sma know-how

ਬੋਤਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਦੇਣੀ

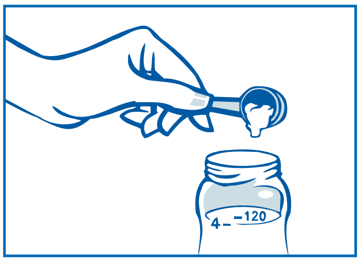
1

ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਉਦੋਂ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬੋਤਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਂਡਾ ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਥਾਂ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਤਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋਗੇ, ਸਾਫ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤੇ ਹਨ।

2

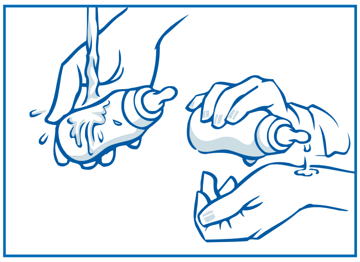
ਕੇਤਲੀ ਵਿਚ ਟੂਟੀ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਜੋ ਕਿੰ 70ਰ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਾ ਹੋਵੇ (ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 25 ਅਤੇ 30 ਮਿੰਟ ਵਿਚਕਾਰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਪਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਓ)।

3



ਆਪਣੇ ਨਵੇ ਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਦੇ ਪੈਕੇਟ ‘ਤੇ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਮਾਪੋ। ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਡੂੰਘੇ ਚਮੇਚ (ਸਕੂਪ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ, ਹਰ ਚਮਚੇ ਵਿਚਲੇ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਸੁੱਕੇ ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਬਰਾਬਰ ਕਰਦਿਆਂ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਪਾਓ। ਚਮਚੇ ਵਿਚ ਹੇਠਾਂ ਬਚੇ ਰਹਿ ਗਏ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਪੈਕ ਵਿਚ ਨਾ ਪਾਓ।

4



ਕੀਟਾਣੂ ਰਹਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ‘ਤੇ ਲਾਓ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ। ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਵਗਦੇ ਪਾਣੀ ਥੱਲੇ ਕੋਸੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਕੇ ਤੱਤਾ-ਠੰਡਾ ਵੇਖੋ।

5

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵੇਲੇ, ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਬੋਤਲ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹੋਣ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਥੂ ਆਉਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣੇ। ਜੇ ਬੋਤਲ, ਜਿਸਤੋਂ ਕਿ ਦੁੱਧ ਪਿਆਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਵਿਚਲਾ ਦੁੱਧ, ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਅਤੇ ਜੇ ਇਸਨੂੰ ਹੱਥ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਾਇਆ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਸੁੱਟੋ।

ਇਸ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਰ ਮਦਦਗਾਰੀ ਸ਼ੀਟਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ‘ਤੇ ਜਾਓ

SMA Careline

ਯੂਨਾਇਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ

ਫ੍ਰੀਫ਼ੋਨ 0800 0 81 81 80

smanutrition.co.uk/knowhow

ਰਿਪਬਲਿਕ ਆੱਫ਼ ਆਇਰਲੈਂਡ

ਫ੍ਰੀਫ਼ੋਨ 1800 931 832

smanutrition.ie/knowhow

ZHS 004 07/09 PU