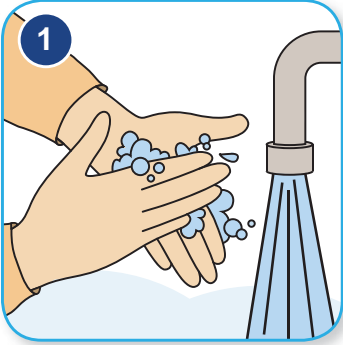
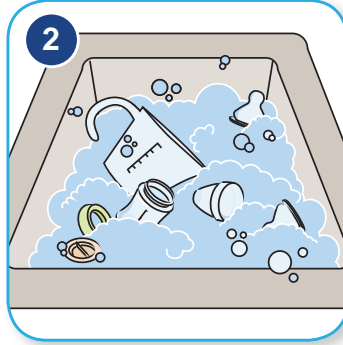


अपने बच्चे को कैसे खिलाना है के बारे में सूचित निर्णय लेने के बारे में जानकारी के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से बात करें। महत्वपूर्ण तथ्यों के लिए टिप # 1 देखें।



साबुन और पानी से हाथ और काउंटर धोएं।



सभी बोतलें, निपल, रिंग, ढक्कन, डिस्क, मापने के कप, कैन ओपनर, मिलाने वाले बर्तन और चिमटे एक साफ सिंक में गर्म साबुन के पानी से धोएं।



बोतलों और निपलों को अंदर और बाहर से साफ करने के लिए एक साफ बोतल वाले ब्रश का उपयोग करें।



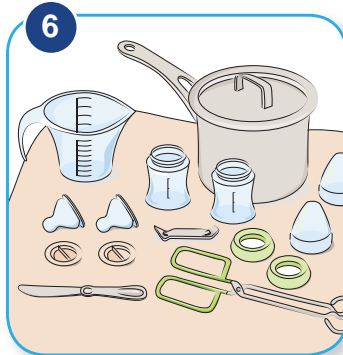
सुरक्षित पानी में अच्छी तरह से खगालें। निष्फल होने के बाद ये पानी सुरक्षित हैं:

- नल का म्युनिसिपल पानी।
 - वाणिज्यिक बोतलबंद पानी (कार्बोनेटेड, आसुत या खनिज पानी को छोड़कर)।
 - कुएँ का पानी जिसका नियमित रूप से परीक्षण किया जाता है।
- फॉर्मूला तैयार करने और दूध पिलाने के उपकरणों को निष्फल करने के लिए हमेशा सुरक्षित पानी का उपयोग किया जाना चाहिए। बोतलों और खिलाने के उपकरणों को हवा से सूखने के लिए एक साफ तौलिए पर रखें।



उपकरणों को निष्फल करने के लिए, एक बड़े बर्तन को पानी से भरें और ढकने तक सभी खिलाने के उपकरणों से भरें।

बर्तन में पानी को उबाल तक लाएं और 2 मिनट तक उबलने दें।



पानी में से बोतलें और खिलाने के उपकरण निकालने के लिए निष्फल चिमटे का उपयोग करें।

उपकरणों को हवा से सूखने के लिए एक साफ तौलिए पर रखें। यह अब उपयोग के लिए तैयार हैं।



पानी को निष्फल (स्टरलाइज़) करना

एक बर्तन में फॉर्मूला बनाने के लिए उपयोग किए जाने वाले पानी को डालें।

पानी को उबाल तक लाएं और 2 मिनट के लिए उबालें।



निष्फल (स्टरलाइज़) पानी को स्टोर करना

अतिरिक्त निष्फल किए पानी को निष्फल किए कसकर बंद होने वाले कांच के कंटेनर में कमरे के तापमान पर या फ्रिज में 2-3 दिनों के लिए रखा जा सकता है।



अधिक जानकारी के लिए देखें, शिशु फॉर्मूला: आपको क्या जानने की ज़रूरत है, पन्ना 6-9:

- बोतल से पिलाने के उपकरणों को साफ और निष्फल कैसे करें।
- पानी को निष्फल कैसे करें।
- यह कैसे सुनिश्चित करें कि आप सुरक्षित पानी का उपयोग कर रहे हैं।