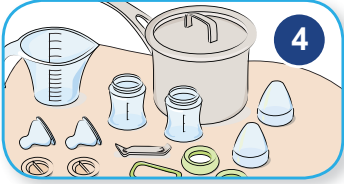


اپنے بچے کو خوراک دینے سے متعلق باخبر فیصلہ کرنے کے بارے میں معلومات کے لیے اپنے صحت کے نگہداشت فراہم کنندہ یا نرس برائے صحت عامہ سے بات کریں۔ اہم حقائق کے لیے تجاویز کا صفحہ #1 دیکھیے۔



4

محفوظ پانی میں اچھی طرح کھنگالیں۔
جراثیم سے پاک ہو جانے کے بعد یہ
پانی محفوظ ہوتے ہیں:

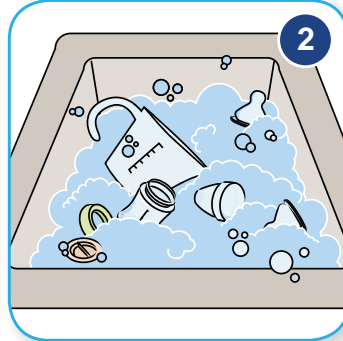
- بلدیاتی پانی کی ٹوٹی۔
- کمرشل بوتل کا پانی (ماسوائے
- کاربونیٹڈ، ڈسٹلڈ یا منرل پانی)۔
- کنویں کا پانی جس کا باقاعدگی سے
- معائنہ کیا جاتا ہے۔

فارمولا تیار کرنے اور خوراک دینے
کے سامان کو جراثیم سے پاک کرنے
کے لیے ہمیشہ محفوظ پانی استعمال کیا
جانا چاہیے۔ صاف تولیے پر بوتلوں اور
خوراک دینے کے سامان کو ہوا سے
خشک ہونے کے لیے رکھ دیں۔



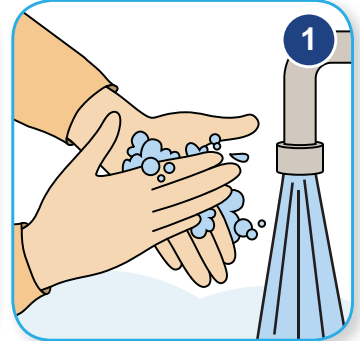
3

وتلوں اور نیپل کے اندر اور باہر سے
رگڑ کر صاف کرنے کے لیے بوتل کا
صاف برش استعمال کریں۔



2

تمام بوتلیں، چوسنیاں، چھلے، ڈھکن،
ڈسکس، پیمائش کا کپ، کین کھولنے
والا، مکس کرنے کے برتن اور چمٹوں
کو صابن والے گرم پانی میں صاف
سنک میں دھوئیں۔



1

ہاتھ دھوئیں اور صابن اور پانی
سے صاف کریں۔



8

جراثیم سے پاک پانی کو ذخیرہ کرنا
اضافی طور پر جراثیم سے پاک پانی
کو جراثیم سے پاک،
سختی سے بند شیشے کے کنستریٹر میں
24 گھنٹے کے لیے کمرے کے درجہ
حرارت یا 2 سے 3 دن کے لیے فریج
میں رکھا جا سکتا ہے۔

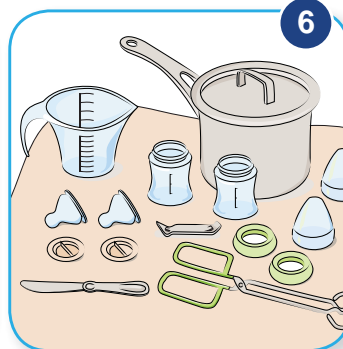


7

2:00
منٹ

پانی کو جراثیم سے پاک کرنا
وہ پانی برتن میں ڈالیں جسے آپ
فارمولا بنانے کے لیے استعمال
کریں گے۔

پانی کو ابالنے کی جگہ پر لائیں
اور 2 منٹ کے لیے ابالیں۔



6

پانی سے بوتلیں اور خوراک دینے
کا سامان نکالنے کے لیے
جراثیم سے پاک چمٹے استعمال
کریں۔

سامان کو صاف تولیے پر ہوا سے
خشک ہونے کے لیے رکھ دیں۔
اب یہ استعمال کے لیے تیار ہے۔



5

2:00
منٹ

سامان کو جراثیم سے پاک کرنے
کے لیے ایک بڑے برتن کو پانی
سے بھر لیں اور سارے سامان کو
اس میں مکمل ڈبو دیں۔

برتن میں موجود پانی کو ابالنے کی
جگہ پر لائیں اور اسے
2 منٹ تک ابالیں۔ 2:00 منٹ

مزید معلومات کے لیے شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا دیکھیے: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے صفحات 6 تا 9:

- بوتل سے خوراک دینے کے سامان کو صاف اور جراثیم سے پاک کیسے کریں۔
- پانی کو جراثیم سے پاک کیسے کریں۔
- یہ کیسے بقینی بنائیں کہ آپ صاف پانی استعمال کر رہے ہیں۔

