

# بوٹل تیار کرنا اور دینا

یہ ہمیشہ بہتر ہوتا ہے کہ جب بھی آپ کو ضرورت ہو تبھی ہر فیڈ کے وقت اسے تیار کریں۔ بوٹل تیار کرنے سے قبل، اس بات کا یقین کر لیں کہ آپ کے آلات جراثیم سے پاک کے گئے ہیں، جہاں آپ بوٹل تیار کر رہی ہوں گی اس جگہ کی سطح صاف ہے اور آپ نے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح سے دھو لیا ہے۔



1

ایک پتیلی میں نل کا تازہ پانی ابالیں اور اس کو کم از کم  $70^{\circ}\text{C}$  تک ٹھنڈا ہونے کے لیے رکھ دیں (اس کا مطلب ہے کہ پانی کو ابالنے کے بعد ٹھنڈا ہونے کے لیے 30 منٹ سے زیادہ وقت تک نہیں رکھا جانا ہے)۔



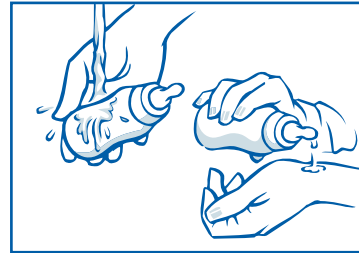
2

ابال کر ٹھنڈا کئے گئے پانی کی مطلوبہ مقدار کی پیمائش کر کے جراثیم سے پاک بوٹل میں ڈالیں، جیسا کہ آپ کے بچے کے پاؤڈر والے دودھ کی پیکیجنگ پر دکھایا گیا ہے۔ فراہم کئے گئے اسکوپ کا استعمال کرتے ہوئے، ایک صاف، خشک چھری سے اسکوپ کی سطح کو برابر کریں، اور بوٹل میں ضروری مقدار میں اسکوپ سے پاؤڈر ملائیں۔ اسکوپ میں نیچے پاؤڈر کو دبا کر نہ بھریں۔



3

جراثیم سے پاک نیپل اور ڈھکن کو بوٹل پر لگائیں اور اچھی طرح ہلائیں۔ اسے اپنے بچے کو دینے سے قبل، فارمولہ دودھ والی بوٹل کو گنگنا ہونے تک بہتے ہوئے ٹھنڈے پانی میں پکڑ کر ٹھنڈا کریں۔ متبادل طور پر، گنگنا ہونے تک ٹھنڈے پانی کے ایک جگ یا کٹورے میں بوٹل کو رکھیں۔



4

اپنے بچے کو دودھ پلاتے وقت، بوٹل کو ایک زاویہ پر پکڑیں، تاکہ نیپل اور بوٹل کی گردن ہمیشہ دودھ سے بھری رہیں۔ اس طریقہ میں آپ کے بچے میں گیس پھنسنے کا کم موقع حاصل ہوتا ہے۔ حفظان صحت کی وجوہات کے سبب، جتنی جلدی ممکن ہو اور ہمیشہ 2 گھنٹے کے اندر بوٹل میں نامکمل دودھ کو ضائع کر دیں۔



5

ضروری اطلاع: کسی بچے کو غذا دینے کا بہترین طریقہ ماں کا دودھ پلانا ہے، کیونکہ ماں کا دودھ بچے کو معیاری متوازن غذا اور بیماری سے تحفظ ساتھ ہی بچہ اور ماں دونوں کے لیے بہت سے غیر غذائی فوائد بھی فراہم کرتا ہے۔ ہم آپ کو مشورہ دیتے ہیں کہ بچے کو غذا دینے کا انتخاب کرتے وقت اپنے نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد سے ضرور بات کر لیں۔ ماں کا دودھ پلانے کی تیاری اور اس سے متعلق رکھ رکھاؤ کے لیے بھی پیشہ وارانہ رہنمائی حاصل کی جانی چاہئے۔ اگر آپ ماں کا دودھ پلانے کا انتخاب کرتے ہیں تو، صحت بخش اور متوازن غذا لینا بہت ضروری ہے۔ شیر خوار بچوں کا فارمولا، ماؤں کے ذریعہ بچوں کو اپنا دودھ نہ پلانے کا انتخاب کرنے یا کسی وجہ سے اپنا دودھ پلانے کے قابل نہ ہونے کی صورت میں، بطور متبادل تیار کیا گیا ہے۔ ماں کا دودھ نہ پلانے کا فیصلہ کرنے، یا جزوی طور پر بوٹل سے دودھ پلانے سے، ماں کے دودھ کی فراہمی کم ہو جائے گی۔ اگر آپ کسی بھی وجہ سے ماں کا دودھ نہ پلانے کا انتخاب کرتی ہیں تو، یہ یاد رکھیں کہ اس طرح کے فیصلہ کو تبدیل کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ شیر خوار بچے کا فارمولا استعمال کرنے کے سماجی اور مالی اثرات بھی ہیں جن پر غور کیا جانا لازمی ہے۔ بچے کی صحت سے متعلق خطرات سے بچنے کے لیے شیر خوار بچے کے فارمولا کو ہمیشہ لیبل پر بتائی گئی ہدایات کے مطابق تیار، استعمال اور ذخیرہ کیا جانا چاہیے۔