ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ। ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਸਫਾਈ, ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਮਿਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਚੇਤਾਵਨੀ:

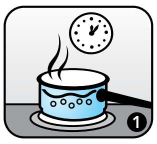
ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ ਓਵਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ; ਇਸ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਾੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾੜਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਪਾਊਡਰ

ਪਾਊਡਰ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲੇ ਜਿਰਮ-ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਏ, ਘੱਟ ਜਨਮ-ਭਾਰ ਵਾਲੇ, ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪ੍ਰਤਿਰੋੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਪਾਓ

1. ਧੋਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿੱਪਲਾਂ, ਛੱਲਿਆਂ, ਢੱਕਣਾਂ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਓ ਅਤੇ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੁਲਬੁਲੇਦਾਰ ਉਬਾਲੇ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬੁਲਬੁਲੇਦਾਰ ਉਬਾਲੇ ਤੇ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖੋ। ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਲਿਆਓ।



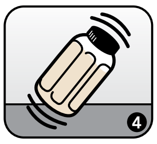
2. ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪਾਓ।

3. ਨਾਲ ਮਿਲੇ ਸਕੂਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਹਰ 60 ਮਿ.ਲੀ. ਪਾਣੀ ਲਈ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮਤਲ ਸਕੂਪ (ਬਿਨਾਂ ਦਬਾਏ) ਪਾਓ। ਸੁੱਕਾ ਸਕੂਪ ਵਾਪਸ ਕਨਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਓ।

ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਪਾਣੀ	+ ਸਕੂਪ(ਪਾਂ)‡
60 ਮਿ.ਲੀ.	1
120 ਮਿ.ਲੀ.	2
180 ਮਿ.ਲੀ.	3
240 ਮਿ.ਲੀ.	4

4. ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਗਾਓ; ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ; ਨਿੱਪਲ ਲਗਾਓ



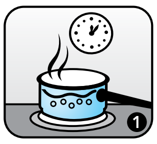
ਮਿਲਾਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿਓ; 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ। ਜਦ ਫੀਡਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ 1 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

ਫਾਰਮੂਲੇ ਦਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਘੋਲ

ਪਾਣੀ (ਉਬਾਲ ਕੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤਕ ਠੰਡਾ ਕੀਤੇ) ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਘੋਲ ਦੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਮਿਲਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਪਾਓ

1. ਧੋਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿੱਪਲਾਂ, ਛੱਲਿਆਂ, ਢੱਕਣਾਂ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਓ ਅਤੇ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੁਲਬੁਲੇਦਾਰ ਉਬਾਲੇ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਬੁਲਬੁਲੇਦਾਰ ਉਬਾਲੇ ਤੇ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖੋ। ਰਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਠੰਡਾ ਕਰਕੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਲਿਆਓ।

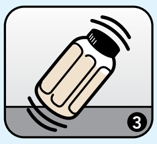


2. ਕੈਨ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਘੋਲ ਅਤੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ **ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ** ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਪਾਓ।

ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਡਾ ਕੀਤਾ ਪਾਣੀ	+ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ	= ਫੀਡਿੰਗ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
30 ਮਿ.ਲੀ.	30 ਮਿ.ਲੀ.	60 ਮਿ.ਲੀ.
60 ਮਿ.ਲੀ.	60 ਮਿ.ਲੀ.	120 ਮਿ.ਲੀ.
90 ਮਿ.ਲੀ.	90 ਮਿ.ਲੀ.	180 ਮਿ.ਲੀ.
120 ਮਿ.ਲੀ.	120 ਮਿ.ਲੀ.	240 ਮਿ.ਲੀ.

3. ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਗਾਓ; ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ; ਨਿੱਪਲ ਲਗਾਓ



ਤਿਆਰ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਕੈਨਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਫੌਰਨ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿਓ; 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ। ਜਦ ਫੀਡਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ 1 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

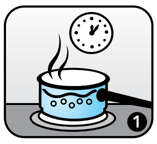
ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ

ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਾਓ

ਪਾਣੀ ਨਾ ਪਾਓ

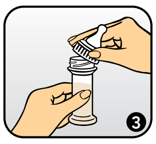
ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ (59 ਮਿ.ਲੀ. ਅਤੇ 235 ਮਿ.ਲੀ.):

1. ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਨਿੱਪਲ, ਛੱਲੇ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਓ ਅਤੇ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੁਲਬੁਲੇਦਾਰ ਉਬਾਲੇ ਤੇ ਰੱਖੋ।



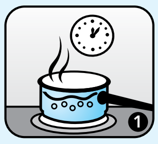
2. ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ।

3. ਨਿੱਪਲ ਲਗਾਓ

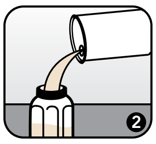


ਕੈਨ:

1. ਧੋਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿੱਪਲਾਂ, ਛੱਲਿਆਂ, ਢੱਕਣਾਂ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਾਮਾਨ ਨੂੰ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਓ ਅਤੇ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੁਲਬੁਲੇਦਾਰ ਉਬਾਲੇ ਤੇ ਰੱਖੋ।



2. ਕੈਨ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਪਾਓ; ਨਿੱਪਲ ਲਗਾਓ।



ਤਿਆਰ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਕੈਨਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਫੌਰਨ ਫਰਿੱਜ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿਓ; 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ। ਜਦ ਫੀਡਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ 1 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।

PUNJABI/PUNJABI

ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਲੇਬਲ ਦੇਖੋ।
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ similac.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਾਡੀ Similac® FeedingExpert ਲਾਈਨ ਨੂੰ 1-855-370-7878 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।
ਤਿਆਰੀ ਸਬੰਧੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ 14 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

© Abbott Laboratories Co.
Printed in Canada
HFSB357Z – December 2020 - 01309

Abbott