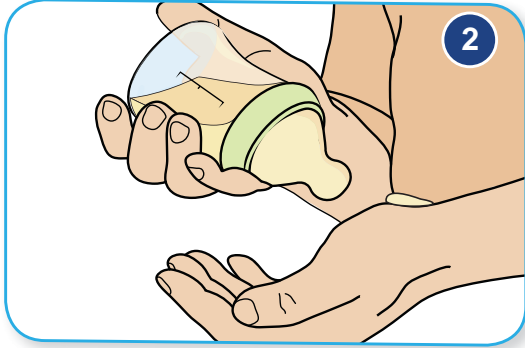
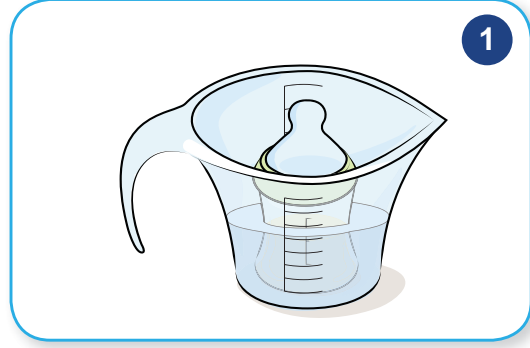


اپنے بچے کو خوراک دینے سے متعلق باخبر فیصلہ کرنے کے بارے میں معلومات کے لیے اپنے صحت کے نگہداشت فراہم کنندہ یا نرس برائے صحت عامہ سے بات کریں۔ اہم حقائق کے لیے تجاویز کا صفحہ #1 دیکھیے۔

گرم رکھنے کا فارمولا



جب فارمولا گرم ہو جائے تو بوتل کو ہلائیں۔
فارمولے کے چند قطرے اپنی کلائی کے اندرونی
طرف ڈالیں تاکہ یقینی بنا سکیں کہ فارمولا زیادہ گرم نہیں ہے۔
اسے کچھ گرم لگنا چاہیے، نہ کہ زیادہ گرم۔



بچے فارمولے کو گرم یا ٹھنڈا پی سکتے ہیں۔
فارمولا کی بوتل کو گرم کریں بذریعہ:
• گرم پانی کے کنسٹر میں بوتل رکھیں
یا بوتل گرم کرنے والا استعمال کریں۔
• اسے 15 منٹ سے زیادہ گرم نہ کریں۔
• گرم کرنے کے دوران بوتل کو چند بار ہلائیں۔
فارمولا کو مائیکرو ویو میں گرم نہ کریں۔

اپنے بچے کو بوتل سے خوراک کیسے دیں



بوتل سے خوراک دینے کے وقت اپنے
بچے کو سیدھی حالت
میں تھامیں۔ نچلے ہونٹ کے عین
نیچے بوتل کا نپل رکھیں
اور بوتل اندر ڈالنے کے لیے پورا
منہ کھانے کا
انتظار کریں۔
بوتل کو سہارا نہ لگائیں یا اپنے
بچے کو
بستر پر بوتل کے ساتھ مت لٹائیں۔



آپ کا بچہ درج ذیل علامات دکھا کر
ظاہر کرتا ہے کہ وہ انتہائی بھوکا ہے:
• شور و غل کر کے اور رو کر۔
• بیتاب ہو کر۔
• تھکا ہونا اور سو جانا۔
اگر آپ کا بچہ پریشان ہو تو ہو سکتا ہے
کہ آپ کو انہیں پرسکون کرنا پڑے۔



جب آپ کو درج ذیل علامات نظر آئیں
تو آپ کا بچہ زیادہ بھوکا ہوتا ہے:
• اپنے ہاتھ اپنے منہ کی طرف لے
جانا۔
• چوسنے اور چاٹنے کی حرکات۔
• بے چینی۔
• آوازیں نکالنا۔



آپ کا بچہ درج ذیل کے ذریعے اپنے
بھوکے ہونے کی علامات
ظاہر کرتا ہے:
• اپنے بازو ہلا کر اور ان کو
حرکت دے کر۔
• اپنا منہ کھول کر اور ہونٹوں کو
چاٹ کر۔
• اپنا سر آپ کی طرف کر کے۔
یہ اپنے بچے کو خوراک دینے کا
اچھا وقت ہے۔
زیادہ تر بچے 24 گھنٹے میں 8 یا
زائد مرتبہ کھاتے ہیں۔



درج ذیل علامات میں بچے کو ڈکار کی ضرورت ہوتی ہے:

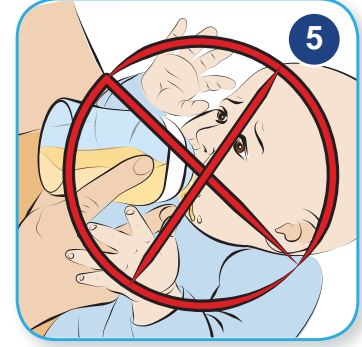
- اپنی کمر کو خم دینا۔
- بدمزاج یا چڑچڑا ہونا۔
- بوتل سے دور ہونا۔
- چوسنا آہستہ ہونا یا رک جانا۔



جب آپ کا بچہ پیٹ بھرنے کی علامات ظاہر کرے تو اسے خوراک دینا بند کر دیں۔

ان میں درج ذیل شامل ہیں:

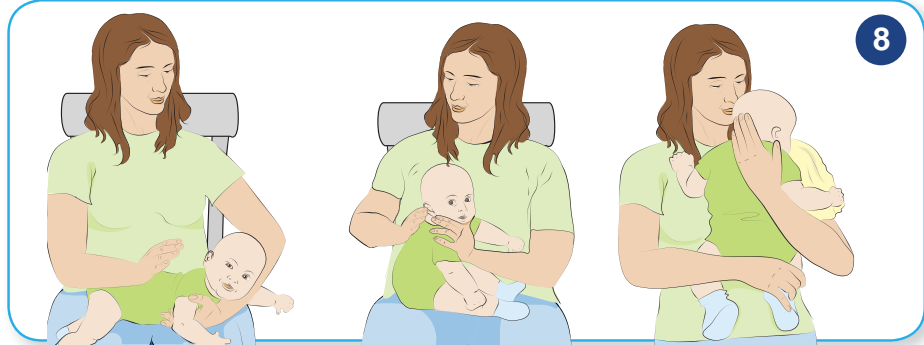
- آہستہ ہونا یا چوسنا بند کرنا۔
- اپنا منہ بند کرنا۔
- اپنا سر پرے موڑنا۔
- بوتل یا خوراک دینے والے فرد سے دور ہونا۔
- سو جانا۔



اگر آپ کا بچہ ذہنی تناؤ کی علامات ظاہر کرے تو اسے وقفہ دیں:

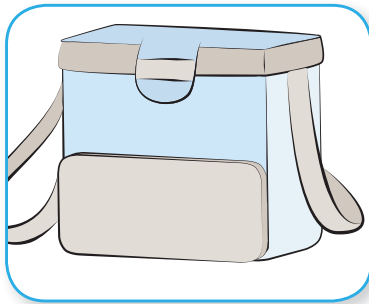
- ان کے منہ سے دودھ بہنا۔
- دم گھٹنا یا منہ بند کرنا۔
- تیزی سے نکلنا یا پینا۔
- بل کھانا یا بوتل کو دور کرنا۔
- اپنا سر دور کرنا۔

باتھ کو خم دے کر اپنے بچے کو آرام سے تھپکی دے کر ڈکار دلائیں۔ اپنے بچے کو ڈکار دلانے کے لیے درج ذیل حالتیں آزمائیں۔



فارمولا کی نقل و حرکت

اگر آپ سفر کرتے ہیں تو فارمولا پہلے سے بنا لیں۔ اپنے ساتھ بوتل صرف تب لے جائیں جب اسے ریفریجریٹر میں ٹھنڈا کر لیا گیا ہو اور چھونے میں ٹھنڈی لگے۔ خوراک دینے کے وقت تک فارمولا کو کولر بیگ میں فریزر پیک کے ساتھ رکھیں۔ استعمال نہ ہونے والے فارمولا کو 24 گھنٹے بعد پھینک دیں۔



اس بارے میں مزید معلومات کے لیے کہ اپنے بچے کو خوراک کیسے اور کب دیں، کتابچہ شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا میں صفحات 16 تا 20 دیکھیے: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

