



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। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **8-1-1** ਤੇ ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਗਿਆ (ਵਪਾਰਕ) ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਓ। ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਵਧੇ ਅਤੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਿਓ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਵਰਤਣ ਵਾਸਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ?

ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀਆਂ 3 ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ (ready-to-feed); ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ (concentrated liquid); ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ।

ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ (ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ) ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਡੱਬੇ ਤੇ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ (ready-to-feed) ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ (concentrated liquid) ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਉਹ ਖੋਲ੍ਹੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਵਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਿਆਦ (ਗਰਭ ਦੇ 37 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਫ਼ਤਿਆਂ) ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੀ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 'ਉੱਚੇ ਜੋਖਮ' ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ (ready-to-feed) ਜਾਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ (concentrated liquid) ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 'ਉੱਚੇ ਜੋਖਮ' ਵਾਲਾ ਬੱਚਾ ਹੈ ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਰਭ ਦੇ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮਿਆ) ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।
- ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ 2500 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਉਮਰ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਤੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ 'ਉੱਚੇ ਜੋਖਮ' ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਮੇਰੇ ਦੁਆਰਾ ਲੁੜੀਂਦੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਵੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਲਗਭਗ 4 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੰਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਫਾਰਮੂਲਾ, ਕੱਪ, ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਚਮਚ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
3. ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਯੰਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਖੰਗਾਲੋ।
4. ਸਾਫ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
5. ਪਤੀਲੇ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।
6. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।
7. 2 ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਬਾਲੋ।
8. ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ, ਅਤੇ ਪਤੀਲੇ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
9. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਸੀ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਚਿਮਟਾ ਵਰਤ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤੀਲੇ ਤੋਂ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਸਾਫ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਕਪੜੇ ਤੇ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਸਾਫ ਥਾਂ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ (ready-to-feed) ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਾਂ?

ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ (ready-to-feed) ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ (ready-to-feed) ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਮਾਤਰਾ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੀਏਗਾ, ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੀ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਜਿੰਨੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਪਾਓ। ਜੇ ਵਰਤਿਆ ਨਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਬਚੇ ਹੋਏ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਖੁੱਲੇ ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਵਾਸਤੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਵਰਤੇ ਨਾ ਗਏ ਕਿਸੀ ਵੀ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਜੇ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ (ready-to-feed) ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਹਲੇ ਖੁੱਲਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਠੰਡੀ ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਮੈਂ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ (concentrated liquid) ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਾਂ?

ਜੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ (concentrated liquid) ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਹਲੇ ਖੋਲਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਠੰਡੀ ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ (concentrated liquid) ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਖੁੱਲੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਟਾਇਮ ਤੇ 1 ਬੋਤਲ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਹੈ।

ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ (concentrated liquid) ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਇੰਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਤੇ ਕੇਤਲੀ ਜਾਂ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲੋ।
2. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਤਲੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਪਾਣੀ ਉਬਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।
3. ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
4. ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਮਾਪੋ ਅਤੇ ਮਿਲਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟਾਇਮ ਤੇ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਤਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਕੇ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਮਿਸ਼ਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਾਲਾ (powdered) ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਾਂ?

ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਸ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਘੁਟ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ 1 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਡੱਬਾ ਖੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਢੱਕਣ ਤੇ ਤਾਰੀਖ ਲਿਖੋ।

ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:

1. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੇਤਲੀ ਜਾਂ ਢੱਕੇ ਹੋਏ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਤੇ ਉਬਾਲੋ।
2. ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਉਬਾਲਾ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਤਲੀ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਪਾਣੀ ਉਬਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।
3. ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 70° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (158° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਡਿਜੀਟਲ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੋ।
4. ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਮਾਪਣ ਅਤੇ ਇਕੱਠਾ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਪੈਕੇਜ ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
5. ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਠੰਡਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤੋ।

ਇੱਕ ਟਾਇਮ ਤੇ 1 ਬੋਤਲ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਿਜ ਨੂੰ 4° ਸੇਂਟੀਗ੍ਰੇਡ (39° ਫੇਰਨਹਾਇਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਰਿਜ ਦਾ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਵਰਤੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟਾਇਮ ਤੇ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਤਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਮਿਸ਼ਰਤ ਕੀਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।

ਮੈਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਸਹੀ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਲਿਆਵਾਂ?

ਜੇ ਹੁਣੇ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨੂੰ: ਠੰਡੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠ, ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਰਫ ਵਾਲੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।

ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਹੇਠ ਰੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ।

ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਬੋਤਲ ਦਾ ਰਿੰਗ ਅਤੇ ਨਿਪੱਲ ਨਲਕੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।

ਤਾਪਮਾਨ ਜਾਂਚਣ ਲਈ, ਬੋਤਲ ਨੂੰ 1 ਤੋਂ 2 ਵਾਰੀ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀਆਂ 3 ਤੋਂ 5 ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਲਾਈ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਪਾਓ। ਜੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਿੱਘਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗਰਮ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਅਸਮਾਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਮ ਥਾਵਾਂ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿਚਲੀਆਂ ਗਰਮ ਥਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਜਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਬੋਤਲ ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਬਚ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਕੀਤੇ ਬਚੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਪਿਲਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ 2 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਸਤੇ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਆਇਸ ਪੈਕ ਦੇ ਨਾਲ ਇੰਨਸੂਲੇਟਿਡ ਬੈਗ ਜਾਂ ਕੂਲਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ 2 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਸਤੇ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਬਿਨਾਂ ਖੁਲਿਆ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਲਿਆਉਣਾ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਦੇਖੋ:

- [HealthLinkBC File #69a ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ](#)
- ਹੈਲਦੀ ਕਨੇਡੀਅਨਜ਼ - ਇੰਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ www.healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php

ਬੀ.ਸੀ. ਹੈਲਥਫਾਈਲ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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।