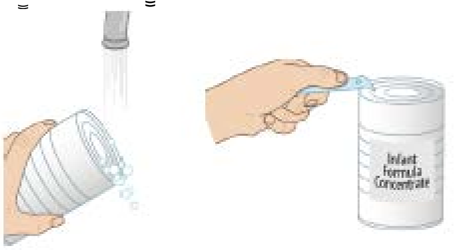
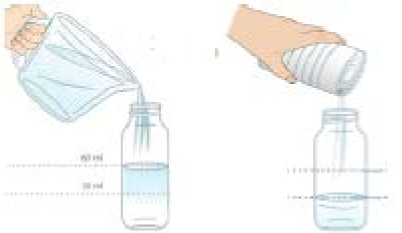
ਤਰਲ ਘੋਲ ਤੋਂ ਇਨਫੇਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਿਆਰੀ

(Safe Preparation of Infant Formula from Liquid Concentrate)

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:
(You will need:)

- ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਪਲਾਂ ਦੀ
- ਕੈਨ ਓਪਨਰ ਦੀ
- ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਬਣ ਦੀ
- ਵੱਡੇ ਮਟਕੇ ਦੀ
  (ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿੱਪਲਾਂ, ਕੈਨ ਓਪਨਰ, ਅਤੇ ਤਰਲ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਲਈ)
- ਤਰਲ ਇਨਫੇਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਘੋਲ ਦੀ
- ਤਰਲ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਦੀ
- ਚਿਮਟਿਆਂ ਦੀ

ਕਦਮ **(Steps)**	ਹਦਾਇਤਾਂ: **(Instructions)**
1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ। 	ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ 15 ਸਕਿੰਟ ਲਈ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
2. ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿੱਪਲਾਂ, ਕੈਨ ਓਪਨਰ, ਅਤੇ ਤਰਲ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। 	ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਫੀਡਿੰਗ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
3. ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿੱਪਲਾਂ, ਕੈਨ ਓਪਨਰ, ਅਤੇ ਤਰਲ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ। **2 ਮਿੰਟ** 	ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਮਟਕੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਲਕੇ ਦੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਢਕੋ। ਮਟਕੇ ਉੱਤੇ ਢੱਕਣ ਲਗਾਓ। 2 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਉਬਾਲੋ। ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚਿਮਟੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ (ਜੋ ਹੁਣ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਚੁਕੀਆਂ ਹਨ)। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਤੌਲੀਏ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕ ਅਤੇ ਠੰਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ।
4. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ। **2 ਮਿੰਟ** 	ਵੱਡੇ ਮਟਕੇ ਨੂੰ ਨਲਕੇ ਦੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰੋ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ। ਇਸਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ 2 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਉਬਲਣ ਦਿਓ। ਮਟਕੇ ਨੂੰ ਅੱਗ ਉੱਪਰੋਂ ਉਤਾਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਉਬਲੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਢੱਕਣ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਕੰਟੇਨਰ ਨੂੰ ਫ੍ਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ 2-3 ਦਿਨ ਲਈ (4 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ 40 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹੀਟ) ਉੱਤੇ ਜਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਉੱਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਪਾਊਡਰ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਖੋਲੋ।  	ਕੈਨ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਇਸਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਕੈਨ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ। ਕੈਨ ਨੂੰ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਕੈਨ ਓਪਨਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਟੈਟਰਾ ਪੈਕ ਉੱਤੇ ਲੱਗੇ ਫੋਆਇਲ ਟੈਬ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਖੋਲੋ। ਖੋਲੇ ਗਏ, ਅਮਿਸ਼੍ਰਿਤ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਫ੍ਰਿੱਜ ਵਿੱਚ 48 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਲਈ ਰੱਖੋ।
6. ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। 	ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਵਿਧੀ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਘੋਲ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਬੋਤਲ ਦਾ ਢੱਕਣ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸਨੂੰ ਹਿਲਾਓ। ਵਧੇਰੇ ਮਾਤਰਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਤਰਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਜਾਂ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ। ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਲਈ ਫ੍ਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
7. ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਓ। 	ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਦੇਣ ਲਈ ਗਰਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇੱਕ ਖੁੱਲੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ 15 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਪਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਇਸਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਿਲਾਓ। ਇਸ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਉੱਪਰ ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਇਹ ਥੋੜਾ ਗਰਮ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ **ਕਦੇ ਵੀ** ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਓ।
8. ਵਾਧੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। 	**2 ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਬਚੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।**

ਸੂਚਨਾ: ਉਪਕਰਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ 4 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਇਸਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਫਾਰਮੂਲਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਿਦਾਇਤਾਂ:

(Special Instructions:)

ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ: ______________________ **ਫੋਨ:** ______________

ਇਹ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਦਲੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹਿਦਾ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਲਈ Alberta Health Services ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਮੁਨਾਫਾ ਸਿੱਖਿਆ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਦੋਬਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ NutritionResources@albertahealthservices.ca ਦੀ ਲਿਖਤੀ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। © Alberta Health Services (ੌਚਟ 2017)