



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣਾ Formula Feeding Your Baby Safely Preparing and Storing Formula

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲੋਹੇ ਵਾਲੇ ਵਪਾਰਕ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣ ਵੇਲੇ ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਉਪਲਬਧ ਹੈ?

ਪੀਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ, ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਪੀਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਜਦ ਤੱਕ ਖੋਲ੍ਹੇ ਨਾ ਜਾਣ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜੰਮੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਪੀਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ, ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਦੁੱਧ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗਿਆਂ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪੀਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮਿਲਨ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਪਾਊਡਰ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ (ਗਰਭ ਦੇ 37 ਹਫ਼ਤੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ),
- 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਜਨਮ ਸਮੇਂ 2500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ, ਅਤੇ
- ਬੱਚੇ ਜੋ immunocompromised (ਇਮਿਊਨੋਕੰਪ੍ਰੋਮਾਈਜ਼ਡ) ਹਨ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਮਿਊਨ ਪਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।

ਪੀਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਾਂ?

ਪੀਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲੋ।

ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਪੀਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਾਓ।

ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾਵੇ?

ਪਾਊਡਰ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖੋ (ਫ਼ਰਿਜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ)। ਉਸਦਾ ਢੱਕਣ ਪੱਕੀ ਤਰਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਅੰਤਮ ਤਾਰੀਖ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਡੱਬਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੁੱਧ ਵਰਤ ਲਵੇ। ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਡੱਬਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਡੱਬੇ ਤੇ ਲਿਖ ਦਿਉ।

ਪਾਊਡਰ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਵਾਂ?

ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਠੀਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾਂ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਡੱਬੇ ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ।

ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਟੋਵ ਉੱਤੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕੋਟਲ (ਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਵਿੱਚ ਉਬਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਉਬਾਲਾ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਲਣ ਦਿਉ।
- ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 70°C (158°F) ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਜਰਮ ਹੋਏ ਤਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗਾ।
- ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਿਜੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਤਾਪਮਾਨ ਚੈੱਕ ਕਰ ਲਵੋ।
- ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਜਰਮ ਰਹਿਤ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੁੱਧ ਸੜ ਨਾ ਜਾਵੇ।
- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਰਿੰਗ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਲਗਾਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਿਲਾਕੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮਿਲਾਉ।

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ 1 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲ ਲਵੋ। ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਬੋਤਲ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਘਰ ਦੇ ਫਿਲਟਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਲਈ ਵੀ ਚੈੱਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਹ ਵਿੱਚ ਨਾਈਟ੍ਰੇਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ। ਇਹ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀਆਂ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਣ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਣੀਆਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜੰਮਿਆ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲਾ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਉਹ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਾਊਡਰ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵਕਤ ਪਿਲਾਅ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੰਡਾ ਕਰਾਂ?

ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਟੂਟੀ ਦੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਥੱਲੇ ਜਾਂ ਬਰਫ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਇੱਕ ਦਮ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਬੋਤਲ ਦੇ ਰਿੰਗ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਰਹੇ।

ਬੋਤਲ ਠੰਡੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਦੁੱਧ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਰਾਮਦੇਹ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਦੋ ਬੂੰਦਾਂ ਦੁੱਧ ਪਾ ਕੇ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।

ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ?

ਇੱਕ ਵਕਤ ਇੱਕੋ ਬੋਤਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਕਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਈ ਬੋਤਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 70°C (158°F) ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਟੂਟੀ ਦੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਬਰਫ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦਮ ਠੰਡਿਆਂ ਕਰਕੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਏ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ 4°C (39°F) ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਫਰਿਜ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਫਰਿਜ ਦੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਨਾ ਵਰਤੋ ਗਏ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਸਭ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧਾਂ ਲਈ:

ਫਰਿਜ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਗਰਮ ਕਰਾਂ?

ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੂਟੀ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋ (ਨਿੱਪਲ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ); ਜਾਂ
- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਯੰਤਰ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕਰੋ ਪਰ 15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ:

- ਸਟੋਵ ਉੱਤੇ ਰੱਖੀ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਰੱਖਕੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਇੱਕ ਦਮ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ। ਦੁੱਧ ਇੱਕਸਾਰ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਟੈਸਟ ਕਰੋ। ਇਹ ਕੋਸ਼ਾ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਫਰਿਜ 'ਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੋਤਲ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਦੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤ ਲਈ ਜਾਵੇ।

ਹਰ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦਿਓ।

ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਜੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ 2 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਮੈਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾਵਾਂ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਵਰਤ ਲਵੋਗੇ ਤਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਘਰੋਂ ਬਣਾ ਕੇ ਲੈ ਜਾਵੇ। ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਠੰਡਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਬਰਫ ਵਾਲੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਲਵੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਲਈ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਪੀਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਦੁੱਧ ਦਾ ਬੰਦ ਡੱਬਾ ਨਾਲ ਰੱਖ ਲਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮੁਤਾਬਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁਝ ਕੁ ਮਾਤਰਾ ਦੁੱਧ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾਲ ਲੈ ਲਵੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ HealthLink BC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) ਫਾਈਲ #69a ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ ਜਾਂ Health Canada's (ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ) ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ [Preparing and Handling Infant Formula at www.hc-sc.gc.ca/fn-an/secure/kitchen-cuisine/pif-ppn-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/secure/kitchen-cuisine/pif-ppn-eng.php) ਦੇਖੋ।

ਹੋਰ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ, ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਵਾਲੇ ਜਾਂ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ਵੇਖੋ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਵਿਖੇ ਜਾਓ।

ਗੈਰ-ਹੰਗਾਮੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca 'ਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ ਜਾਂ 8-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਮਦਦ ਲਈ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 7-1-1 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਗੋ ਜਾਣ 'ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।