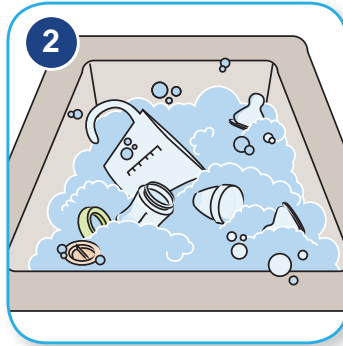


ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ

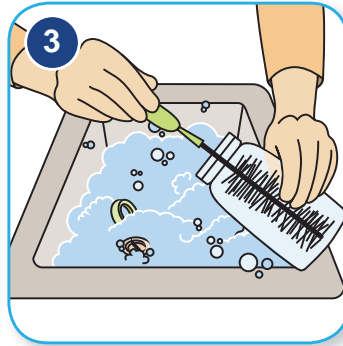
ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਥਾਂ ਦੇ ਲਈ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #1 ਦੇਖੋ।



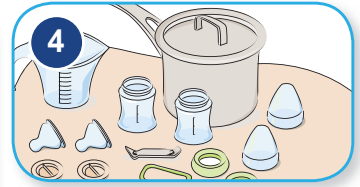
ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਕਾਉਂਟਰ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿੱਪਲ, ਰਿੰਗ, ਕੈਪ, ਡਿਸਕ, ਮਾਪਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪ, ਕੈਨ ਓਪਨਰ, ਮਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਅਤੇ ਚਿਮਟੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਸਿੱਕ ਵਿੱਚ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ ਸਾਫ ਬੁਰਸ ਵਰਤੋ।



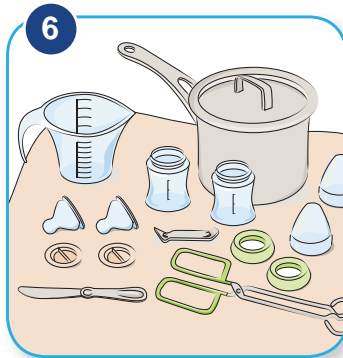
ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੰਗਾਲੋ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ:

- ਨਗਰ ਪਾਲਿਕਾ ਦੇ ਨਲਕੇ ਦਾ ਪਾਣੀ।
 - ਵਪਾਰਕ ਬੋਤਲਬੰਦ ਪਾਣੀ (ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ, ਡਿਸਟਲ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਮਿਨਰਲ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ)।
 - ਨਲਕੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫੀਡਿੰਗ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਫੀਡਿੰਗ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਸੁੱਕਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਤੇ ਰੱਖੋ।



ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪਤੀਲੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ਫੀਡਿੰਗ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਢੱਕ ਜਾਣ ਤੱਕ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਪਤੀਲੇ ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਲਣ ਦਿਓ।



ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਫੀਡਿੰਗ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਚਿਮਟਾ ਵਰਤੋ।

ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਸੁੱਕਣ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਹੁਣ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ।



ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਲਣ ਦਿਓ।



ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ

ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕੱਚ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ 2-3 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ, ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਸਫੇ 6 - 9 ਦੇਖੋ:

- ਬੋਤਲ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਕਿਵੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ।