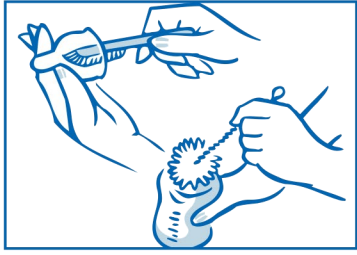


ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਸਟੈਰੀਲਾਈਜ਼ (ਜੀਵਾਣੂ-ਰਹਿਤ) ਕਰਨਾ

1



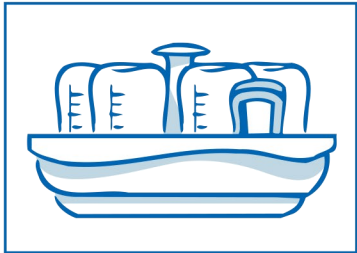
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਨ ਨੂੰ ਗਰਮ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਬੋਤਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਰਗੜੋ। ਨਿੱਪਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਪਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਰਗੜੋ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਬਾਓ। ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਨੂੰ ਟੂਟੀ ਹੇਠਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ।

2



ਸਟੈਰੀਲਾਈਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾਓ।
(ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਖੋ)।

3



ਆਪਣੀ ਨਿੱਪਲ ਵਾਲੇ ਚਿਮਟਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਆਪਣਾ ਉਪਕਰਨ ਸਟੈਰੀਲਾਈਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ (ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਨ ਦਾ ਮੂੰਹ ਉੱਪਰ ਵੱਲ/ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ)। ਸਟੈਰੀਲਾਈਜ਼ਰ ਦੇ ਉੱਤੇ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਜਲੀ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਭਾਫ਼ ਵਾਲੇ ਸਟੈਰੀਲਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਦਿਓ ਜਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਪਾਵਰ ਅਤੇ ਸੈਟਿੰਗ ਤੇ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
(ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦੇਖੋ)।

4



ਜਦੋਂ ਇਹ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਸਟੈਰੀਲਾਈਜ਼ਰ ਤੇ ਢੱਕਣ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।

5



ਦੂਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਨਿੱਪਲ ਨੂੰ ਸਟੈਰੀਲਾਈਜ਼ ਕੀਤੇ ਚਿਮਟੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚੱਕੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਰੰਤ ਨਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨੀਆਂ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਪਲ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਸਮੇਤ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੂਚਨਾ: ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਫੀਡ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸਰਵੋਤਮ ਤਰੀਕਾ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਆਦਰਸ਼ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਗੈਰ-ਪੋਸ਼ਕ ਲਾਭ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਤਨਪਾਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਤਨਪਾਨ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਆਂਸ਼ਿਕ ਬੋਤਲ-ਫੀਡਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜੋਖਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਵਰਤਿਆ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।