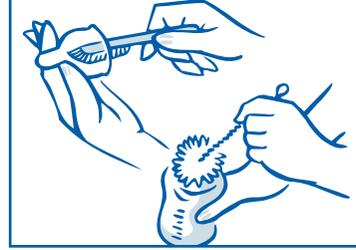


بھاپ سے جراثیم ربائی کرنا

اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں اور اپنے دودھ پلانے کے سامان کو صابن والے، گرم پانی میں دھوئیں۔ بوتل کے برش کا استعمال کرتے ہوئے بوتل کے اندر اور باہر کی طرف رگڑ کر صاف کریں۔ نیپل والے برش کے ساتھ نیپلس (چوسنیوں) کو گھسیں اور دودھ کے تمام نشانات کو ہٹانے میں مدد کرنے کے لیے ان میں پچکاری سے پانی ڈال کر صفائی کریں۔ نل کے نیچے تمام سامان کو اچھی طرح سے کھنگالیں۔



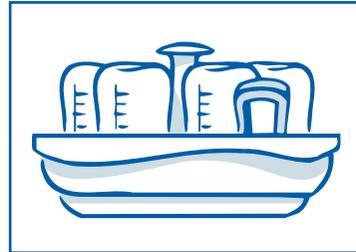
1

اپنے اسٹریلائزر میں مطلوبہ مقدار میں پانی ملائیں۔
(صانع کی ہدایات ملاحظہ کریں)۔



2

اسٹریلائزر میں اپنی نیپل کے ساتھ اپنے آلے کو لگائیں۔ چمٹا (یہ یقینی بنانے کے لیے کوئی چیز اوپر کی طرف نہیں ہے/ پانی سے بھر نہیں رہا ہے)۔ اگر آپ برقی بھاپ والے اسٹریلائزر کا استعمال کر رہے ہیں تو اسٹریلائزر پر ڈھکن رکھ دیں اور اس کا بٹن چالو کر دیں، یا مطلوبہ طاقت اور وقت کی ترتیب پر اسے اپنے مائیکروویو میں رکھ دیں۔
(صانع کی ہدایات ملاحظہ کریں)۔



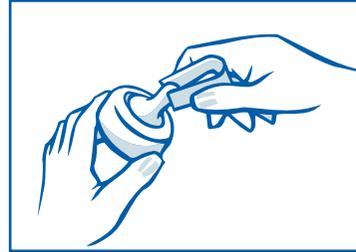
3

جب یہ ختم ہو جائے، تو عام طور پر اسٹریلائزر خود بند ہو جائے گا۔ اسٹریلائزر پر ڈھکن لگائیں اور کھولنے سے تھوڑا قبل چیزوں کو ٹھنڈا ہونے دیں۔



4

اپنے جراثیم سے پاک آلہ کو آلودہ ہونے سے بچانے کے لیے اپنے جراثیم سے پاک کیے گئے نیپل چمٹے کا استعمال کرتے ہوئے ہمیشہ اپنی بوتلوں کو تیار کریں۔ اگر فوری طور پر استعمال نہیں کیا جا رہا ہے تو، بوتلوں پر نیپل اور ڈھکن اچھی طرح لگا کر رکھنا چاہیے۔



5

ضروری اطلاع: کسی بچہ کو غذا دینے کا بہترین طریقہ ماں کا دودھ پلانا ہے، کیونکہ ماں کا دودھ بچہ 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 بچہ 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 بوتل 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 بچہ کا فارمولا استعمال کرنے کے سماجی اور مالی اثرات بھی 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۔