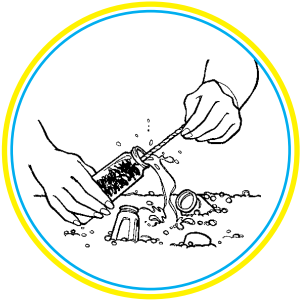
نونہالوں کے لیے فارمولا بنانے کی ہدایات

برتن صاف کرنا اور پانی کو جراثیم سے پاک کرنا



اگر آپ کا بچہ 3 ماہ سے کم عمر کا ہے

- بوتلوں، نپل، ڈھکنوں، دائروں اور تمام برتنوں کو صابن، پانی اور برش سے اچھی طرح دھوئیں۔ پانی میں پانچ منٹ تک ابال کر جراثیم سے پاک کریں۔
- فارمولا کے لیے پانی دومنٹ تک درجہ ابال پر لائیں اور پانی کو ملانے سے پہلے ٹھنڈا ہونے دیں۔

اگر آپ کا بچہ 3 ماہ سے زیادہ عمر کا ہے:

- بوتلوں، نپل، دائروں اور تمام برتنوں کو صابن، گرم پانی اور برش سے اچھی طرح دھوئیں۔ بوتلوں کو ڈش واشر میں بھی صاف کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کا ڈاکٹر دھونے کی کچھ اور ہدایات دے، تو آپ کو ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کرنا چاہئے۔

نونہالوں کا فارمولا تیار کرنا

- اپنے ہاتھ صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دھوئیں اور صاف تولیا سے خشک کریں۔
- فارمولا کا ڈبہ کھولنے سے پہلے، اطمینان کریں کہ اس کے بے اثر ہونے کی تاریخ ختم نہیں ہوئی ہے۔ ڈھکن کو صاف کریں۔ اگر فارمولا مائع کی صورت میں ہو تو اس کو اچھی طرح ہلائیں۔
- صرف فارمولا کے ساتھ آنے والا چمچہ ہی استعمال کریں۔
- ہدایات پر عمل کرنا بہت ضروری ہے!
  - ڈبے پر دی گئی ہدایات پر عمل کریں یا
  - اگر آپ کے ڈاکٹر ملانے کی خاص ہدایات دیں (مثلا، کس قسم کا پانی استعمال کریں)، تو آپ کو ان احکام پر عمل کرنا چاہئے۔
- اگر فارمولا بہت زیادہ یا بہت کم پانی یا فارمولا ملا کر تیار کیا جائے، تو آپ کے بچے کی صحت کے لیے مشکل مسائل پیدا ہونگے یا وہ اس کی نشو و نما پر ٹھیک نہیں ہوگی۔
- فارمولا کو گرم کرنے کے لیے بوتل کو بہتے گرم پانی میں رکھا جا سکتا ہے۔ پلانے سے پہلے ہمیشہ فارمولا کے دو ایک قطرے ہاتھ کی کلائی پر اندر کی طرف ڈال کر اس کو ٹیسٹ کرنا چاہئے۔ فارمولا نیم گرم (ہرگز گرم نہیں) محسوس ہونا چاہئے۔ **خبر دار**: فارمولا کو گرمانے کے لیے مائکروویو اون کبھی استعمال نہ کریں۔

نونہالوں کا فارمولا محفوظ رکھنا

- تیار کیا گیا فارمولا بہت جلد خراب ہو سکتا ہے۔ اسی وقت بچے کو پلائیں یا بوتل کو ڈھانپ کر35 سے 40 درجہ فارن ہائٹ (2-4 درجہ سنٹی گریڈ) پرسفوفی فارمولا کو 24 گھنٹوں اور موٹے مائع کے فارمولا کو48 گھنٹوں تک ریفری جریٹر میں رکھیں۔
- تیار کیا گیا فارمولا کمرے کے درجہ حرارت پر ایک گھنٹے سے زیادہ رہا ہو تو اس کو استعمال نہ کریں۔
- پلانے کے بعد بوتل میں بچا ہوا فارمولا پھینک دیں۔ بوتل میں موجود فارمولا میں آسانی سے جراثیم پیدا ہو سکتے ہیں۔
- سفوفی فارمولا خشک مقام پر کمرے کے درجہ حرارت پر رکھیں۔ زیادہ گرمی سے بچائیں۔
- کسی بھی قسم کا فارمولا منجمد نہ کریں۔
- سفوفی فارمولاکے کے ڈبے اچھی طرح بند کریں۔ کھولنے کے بعد ایک مہینے کے اندر استعمال کریں،
- بند فارمولا تاثیر ختم ہونے کی تاریخ سے پہلے استعمال کریں۔

اگر آپ کو اپنے بچے کو فارمولا دینے کے بارے میں کوئی سوال ہوں تو ڈبلیو آئی سی کے غذائی ماہر سے پوچھیں۔

حوالہ

نونہالوں کی غذا اور کھلانے کا طریقہ: ڈبلیو آئی سی (WIC) اور سی ایس ایف (CFS) پروگرام کا ہدایت نامہ www.nal.usda.gov/wicworks

ڈی ایچ ایس ایس (DHSS) مساوی مواقع/مثبت عمل آجر ہے۔ خدمات غیر امتیازی بنیاد پر بہم پہنچائی جاتی ہیں۔ ناتواں افراد کے لیے اس مطبوعہ کے متبادل فارم حاصل کرنے کے لیے مزوری/مسوری ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ سینئر سروسز کو 6204-751-573 پر فون کریں۔ سننے اور بولنے کے مسائل والے شہری 711 پر فون کر سکتے ہیں۔

#191 Urdu (03-11)