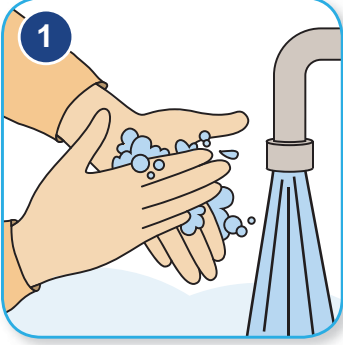
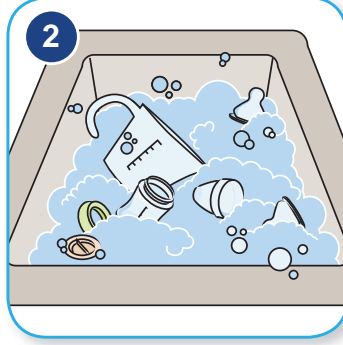


ફોર્મ્યુલા બનાવવા માટે તૈયાર થવું

શિશુને કેવી રીતે ખવડાવવું તેના સુમાહિતગાર નિર્ણય અંગે વધુ માહિતી માટે તમારા આરોગ્ય કાર્યકર્તા અથવા જાહેર આરોગ્ય પરિચારિકા સાથે વાતચીત કરો. અગત્યની હકીકતો માટે સલાહ પત્રિકા #1 જુઓ.



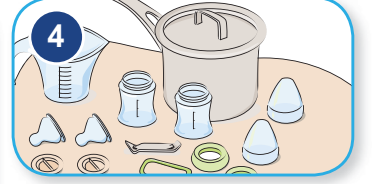
તમારા હાથ અને ટેબલનું કાઉન્ટર સાબુ તથા પાણીથી ધૂઓ



તમામ બાટલીઓ ટોટીઓ, કડીઓ, ઢાંકણાં, ડિસ્ક, ઢાંકણા ખોલવાનું ઓજાર, ભેગું કરવાના વાસણો અને ચીપિયાઓને એક સ્વચ્છ ખાળકુંડીમાં સાબુવાળા ગરમ પાણીમાં ધૂઓ.



બાટલીઓ તથા ટોટીઓને અંદર અને બહારથી ઘસીને સાફ કરવા બાટલી સાફ કરવાના એક ચોખ્ખા બ્રશનો ઉપયોગ કરો.



સુરક્ષિત પાણીમાં બરાબર વીંછળો. એકવાર જંતુરહિત થઈ જાય પછી આ પાણી સુરક્ષિત હોય છે:

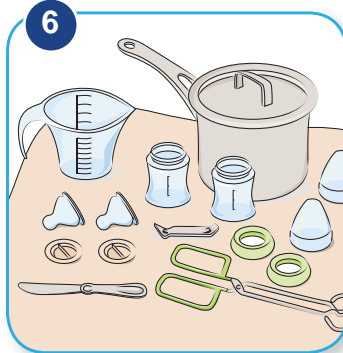
- નગરપાલિકાના નળનું પાણી
- વેપારી ધોરણે તૈયાર કરાયેલું બાટલીનું પાણી (સિવાય કે કાર્બન ડાયોક્સાઇડ મેળવેલું, અર્ક કાઢેલું અથવા મિનરલ પાણી).
- ફૂવાનું પાણી જે નિયમિત ચકાસણી કરાતું હોય.

ફોર્મ્યુલા બનાવતી વખતે હંમેશા સુરક્ષિત પાણીનો અને ખવડાવવા માટેના જંતુરહિત સાધનનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. બાટલીઓ અને ખવડાવવા માટેના સાધનને હવાથી સુકાવા માટે સ્વચ્છ ટુવાલમાં ગોઠવો.



સાધનને જંતુરહિત કરવા, એક મોટા વાસણને પાણીથી ભરો અને ખવડાવવા માટેનાં તમામ સાધનો તેમાં ડુબી ન જાય ત્યાં સુધી ઉમેરો.

વાસણને ઉકળવા માટે ચુલે લાવો અને 2 મિનિટ સુધી ઉકળવા દો



પાણીમાંથી બાટલીઓ અને ખવડાવવાના સાધનને કાઢવા જંતુરહિત ચિપિયાનો ઉપયોગ કરો. સાધનને હવાથી સુકાવા માટે સ્વચ્છ ટુવાલમાં ગોઠવો. હવે તે ઉપયોગ માટે તૈયાર છે.



પાણીને જંતુરહિત કરવું જે પાણીનો ઉપયોગ તમે ફોર્મ્યુલા બનાવવા કરવાના છો તે વાસણમાં રેડો. વાસણને ઉકાળવા માટે ચુલે લાવો અને 2 મિનિટ સુધી ઉકળવા દો.



જંતુરહિત પાણીનો સંગ્રહ કરવો વધારાનું જંતુરહિત પાણી સજ્જડ રીતે બંધ કરાયેલા કાચના જંતુરહિત પાત્રમાં ઓરડાના તાપમાને 24 કલાક માટે અથવા ફ્રિજમાં 2-3 દિવસ માટે રાખી શકાય છે.



વધુ માહિતી માટે જુઓ, નવજાત શિશુ ફોર્મ્યુલા: તમારે શું જાણવું જરૂરી છે પાન 6-9:

- ખવડાવવાની બાટલી કેવી રીતે ચોખ્ખી અને જંતુરહિત કરવી.
- કેવી રીતે પાણીને જંતુરહિત કરવું.
- કેવી રીતે એ સુનિશ્ચિત કરવું કે તમે સુરક્ષિત પાણીનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છો.