ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਦੇਣਾ

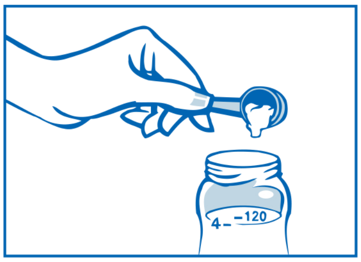
1

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਾਨ ਸਟੈਰੀਲਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਤਲ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਏ ਹਨ।

2

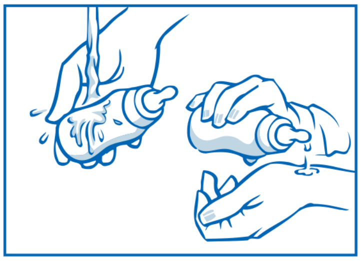
ਕੇਤਲੀ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ 70°C ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੰਡਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ (ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੰਡਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇਣਾ)।

3



ਸਟੈਰੀਲਾਈਜ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦਾ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਮਿਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਇਨਫ਼ੈਂਟ ਦੁੱਧ ਪਾਊਡਰ ਤੇ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੀਤੇ ਚਮਚੇ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ, ਹਰੇਕ ਚਮਚੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਪੱਧਰ ਕਰਕੇ, ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਚਮਚੇ ਗਿਣ ਕੇ ਪਾਓ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਚਮਚੇ ਨਾਲ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਪਾਊਡਰ ਵਾਪਿਸ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਓ।

4



ਬੋਤਲ ਤੇ ਸਟੈਰੀਲਾਈਜ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠਾਂ ਫ਼ਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਫੜਕੇ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਕੋਸਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਵਿਕਲਪਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੱਗ ਜਾਂ ਕੌਲੇ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਕੋਸਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

5

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫੜੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਦਾ ਢੱਕਣ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਦੇ ਫਸਨ ਦੇ ਘੱਟ ਆਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਵੱਛਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਓਨੀ ਛੇਤੀ ਬੋਤਲ ਵਿਚਲੀ ਅਣਵਰਤੀ ਫ਼ੀਡ ਨੂੰ ਡੋਲ੍ਹ ਦਿਓ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੂਚਨਾ: ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਫੀਡ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸਰਵੋਤਮ ਤਰੀਕਾ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਆਦਰਸ਼ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਗੈਰ-ਪੋਸ਼ਕ ਲਾਭ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਤਨਪਾਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉਦੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਂਵਾਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਤਨਪਾਨ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਆਂਸ਼ਿਕ ਬੋਤਲ-ਫੀਡਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜੋਖਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਵਰਤਿਆ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ZTC804/07/2015/PA