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

ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ) ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ 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। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਾਰਮੂਲਾ-ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

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 ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਡੇਅਰੀ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ-ਬਣਾਇਆ ਸ਼ਿਸ਼ੂ 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।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਨਰਸ ਜਾਂ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ8-1-1 ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਇੱਥੇ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਹਨ: ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ, ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ। ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਰੋਗਾਣੂਹੀਣ (ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਖੋਲ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਪਾਊਡਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਰੋਗਾਣੂਹੀਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #69a ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੇਖੋ।

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। ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ:

1. ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਜਿਵੇਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਅਤੇ ਚੱਮਚ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ
3. ਆਪਣਾ ਸਿੰਕ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
4. ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਣ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋਵੋ। ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ ਉਸ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ
5. ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਖੰਗਾਲੋ

ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ:

1. ਸਾਫ਼ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ
2. ਪਤੀਲੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਪਤੀਲੇ ਨੂੰ ਨਾ ਢੱਕੋ
3. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਤੱਕ ਲਿਆਓ ਅਤੇ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ
4. ਪਤੀਲੇ ਵਿਚੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਚਿਮਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪੇਪਰ ਟਾਵਲ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ 'ਤੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੁੱਕ ਜਾਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢਕੋ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਪਕਰਣ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ ਜੋ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਸਟਰਲਾਈਜ਼ਰ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਡਿਸ਼ਵਾਸ਼ਰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

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

ਪਿਲਾਉਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲਾਓ। ਇਕ ਸਾਫ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਰਹਿਤ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਉੰਨੀ 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 ਵਿਚ 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 ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ 1 ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਤਲਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਭਰੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਨਾ-ਖੁੱਲੇ ਕੈਨਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੀ, ਸੁੱਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਖੁੱਲੇ ਕੈਨਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ 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. ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ 70ºC (158ºF) ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੰਡਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। 70ºC (158ºF) 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 ਵਰਤੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰ ਵਿਚ 1 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਤਲ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਚੱਲ ਰਹੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਭਰੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ 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।

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

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

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

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 ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਭਰ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕਰੋ।

ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ 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 ਕੋਸਾ 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 ਫਰਿੱਜ 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 ਬਰਫ਼ 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

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਆਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਵੇਖੋ: ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ (Baby's Best Chance).