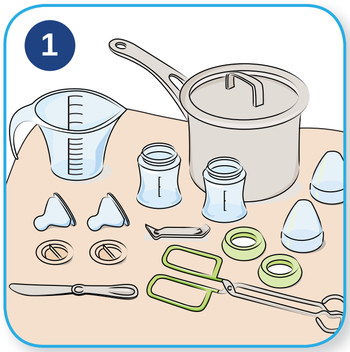
સલાહ પત્રિકા
#4

કેવી રીતે તંદુરસ્ત શિશુઓ માટે ઘટ્ટ પ્રવાહી ફોર્મ્યુલા બનાવવી

BABY-FRIENDLY
INITIATIVE STRATEGY
ONTARIO

જ્યારે સાચી રીતે બનાવાઇ હોય છે ત્યારે ઘટ્ટ ફોર્મ્યુલા સુરક્ષિત હોય છે. તમારા બાળકને કેવી રીતે ખવડાવવું તેનો સુમાહિતગાર નિર્ણય લેવાની માહિતી માટે તમારા આરોગ્ય કાર્યકર અથવા જાહેર આરોગ્ય પરિચારિકા સાથે વાતચીત કરો. અગત્યની વિગતો માટે સલાહ પત્રિકા નંબર #1 જુઓ.



હાથ અને ટેબલનું કાઉન્ટર સાબુ તથા પાણીથી ધૂઓ

ખવડાવવા માટેનાં તમારાં તમામ જંતુરહિત સાધનો તૈયાર રાખો (જુઓ સલાહ પત્ર#2)

ડબ્બા અથવા ફોર્મ્યુલા ભરવાના પાત્રના ઢાંકણાને ગરમ પાણી અને સાબુથી ધૂઓ.

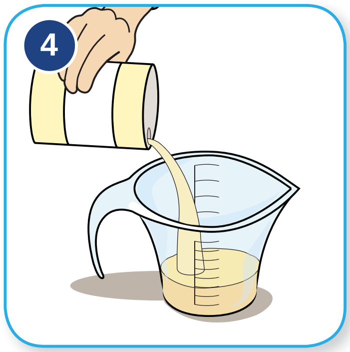
ડબ્બા ઉપરની સમાપ્તિની તારીખ તપાસો.

ડબ્બાને સારી રીતે હલાવો અને ડબ્બો ઉઘાડવાના જંતુરહિત સાધનથી ખોલો.

ફોર્મ્યુલા બનાવવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવનારા પાણીને કેવી રીતે જંતુરહિત બનાવવું તે માટે જુઓ સલાહ પત્રિકા #2.

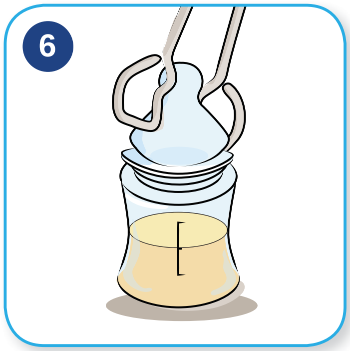
એક વખતનો આહાર તૈયાર કરવા કેટલી ફોર્મ્યુલા અને કેટલું પાણી વાપરવું તે જોવા લેબલ વાંચો

જંતુરહિત પાણી કે જેને ઓરડાના તાપમાન પર ઠંડુ પાડવામાં આવ્યું હતું, જંતુરહિત બાટલીમાં રેડો અને માપો.



એક આહાર માટે ફોર્મ્યુલાનું પ્રમાણ એકસરખું રાખો.

એક આહાર માટે બાટલીમાં ફોર્મ્યુલાનું એકસરખું પ્રમાણ ઉમેરો.



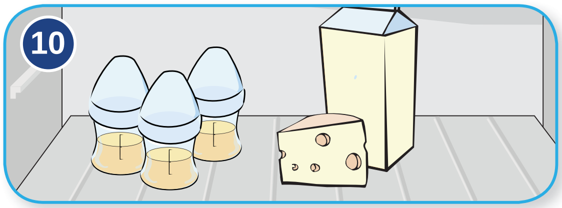
ટોટી, ઢાંકણું તથા કડીને ઉંચકવા માટે જંતુરહિત ચીપિયાનો ઉપયોગ કરો.

કડીને તમારા હાથથી કસીને સજ્જડ કરો. કાળજી રાખો કે તમારા હાથ ટોટીને અડી ના જાય.

બાટલીને હળવેથી હલાવીને ભેગું કરો.

તમારા શિશુને ખાવાના ઇશારાઓના પ્રતિસાદ રૂપે ખવડાવો. (જુઓ સલાહ પત્રિકા #6)

તમારા શિશુએ નહીં પીધેલ ફોર્મ્યુલાને 2 કલાક પછી ફેંકી દો.



જ્યારે પણ તમારા શિશુને તમે ખવડાવો તે દરેક વખતે નવી તૈયાર કરેલી બાટલી વાપરો એ સૌથી સલામત છે. જો તમે બાટલીઓને હુંફાળા/ગરમ પાણીમાં તૈયાર કરી હોય તો તાત્કાલિક જ વહેતા ઠંડા પાણી નીચે રાખીને અથવા ઠંડા પાણીના વાસણમાં મૂકીને ઠંડી પાડી દો. એકવાર ઠંડી થઈ જાય તો તેમને ફ્રિઝમાં મૂકો અને 24 કલાકમાં તેનો ઉપયોગ કરી દો.

નવજાત શિશુના પ્રવાહી ફોર્મ્યુલાના ઉઘાડેલા ડબ્બા તાત્કાલિક ઢાંકીને ફ્રિઝમાં મૂકી દેવા જોઇએ અને તે 48 કલાક સુધી ફ્રિઝમાં સંઘરી શકાય છે.

તમારા શિશુને કેવી રીતે અને ક્યારે ખવડાવવું તેની માહિતી માટે જુઓ:

- **નવજાત શિશુ ફોર્મ્યુલા: તમારે શું જાણવું જરૂરી છે.** માં પાન 16-20
- **સલાહ પત્રિકા #6.**

નવજાત શિશુ ફોર્મ્યુલા પાછી મોકવી શકાય છે. પરત મોકલવાની માહિતી હેલ્થ કેનેડાની આ વેબસાઇટ પર જોઇ શકાય છે www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php

ભંડોળ પૂરું પાડનાર: Ontario

2019