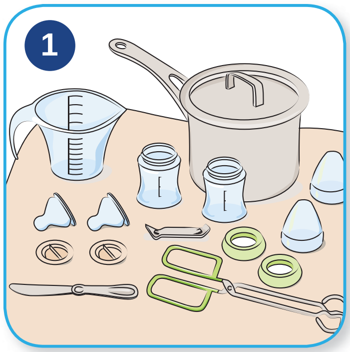
(Tamil)

BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

உதவிக் குறிப்புத் தாள் **#4**

ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கு திரவநிலையிலுள்ள செறிவான பாலுணவைத் தயாரிப்பது எப்படி

செறிவான பாலுணவு சரியாகத் தயாரிக்கப்படும்போது பாதுகாப்பானது. 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 உபகரணங்களை-யும் தயாராக வைத்திருங்கள் (உதவிக் குறிப்புத் தாள் #2 ஐப் பார்க்கவும்).

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

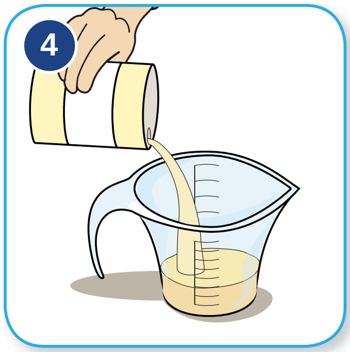
தகரக் குவளையிலுள்ள காலாவதியாகும் திகதியைச் சரிபார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

தகரக்குவளையை நன்கு குலுக்கியபின் கிருமியழிக்கப்பட்ட தகரக் குவளைத் திறப்பான் ஒன்றால் அதைத் திறவுங்கள்.

பாலுணவு தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் நீரை எவ்வாறு கிருமியழிப்பது என்பதற்கு உதவிக் குறிப்புத் தாள் #2 ஐப் பார்க்கவும்.

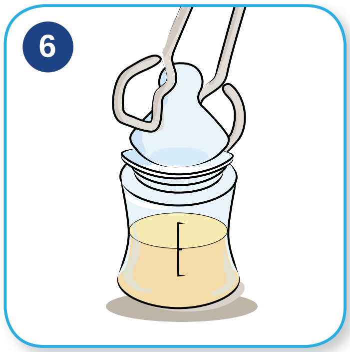
ஒரு ஊட்டலுக்கு பாலுணவும் தண்ணீரும் எவ்வளவு பாவிக்கவேண்டுமென்பதற்குப் பெயரட்டையை வாசியுங்கள்.

கிருமியழிக்கப்பட்டு அறை வெப்பநிலைக்கு ஆறவிடப்பட்ட தண்ணீரைக் கிருமியழிக்கப்பட்ட போத்தல் ஒன்றினுள் ஊற்றி அளவுங்கள்.



ஒரு ஊட்டலுக்காக சமபங்கு பாலுணவை அளவிடுங்கள்.

ஒரு ஊட்டலுக்காக சமபங்கு பாலுணவை கிருமியழிக்கப்பட்ட அந்தப் போத்தலினுள் சேருங்கள்.



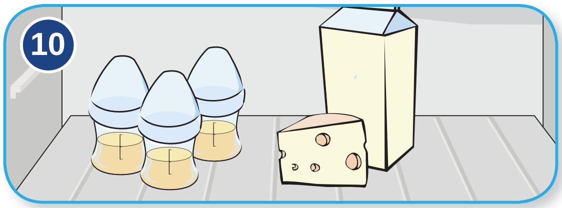
சூப்பி, வளையம் மற்றும் போத்தல் மூடியை எடுப்பதற்குக் கிருமியழிக்கப்பட்ட இடுக்கிகளைப் பாவியுங்கள்.

உங்களுடைய கைகளால் வளையத்தை இறுக்குங்கள். உங்களுடைய கைகளால் சூப்பியைத் தொடாமல் கவனமாகச் செய்யுங்கள்.

போத்தலைக் குலுக்குவதன் மூலம் மென்மையாகக் கலவுங்கள்.

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 ஒவ்வொ-ருமுறையும் புதிதாகத் தயாரித்த போத்தல் ஒன்றைப் பாவிப்பது மிகவும் பாதுகாப்பானது. போத்தல்கள் சூடான/வெப்பமான தண்ணீரில் தயாரிக்கப்பட்டால், அந்தப் போத்தல்களை ஓடும் குளிர் நீரில் அல்லது குளிர் தண்ணீ-ருள்ள கொள்கலன் ஒன்றின் மூலம் விரைவாக ஆறச் செய்யுங்கள். ஆறியதும் அவற்றை ஒரு குளிரூட்டியினுள் வைப்பதுடன் 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் பாவியுங்கள்.

திறக்கப்பட்ட திரவநிலையிலுள்ள சிசுக்கான பாலுணவுத் தகரக் குவளைகள் உடனடியாக மூடப்பட்டு குளிரூட்டப்படவேண்டும், அத்துடன் 48 மணித்தியாலங்கள்வரை குளிரூட்டியினுள் சேமித்து வைக்கப்படலாம்.

உங்களுடைய குழந்தைக்கு எவ்வாறு மற்றும் எப்பொழுது ஊட்டுவது என்பது பற்றிய தகவல்களுக்குப் 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