بوتل تیار کرنا اور دینا

sma
know-how

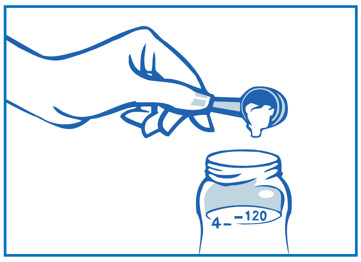
1

ہمیشہ سب سے بہتر تو یہی ہوتا ہے کہ آپ بوقتِ ضرورت ہر مرتبہ کی خوراک تیّار کریں۔ کوئی بوتل بنانے سے پہلے، یہ یقینی بنائیں کہ آپ کے ساز و سامان جراثیم سے پاک ہیں، اور جس جگہ آپ بوتل بنائیں گے وہاں پر موجود کام کرنے کی سطح صاف ہے اور آپ نے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھو لیا ہے۔

2

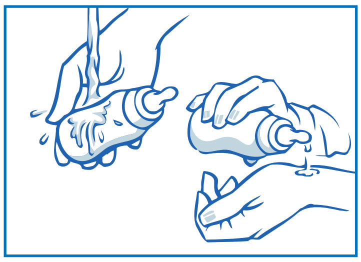
نل کے تازہ پانی کو کیتلی میں ابالیں اور اسے کم از کم 70° سینٹی گریڈ تک ٹھنڈا ہونے دیں (اس کا مطلب یہ ہے کہ ابالنے کے بعد پانی کو 25 سے 30 منٹ کے لئے ٹھنڈا ہونے کے لئے چھوڑ دیں)۔

3



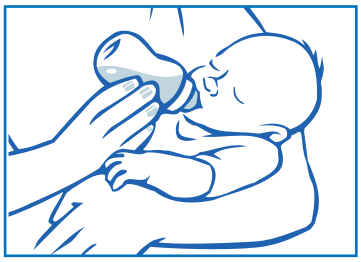
کسی جراثیم سے پاک بوتل میں ٹھنڈے ابلے ہوئے پانی کی مطلوبہ مقدار کا کوماپیں، جیسا کہ آپ کے دودھ پیتے بچے کے ملک پاؤڈر کے ڈبّے پر دکھایا جاتا ہے۔ فراہم کردہ چمچ کی مدد سے، پاؤڈر کے چمچوں کی مطلوبہ تعداد بوتل میں ڈالیں، جس میں ہر چمچ کی مقدار کو کسی صاف، خشک چھری سے ہموار کر لیں۔ چمچ کے اندرپاؤڈرنہ ڈالیں۔

4



جراثیم سے پاک کی گئی نپّل اور ڈھکن کو بوتل کے اوپر رکھ کر اچھی طرح سے ہلائیں۔ اسے اپنے بچّے کو دینے سے پہلے، بوتل میں موجود فارمولے کو ٹھنڈا کریں، اس طرح سے کہ اس بوتل کو ٹھنڈے جاری پانی کے نیچے پکڑے رہیں یہاں تک کہ وہ معمولی گرم رہ جائے۔ اپنی ہتھیلی کے اندرونی حصّہ پر کچھ قطرے گرا کر اس کا درجۂ حرارت چیک کر لیں۔

5



اپنے بچّے کو دودھ پلاتے وقت، بوتل کو ایک ایسے زاویے سے پکڑیں، کہ نپّل اور بوتل کا اوپری حصّہ ہمیشہ دودھ سے بھرے رہیں۔ اس طرح آپ کے بچے کے پیٹ میں ہوارکنے کاامکان کم ہوگا۔ کسی بوتل سے دودھ پلانے کے بعد اگر ایک گھنٹے تک اس میں موجود دودھ استعمال میں نہ آئے تو اس دودھ کو پھینک دیں۔ اور دو گھنٹے کے بعد تو خواہ اس میں سے بچے نے کچھ نہ پیا ہو دودھ کو پھینک دیں۔

اس طرح کی مزید مفت ہیلپ شیٹیں ڈاؤن لوڈ کرنے کے لئے، برائے مہربانی ہماری ویب سائٹ کو ملاحظہ کریں

جمہوریہ آئرلینڈ

فری فون 1800 931 832

smanutrition.ie/knowhow

یونائیٹڈکنگڈم

فری فون 0800 0 81 81 80

smanutrition.co.uk/knowhow

SMA Careline

ZHS 004 07/09 UR