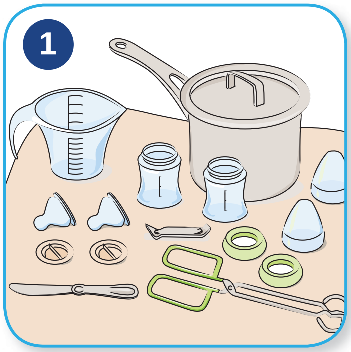
(Punjabi)

ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #3 ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਪਿਲਾਉਣ - ਲਈ -ਤਿਆਰ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ

BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

ਪਿਲਾਉਣ- ਲਈ - ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 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।

ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਫੀਡਿੰਗ ਦਾ ਸਮਾਨ ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ (ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #2 ਦੇਖੋ)।

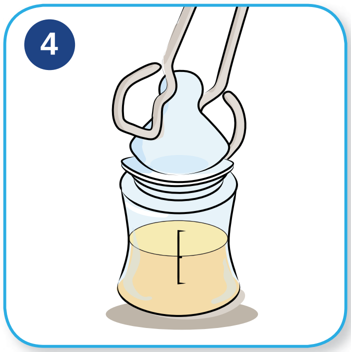
ਕੈਨ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡੱਬੇ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

ਡੱਬੇ ਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਰੀਕ ਜਾਂਚੋ।

ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਕੈਨ ਓਪਨਰ ਦੇ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਇੱਕ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।

ਪਿਲਾਉਣ- ਲਈ - ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲਾਓ।

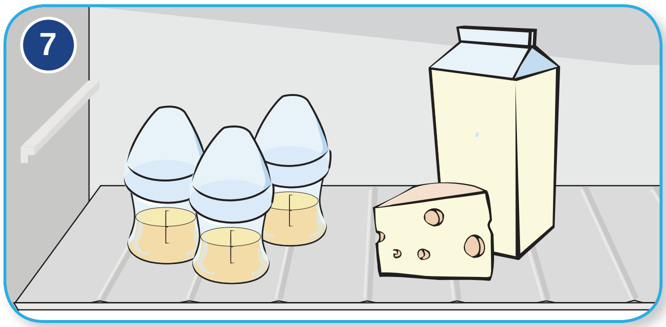


ਨਿਪੱਲ, ਕੈਪ ਅਤੇ ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਚਿਮਟੇ ਦੇ ਨਾਲ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਤੇ ਲਗਾਓ।

ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੱਸੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ (ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #6 ਦੇਖੋ)।

2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਪੀਤਾ ਨਾ ਗਿਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਈ ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ੀ ਬੋਤਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਤਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।

ਤਰਲ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਖੁੱਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਢਕਿਆ ਅਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

- ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪੁਸਤਿਕਾ ਵਿੱਚ ਸਫੇ 16 – 20।
- ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #6।
- ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਰੀਕੌਲ (recall) ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੀਕੌਲ ਜਾਣਕਾਰੀ www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: Ontario