

## ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ Feeding Your Baby Formula Safely Making and Storing Formula

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵੀ ਖੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਜਾਂ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ 8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ (ਵਪਾਰਕ) ਸ਼ਿਸੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖੁਆਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਸੋਇਆ-ਅਧਾਰਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਦੀ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲੈਕਟੋਸੀਮੀਆ (ਗ-ਲੈਕ-ਟੋ-ਸੀ-ਮੀ-ਆਹ) ਨਾਮਕ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਬੱਚੇ ਜੋ ਪਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਡੋਅਰੀ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ।

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੇ ਗਰੋਸਰੀ ਸਟੋਰਾਂ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੇ ਸ਼ਿਸੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੈਕੇਜ ਉੱਤੇ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਚਿੱਬੇ, ਉੱਭਰੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਵਾਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਤੋਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ-ਬਣਾਇਆ ਸ਼ਿਸੂ ਫਾਰਮੂਲਾ, ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਨਵਰ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪਿਲਾਓ। ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪੋਸ਼ਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜਿਸ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

### ਸ਼ਿਸੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਇੱਥੇ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਹਨ: ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ, ਗਾੜਾ ਤਰਲ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ। ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਗਾੜਾ ਤਰਲ ਰੋਗਾਣੂਹੀਣ (ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਖੋਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਰੋਗਾਣੂਹੀਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕੁਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਸ਼ਿਸੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਤੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਗਾੜਾ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖੁਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ:

- ਪ੍ਰੀਮੈਚਿਊਰ ਪੈਦਾ ਹੋਏ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ, ਅਤੇ 2 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ
- ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ 2500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਦੇ ਸਨ ਅਤੇ 2 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਜੋ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਰੋਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੁਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੋਤਲ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਾੜਾ ਤਰਲ ਜਾਂ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਸੀਲ ਖੁੱਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਣੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

### ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮੈਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਓ, ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਫਿਰ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੀਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ, ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿੱਪਲ, ਰਿੰਗ, ਡਿਸਕ, ਢੱਕਣ, ਚੱਮਚ ਅਤੇ ਚਾਕੂ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਆਪਣਾ ਸਿੱਕ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਧੋਵੋ
3. ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ। ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ ਉਸ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਸਾਫ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ
4. ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਗਾਲੋ
5. ਸਾਫ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
6. ਪਤੀਲੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਪਤੀਲੇ ਨੂੰ ਨਾ ਢੱਕੋ
7. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਤੱਕ ਲਿਆਓ ਅਤੇ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ
8. ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਚਿਮਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੁੱਕ ਜਾਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਸਾਫ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਪਕਰਣ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ ਜੋ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ

### ਮੈਂ ਪਿਲਾਉਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਾਂ?

ਪਿਲਾਉਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲਾਓ। ਇਕ ਸਾਫ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਉੱਨੀ ਮਾਤਰਾ ਪਾਓ, ਜਿਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੀਵੇਗਾ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਨਾ-ਖੁੱਲੇ ਕੈਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੀ, ਸੁੱਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਖੁੱਲੇ ਕੈਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਖੁੱਲੇ ਕੈਨਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਢੱਕਣਾਂ ਜਾਂ

ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਰੈਪ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਕੈਨਾਂ ਨੂੰ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟੋ ਜਾਂ ਲੇਬਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

## ਮੈਂ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਾਂ?

ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਇਕ ਕੇਤਲੀ ਜਾਂ ਪਤੀਲੇ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਟੋਵ 'ਤੇ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਕੇਤਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਉਬਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ
2. ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ
3. ਲੇਬਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਿਆਂ, ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮਾਪੋ ਅਤੇ ਮਿਲਾਓ। ਲੇਬਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰ ਵਿਚ 1 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਤਲਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਰਲੇ ਹੋਏ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰੋ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਨਾ-ਖੁੱਲੇ ਕੈਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੀ, ਸੁੱਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਖੁੱਲੇ ਕੈਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਖੁੱਲੇ ਕੈਨਾਂ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਢੱਕਣਾਂ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਰੈਪ ਨਾਲ ਢੱਕੋ। ਕੈਨਾਂ ਨੂੰ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜਾਂ ਲੇਬਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

## ਮੈਂ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਾਂ?

ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਇਕ ਕੇਤਲੀ ਜਾਂ ਪਤੀਲੇ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਟੋਵ 'ਤੇ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਕੇਤਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਉਬਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ
2. ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ 70°C (158°F) ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੰਡਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। 70°C (158°F) ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਾਣੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਡਿਜੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
3. ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਅਤੇ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਲੇਬਲ ਦੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਲੇਬਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਕਿੰਨਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣਾ ਹੈ
4. ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਵਰਤੋਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰ ਵਿਚ 1 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਤਲਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਮਿਸ਼ਰਿਤ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋਂ।

ਸਿਹਤਮੰਦ, ਪੂਰੀ-ਮਿਆਦ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤੋਂ।

ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਫਰਿਜ 4°C (39°F) ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਰਿਜ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਨਾ-ਖੁੱਲੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਕੈਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੀ, ਸੁੱਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਕੈਨ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਠੰਡੀ, ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ

ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਕੈਨ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਾਕੀ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ 1 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਤੋਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਨੋਟੇਨਰ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਢੱਕਣ 'ਤੇ ਤਾਰੀਖ ਲਿਖੋ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆਵਾਂ?

ਜੇ ਹੁਣੇ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੈ। ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਰਫ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।

ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਤੋਂ ਕੱਢਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਚੱਲ ਰਹੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇੱਕ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੋਤਲ ਦੀ ਰਿੰਗ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਨਲਕੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਗਿੱਲੇ ਨਾ ਹੋਣ।

ਬੋਤਲ ਨੂੰ 1 ਤੋਂ 2 ਵਾਰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂਚੋ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਬੂੰਦਾਂ ਆਪਣੀ ਗੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਭਾਗ 'ਤੇ ਪਾਓ। ਜੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗਰਮ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਇਕਸਾਰ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਸਥਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿਚ ਗਰਮ ਸਥਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੋਤਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਬਚਿਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਕਿਸੇ ਫੀਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਵੇਂ ਖੁਆ ਸਕਦੀ/ਦਾ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਘੱਟ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਇਕ ਇੰਸੂਲੇਟਡ ਬੈਗ ਜਾਂ ਕੂਲਰ ਵਿਚ ਬਰਫ ਦੇ ਪੈਕ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। 2 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਿਲਾਉਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਲਿਆਓ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਇਕਾਈ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 8-1-1 ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਵੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #69a ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ](#)
- ਹੈਲਥ ਕਨੇਡਾ - ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ [www.canada.ca/en/health-canada/services/infant-care/infant-formula.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/infant-care/infant-formula.html)