ਪਾਊਡਰ ਤੋਂ ਇਨਫੇਂਟ (ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ) ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਿਆਰੀ

(Safe Preparation of Infant Formula from Powder)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

(You will need:)

- ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੀ
- ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਦੀ
- ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਲਈ ਚਾਕੂ ਦੀ
- ਵੱਡੇ ਮਟਕੇ ਦੀ (ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿਪਲਾਂ ਅਤੇ ਚਾਕੂ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ)
- ਪਾਊਡਰ ਇਨਫੇਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ
- ਚਿਮਟਿਆਂ ਦੀ

ਕਦਮ **(Steps)**	ਹਿਦਾਇਤਾਂ: **(Instructions)**
1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।	ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
2. ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿੱਪਲਾਂ ਅਤੇ ਚਾਕੂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।	ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਫੀਡਿੰਗ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ
3. ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿੱਪਲਾਂ ਅਤੇ ਚਾਕੂ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ। 2 ਮਿੰਟ	ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਮਟਕੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਲਕੇ ਦੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਢਕੋ। ਮਟਕੇ ਉੱਤੇ ਢੱਕਣ ਲਗਾਓ। 2 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਉਬਾਲੋ। ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਿਮਟੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ (ਜੋ ਹੁਣ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ)। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕ ਅਤੇ ਠੰਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ।
4. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ। 2 ਮਿੰਟ	ਵੱਡੇ ਮਟਕੇ ਨੂੰ ਨਲਕੇ ਦੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ। ਇਸਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਬਲਣ ਦਿਓ। ਮਟਕੇ ਨੂੰ ਅੱਗ ਉੱਪਰੋਂ ਉਤਾਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਢੱਕਣ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਫ੍ਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ 2-3 ਦਿਨ ਲਈ (4 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ 40 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹੀਟ) ਉੱਤੇ ਜਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਪਾਉਡਰ ਇਨਫੇਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਖੋਲੋ। 	ਨਵੇਂ ਪਾਉਡਰ ਇਨਫੇਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਕੈਨ ਦੇ ਉੱਪਰੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਇਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਫੋਆਇਲ ਟੈਬ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਕੈਨ ਨੂੰ ਖੋਲੋ। ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੈਨ ਉੱਪਰ ਢੱਕਣ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਠੰਡੀ ਸੁੱਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ। ਖੋਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਸਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
6. ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। 	**ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ** ਲਈ ਵਿਧੀ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਠੰਡੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਮਾਪੋ। ਕੈਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਉਡਰ ਇਨਫੇਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਕੜਛੀ ਭਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਲੈਵਲ ਕਰੋ। ਬੋਲਟ ਵਿੱਚ ਪਾਉਡਰ ਇਨਫੇਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਕੜਛੀਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਸੰਖਿਆ ਪਾਓ। ਬੋਤਲ ਦਾ ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹਿਲਾਓ।
7. ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਿਲਾਓ/ਪਿਲਾਓ। 	ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੇਣ ਲਈ ਗਰਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇੱਕ ਖੁੱਲੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ 15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਇਸਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਿਲਾਓ। ਇਸ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਉੱਪਰ ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਇਹ ਥੋੜਾ ਗਰਮ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ **ਕਦੇ ਵੀ** ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਓ/ਖਿਲਾਓ।
8. ਵਾਧੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। 	**2 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਬਚੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।**

ਸੂਚਨਾ: ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਫਾਰਮੂਲਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿਦਾਇਤਾਂ:
(Special Instructions:)

ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ: ______________________ **ਫੋਨ:** ______________________

ਇਹ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹਿਦਾ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ Alberta Health Services ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸਿੱਖਿਆ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਮੰਜੂਰੀ ਦੋਬਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ NutritionResouces@albertahealthservices.ca ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਮੰਜੂਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।
© Alberta Health Services (ਚਟ 2017)