

# ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ

## Feeding your baby formula: Safely making and storing formula

ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ (ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ) ਇਕਲੋਤਾ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖੀ ਦੁੱਧ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

### ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਕੀ ਹਨ?

ਸਟੋਰ ਤੋਂ ਖਰੀਦੇ ਗਏ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ 3 ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ: ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ, ਤਰਲ ਕੰਨਸਨਟ੍ਰੇਟ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ। ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਅਤੇ ਤਰਲ ਕੰਨਸਨਟ੍ਰੇਟ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ (ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਖੋਲ੍ਹੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

### ਮੈਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਧੋਵਾਂ ਅਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਾਂ?

ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਧੋਵੋ, ਫਿਰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ। ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

### ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਧੋਣਾ:

1. ਫੀਡਿੰਗ ਦਾ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਤਲਾਂ, ਚਿਮਟਾ, ਚਮਚ ਅਤੇ ਤਰਲ ਮਾਪਣ ਵਾਲਾ ਕੱਪ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ
2. ਆਪਣੇ ਹੱਥ, ਸਿੱਕ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ

3. ਸਾਰੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ। ਅਜਿਹੇ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਰਗੜੋ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਖੰਗਾਲੋ

### ਫਿਰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ:

1. ਸਾਫ਼ ਸਪਲਾਈਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ
2. ਪਤੀਲੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਪਤੀਲੇ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਨਾ
3. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਤੇ ਲਿਆਓ ਅਤੇ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲੋ
4. ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਉੱਤੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਚਿਮਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਧੂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਕੇ ਹਟਾਓ ਅਤੇ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ
5. ਜੇਕਰ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਢੱਕ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼ੋ-ਸਮਾਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਘਰੇਲੂ ਸਟਰਲਾਈਜ਼ਰ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਡਿਸਵਾਸਰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ।

### ਮੈਂ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਾਂ?

1. ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ
2. ਜਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੇਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੀਵੇਗਾ, ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਰੋਗਾਣੂ ਰਹਿਤ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲਾਓ

3. ਸਾਫ਼, ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ ਨਿੱਪਲ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਪਿਲਾਓ।  
 ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, 2  
 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਵਰਤੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ  
 ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁੱਟ ਦਿਓ

ਖੋਲ੍ਹੋ ਨਾ ਗਏ ਪੀਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਠੰਡੀ, ਸੁੱਕੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ  
 ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਖੋਲ੍ਹੋ ਗਏ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਤੇ ਮੁੜ ਕੇ ਢੱਕਣ ਲਗਾਓ ਅਤੇ  
 ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕੰਟੇਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ  
 ਦਿਓ ਜਾਂ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਨ  
 ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਫਰਿੱਜ ਦਾ 4<sup>o</sup>ਸੈਲਸੀਅਸ  
 (39<sup>o</sup>ਫੈਰਨਹਾਈਟ) ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।  
 ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਰਿੱਜ ਥਰਮਾਮੀਟਰ  
 ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ  
 ਇਹ ਪੋਸਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਮੈਂ ਤਰਲ ਕੰਨਸਨਟ੍ਰੇਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਟੋਰ  
 ਕਰਾਂ?**

1. ਕੋਤਲੀ ਜਾਂ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਟੂਟੀ ਦਾ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਬਾਲ  
 ਤੇ ਲਿਆਓ। 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲ ਤੇ ਰੱਖੋ
2. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੱਕ  
 ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ
3. ਡੱਬੇ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
4. ਡੱਬੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ  
 ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੈਨ ਓਪਨਰ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹੋ
5. ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਪਾਣੀ  
 ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਮਾਪੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਾਓ। ਤੁਰੰਤ ਵਰਤੋ।  
 ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, 2 ਘੰਟਿਆਂ  
 ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਵਰਤੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਫਾਰਮੂਲਾ  
 ਸੁੱਟ ਦਿਓ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਤਲ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਬੋਤਲਾਂ  
 ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ ਜਾਂ  
 ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਖੋਲ੍ਹੋ ਨਾ ਗਏ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡੀ, ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਖੋਲ੍ਹੋ ਗਏ  
 ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ  
 ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਜਾਂ ਲੇਬਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

**ਮੈਂ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਟੋਰ  
 ਕਰਾਂ?**

ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ  
 ਇਹਨਾਂ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਹੈ:

1. ਕੋਤਲੀ ਜਾਂ ਪਤੀਲੇ ਵਿੱਚ ਟੂਟੀ ਦਾ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਪਾਓ ਅਤੇ ਉਬਾਲ  
 ਤੇ ਲਿਆਓ। 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲ ਤੇ ਰੱਖੋ
2. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਪਰ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ 70<sup>o</sup>ਸੈਲਸੀਅਸ  
 (158<sup>o</sup>ਫੈਰਨਹਾਈਟ) ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਓ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪਾਊਡਰ  
 ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ  
 ਕਾਫ਼ੀ ਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫੂਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ  
 ਜਾਂਚ ਕਰੋ
3. ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਪਾਣੀ  
 ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਮਾਪੋ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਾਓ
4. ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੱਕ  
 ਠੰਡਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਵਰਤੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਿਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ  
 ਕਰ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਵਰਤੋ। ਕੋਈ  
 ਵੀ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁੱਟ ਦਿਓ

ਪੂਰੀ-ਮਿਆਦ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਬਾਲ  
 ਫਾਰਮੂਲਾ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੋਤਲ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ  
 ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਉਬਾਲਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੇ  
 ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਤੁਰੰਤ ਵਰਤੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੋਤਲ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਬੋਤਲਾਂ  
 ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਠੰਡਾ  
 ਕਰੋ। ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਚੱਲਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ

ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਭਰੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ ਅਤੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ।

ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਲਈ ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਨਾ ਰੱਖਣ।

ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਠੰਡੀ, ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਡੱਬਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਡੱਬੇ ਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਵਰਤੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਡੱਬਾ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਢੱਕਣ 'ਤੇ ਤਾਰੀਖ ਲਿਖੋ।

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

ਫਾਰਮੂਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣਾ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਹ ਠੰਡਾ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਗਰਮ ਨਹੀਂ। ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੋਤਲ ਨੂੰ 1 ਤੋਂ 2 ਵਾਰ ਹਿਲਾਓ, ਫਿਰ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਪਾਓ।

**ਜੇਕਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੈ**, ਤਾਂ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਠੰਡੇ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਰਫ਼ ਨਾਲ ਭਰੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰੋ। ਬੋਤਲ ਦੇ ਨਿੱਪਲ ਜਾਂ ਰਿੰਗ 'ਤੇ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਾਓ।

ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਫਰਿੱਜ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਹੀ ਜਾਂ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ**, ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੋਟਲ ਵਾਰਮਰ ਜਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਟੋਰੇ ਵਿੱਚ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਗਰਮ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵਾਰ ਹਿਲਾਓ। ਨਿੱਪਲ ਜਾਂ ਰਿੰਗ 'ਤੇ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਾਓ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਅਸਮਾਨਤਾ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੋਟ ਸਪੋਟ (hot

spots) ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿੱਚ ਹੋਟ ਸਪੋਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਜਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੀਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਅੰਸ਼ਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀ ਗਈ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।

## ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਕਿਵੇਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ 2 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਇੰਸੂਲੇਟਿਡ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਈਸ ਪੈਕ ਨਾਲ ਕੂਲਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ।

## ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- [HealthLinkBC File #69a ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਿਲਾਉਣਾ: ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ](#)
- [ਬਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ](#)

ਜੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ (lactation) ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਨੂੰ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

---

ਹੋਰ ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਈਲ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਲਈ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ) 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, **7-1-1** 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।