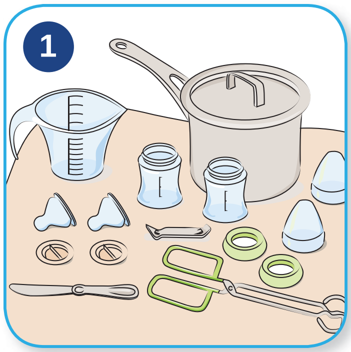
ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கு ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் திரவ நிலைப் பாலுணவைத் தயாரிப்பது எப்படி

(Tamil)

BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் பாலுணவு கிருமியழிக்கப்பட்ட, மிகவும் பாதுகாப்பான பாலுணவாகும். 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.



கைகளையும் மேசை மேற்பரப்பையும் (counter) சவர்க்காரத்தாலும் நீராலும் கழுவுங்கள்.

உங்களுடைய கிருமிய-ழிக்கப்பட்ட அனைத்துப் பாலூட்டும் உபகரணங்க-ளையும் தயாராக வைத்தி-ருங்கள் (உதவிக் குறிப்புத் தாள் #2 ஐப் பார்க்கவும்).

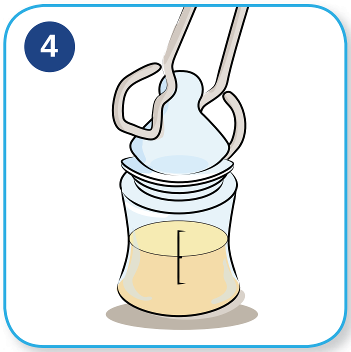
தகரக் குவளையின் அல்லது பிளாஸ்ரிக் பாலுணவுக் கொள்கலனின் மேற்பகுதியை சூடான நீராலும் சவர்க்காரத்தாலும் கழுவுங்கள்.

தகரக் குவளையிலுள்ள காலாவதியாகும் திகதியைச் சரிபார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

தகரக் குவளையை நன்கு குலுக்கியபின் கிருமியழிக்கப்பட்ட தகரக் குவளைத் திறப்பான் ஒன்றால் அதைத் திறவுங்கள்.

பாலுணவை நேரடியாகச் சுத்தமான மற்றும் கிருமியழிக்கப்பட்ட போத்தல் ஒன்றினுள் ஊற்றுங்கள்.

ஊட்டுவதற்குத் தயாராக இருக்கும் பாலுணவுடன் தண்ணீர் சேர்க்கவேண்டாம்.

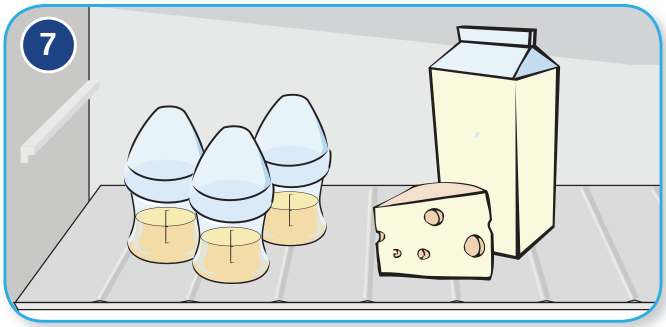


கிருமியழிக்கப்பட்ட இடுக்கிகளால் சூப்பி, மூடி மற்றும் வளையத்தை எடுத்து போத்தலில் போடுங்கள்.

உங்களுடைய கைகளால் வளையத்தை இறுக்குங்கள்.

குழந்தையின் பாலூட்டல் குறிப்புகளுக்குப் பதிலளிப்பாக உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பாலூட்டுங்கள்(உதவிக் குறிப்புத் தாள் #6 ஐப் பார்க்கவும்).

உங்களுடைய குழந்தை குடிக்காத பாலுணவை 2 மணித்தியாலங்களின் பின்னர் வீசிவிடுங்கள்.



உங்களுடைய பிள்ளைக்கு நீங்கள் பாலூட்டும் ஒவ்வொருமுறையும் புதியதொரு போத்தல் பால் தயாரிப்பதும் அதனை உடனடியாக ஊட்டுவதும் மிகவும் பாதுகாப்பானது. ஒரு போத்தலுக்குக் கூடுதலாகத் தயாரிக்கப்பட்டால், அவற்றை ஒரு குளிரூட்டியினுள் வைப்பதுடன் 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் பாவியுங்கள்.

திறக்கப்பட்ட திரவநிலையிலுள்ள சிசுப் பாலுணவு உடனடியாக மூடப்பட்டு குளிரூட்டப்படவேண்டும், அத்துடன் 48 மணித்தியாலங்கள்வரை குளிரூட்டியினுள் சேமித்து வைக்கப்படலாம்.

உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வாறு மற்றும் எப்பொழுது ஊட்டுவது என்பதுபற்றிய தகவல்களுக்கு பின்வருவனவற்றைப் பார்வையிடுங்கள்:

- **சிசுக்கான பாலுணவு: நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டியவை** என்ற கையேட்டிலுள்ள பக்கங்கள் 16-20.
- **உதவிக் குறிப்புத் தாள் #6.**
- **சிசுக்கான பாலுணவு திருப்பியழைக்கப்படலாம்.** திருப்பியழைத்தல் பற்றிய தகவல்களை Health Canada வின் வலைத்தளம்: www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php இல் காணலாம்

நிதியுதவி வழங்கியது: Ontario