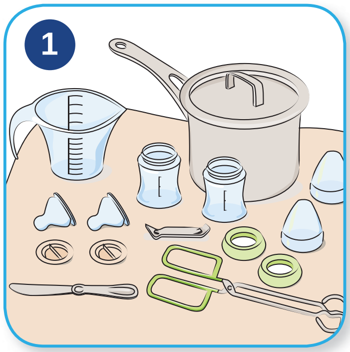
ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #4

ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ

(Punjabi)
BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

ਗਾੜ੍ਹਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ 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 ਕਾਊਂਟਰ 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।

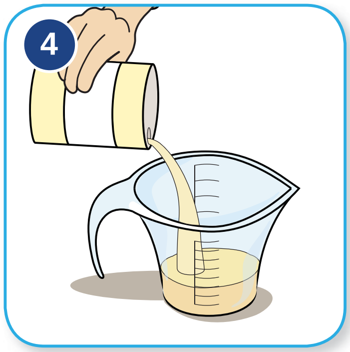
ਡੱਬੇ ਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਤਰੀਕ ਜਾਂਚੋ।

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

ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਲਈ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ #2 ਦੇਖੋ।

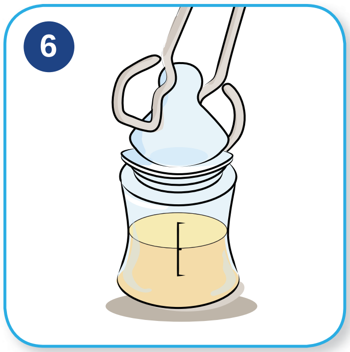
ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਫੀਡ ਦੇ ਲਈ ਕਿੰਨਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ ਹੈ।

ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ ਅਤੇ ਮਾਪੋ।



ਇੱਕ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਮਾਪੋ।

ਇੱਕ ਫੀਡਿੰਗ ਦੇ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ।



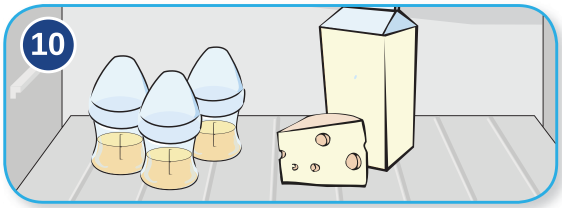
ਨਿੱਪਲ, ਰਿੰਗ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਦੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਚਿਮਟਾ ਵਰਤੋ।

ਰਿੰਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕੱਸੋ। ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹਣ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।

ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਆਹਿਸਤਾ ਹਿਲਾ ਕੇ ਮਿਲਾਓ।

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।



ਹਰ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਾਜ਼ੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬੋਤਲ ਵਰਤਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨਿੱਘੇ/ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸੀ, ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਵਗਦੇ ਹੋਏ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਥਲੇ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਠੰਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 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 ਰੀਕੋਲ (recall) ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੀਕੋਲ ਜਾਣਕਾਰੀ www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php ਤੇ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵੈੱਬਸਾਇਟ ਤੇ ਦੇਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੰਡ ਕੀਤਾ ਗਿਆ: Ontario