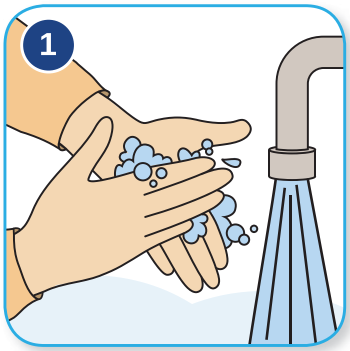
பாலுணவு தயாரிப்பதற்குத் தயாராகுதல்

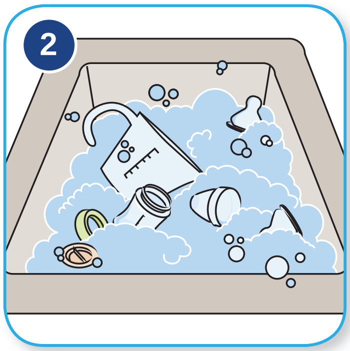
(Tamil)

BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வாறு பாலூட்டுவது என்பது பற்றித் தகவலறிந்த தீர்மானம் ஒன்றை எடுப்பதற்கான மேலதிக தகவல்களுக்கு உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநருடன் அல்லது பொதுச் சுகாதாரத் தாதியுடன் கதையுங்கள். முக்கிய தகவல்களுக்கு உதவிக் குறிப்புத் தாள் #1 ஐப் பார்க்கவும்.

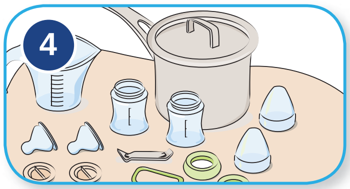


உங்களுடைய கைகளையும் மேசை மேற்பரப்பையும் சவர்க்காரத்தாலும் நீராலும் கழுவுங்கள்.



அனைத்துப் போத்தல்கள், சூப்பிகள், வளையங்கள், மூடிகள், தட்டுகள், அளவுக் கோப்பை, தகரக்குவளைத் திறப்பான், கலக்கும் பாத்திரங்கள் மற்றும் இடுக்கிகளை ஒரு சுத்தமான கழுவும் தொட்டியில் வைத்து சூடான சவர்க்கார நீரால் கழுவுங்கள்.

போத்தல்கள் மற்றும் சூப்பிகளின் உட்புறத்தையும் வெளிப்புறத்தையும் தேய்த்துக் கழுவுவதற்குச் சுத்தமான போத்தல் கழுவும் தூரிகை ஒன்றைப் பாவியுங்கள்.



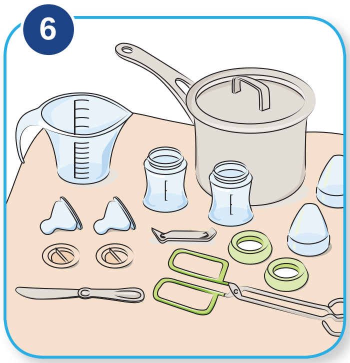
பாதுகாப்பான நீரில் நன்கு அலசுங்கள். கிருமியழிக்கப்பட்டதும் இவ்வகையான நீர் பாதுகாப்பானது:

- மாநகர குழாய் நீர்.
- வர்த்தகரீதியான போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட நீர் (கார்பன் சேர்க்கப்பட்ட, வடிகட்டிய அல்லது கனிம நீர் தவிர).
- கிரமமாகப் பரிசோதிக்கப்படும் கிணற்று நீர்.

பாலுணவைத் தயாரிப்பதற்கும் பாலூட்டும் உபகரணங்களைக் கிருமியழிப்பதற்கும் எப்போதும் பாதுகாப்பான நீர் பயன்படுத்தப்படவேண்டும். போத்தல்களையும் பாலூட்டும் உபகரணங்களையும் சுத்தமான துவாய் ஒன்றின்மீது காற்றில் உலரவிடுங்கள்.

உபகரணங்களைக் கிருமியழிப்பதற்காக ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் நீரை நிரப்பி அனைத்துப் பாலூட்டும் உபகரணங்களும் மூடப்படும்வரை அதற்குள் வையுங்கள்.

கொள்கலனிலுள்ள நீரைக் கொதிநிலைக்குக் கொண்டு வாருங்கள், அத்துடன் 2 நிமிடங்களுக்குக் கொதிக்கவிடுங்கள்.



போத்தல்களையும் பாலூட்டும் உபகரணங்களையும் நீரிலிருந்து வெளியிலெடுப்பதற்குக் கிருமியழிக்கப்பட்ட இடுக்கிகளைப் பாவியுங்கள்.

சுத்தமான துவாய் ஒன்றில் அந்த உபகரணத்தை காற்றில் உலர்வதற்காக வையுங்கள். பாவிப்பதற்கு இப்பொழுது இது தயார் நிலையிலுள்ளது.

நீரைக் கிருமியழித்தல்

பாலுணவு தயாரிப்பதற்கு நீங்கள் பயன்படுத்தும் நீரை ஒரு பாத்திரத்தில் விடுங்கள்.

அந்த நீரைக் கொதிநிலைக்குக் கொண்டுவந்து 2 நிமிடங்களுக்குக் கொதிக்கவிடுங்கள்.

கிருமியழிக்கப்பட்ட நீரைச் சேமித்து வைத்தல்

கிருமியழிக்கப்பட்ட மேலதிகமான நீரை கிருமியழிக்கப்பட்ட, இறுக்கமாக மூடப்பட்ட ஒரு கண்ணாடிக் குவளையில் அறை வெப்பநிலையில் 24 மணித்தியாலங்கள் அல்லது குளிர்சாதனப் பெட்டியில் 2-3 நாட்களுக்கு வைத்திருக்கலாம்.

மேலதிக தகவல்களுக்கு, **சிசுக்கான பாலுணவு: நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை** பக்கங்கள் 6-9 ஐப் பார்வையிடவும்:

- போத்தலில் பாலூட்டும் உபகரணங்களை எவ்வாறு சுத்தம் செய்வது மற்றும் கிருமியழிப்பது.
- எவ்வாறு நீரைக் கிருமியழிப்பது.
- எவ்வாறு நீங்கள் பாதுகாப்பான நீரைப் பாவிக்கின்றீர்கள் என்பதை உறுதிசெய்வது.

நிதியுதவி வழங்கியது: Ontario