواب میں بچے کو خوراک دیں (تجاویز کا صفحہ #6 دیکھیے)۔

جو فارمولا آپ کا بچہ نہ پیئے، اسے

2 گھنٹے بعد پھینک دیں۔

2 گھنٹے بعد