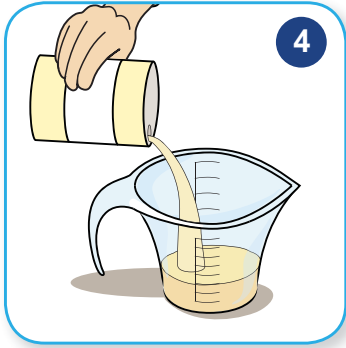


اپنے بچے کو خوراک دینے سے متعلق باخبر فیصلہ کرنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اپنے صحت کے نگہداشت فراہم کنندہ یا نرس برائے صحت عامہ سے بات کریں۔ اہم حقائق کے لیے تجاویز کا صفحہ #1 دیکھیے۔



ایک خوراک کے لیے فارمولا کی مساوی مقدار کی پیمائش کریں۔



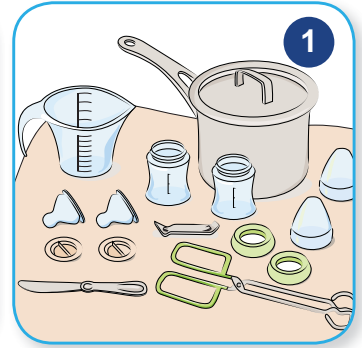
فارمولا بنانے کے لیے استعمال ہونے والے پانی کو جراثیم سے پاک کیسے کریں کے تجاویز کا صفحہ #2 دیکھیے۔ ایک خوراک کے لیے کتنا فارمولا اور پانی استعمال کرنا ہے، اس کے لیے لیبل دیکھیں۔

جراثیم سے پاک پانی کو انڈیلیں اور پیمائش کریں جسے جراثیم سے پاک بوتل میں کمرے کے درجہ حرارت تک ٹھنڈا کیا گیا ہے۔



کین کے بالائی حصے یا پلاسٹک فارمولا کنسٹر کو گرم پانی اور صابن سے دھوئیں۔ کین پر میعاد ختم ہونے کی تاریخ چیک کریں۔

کین کو اچھی طرح بلا لیں اور جراثیم سے پاک کین کھولنے والے سے کھولیں۔



ہاتھ دھوئیں اور صابن اور پانی سے صاف کریں۔

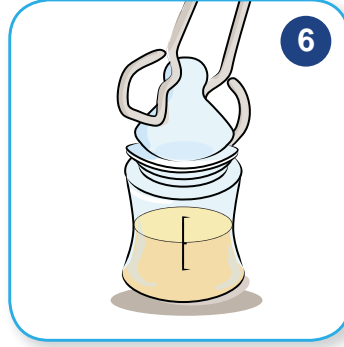
اپنا جراثیم سے پاک خوراک دینے کا سامان تیار رکھیں (تجاویز کا صفحہ #2 دیکھیے)۔



بوتل کو آرام سے بلا کر مکس کریں۔



چھلے کو اپنے ہاتھوں سے کس لیں۔ احتیاط کریں کہ چھلے کو اپنے ہاتھوں سے نہ چھوئیں۔



چوسنی، چھلا اور بوتل کا ڈھکن اٹھانے کے لیے جراثیم سے پاک چمٹے استعمال کریں۔



جراثیم سے پاک بوتل میں ایک خوراک کے لیے فارمولا کی مساوی مقدار ڈالیں۔

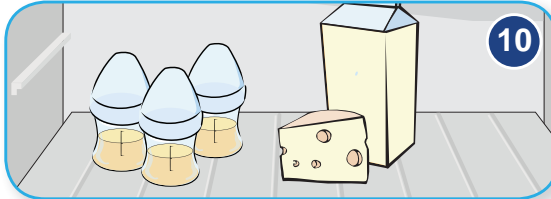


اپنے بچے کو کیسے اور کب خوراک دینے سے متعلق معلومات کے لیے دیکھیے:

• کتابچہ شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا میں صفحات 16 تا 20: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے۔

• تجاویز کا صفحہ #6۔

شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا کو یاد کیا جا سکتا ہے۔ یاد کرنے کی معلومات پبلتھ کنیڈیا کی ویب سائٹ پر دیکھی جا سکتی ہیں: www.healthy Canadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php



اپنے بچے کو خوراک دینے وقت ہمیشہ تازہ تیار شدہ بوتل استعمال کرنا محفوظ ترین عمل ہے۔ اگر آپ نے بوتلوں کو گرم/نہایت گرم پانی سے تیار کیا ہے، تو بوتلوں کو ٹھنڈے بہتے پانی میں یا ٹھنڈے پانی کے کنسٹر میں فوراً ٹھنڈا کریں۔ ٹھنڈا ہو جانے کے بعد، انہیں ریفریجریٹر میں رکھ دیں اور 24 گھنٹوں کے اندر استعمال کریں۔

شیرخوار بچوں کے لیے مائع فارمولا کے کھلے کین کو ڈھانپا جانا چاہیے، فوراً ریفریجریٹر میں رکھ دینا چاہیے اور انہیں ریفریجریٹر میں 48 گھنٹوں تک رکھا جا سکتا ہے۔



9
2
گھنٹوں
بعد

بچے کو خوراک دینے کی علامات کے جواب میں بچے کو خوراک دیں (تجاویز کا صفحہ #6 دیکھیے)۔

جو فارمولا آپ کا بچہ نہ پیئے، اسے 2 گھنٹے بعد پھینک دیں۔

2 گھنٹے بعد