# ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ

## ਨਵੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਸਲਾਹ

ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਾਗਾਂ ਦੁਰਲੱਭ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ, ਅਤੇ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਲਾਗਾਂ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਾਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਲਗਭਗ 70°C ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਬਣਾ ਕੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕੇਤਲੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦੇਣਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਨਾਲ ਬੋਤਲ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਫਲਾਸਕ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਉਬਾਲਿਆ ਪਾਣੀ ਪਾਓ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੀਲ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਬਣੇ ਹੋਏ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਪਿਲਾਉਣ-ਲਈ-ਤਿਆਰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।

### ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ

ਸਾਫ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਉਪਕਰਣ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਣ, ਹੰਘਾਲਣ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਭਾਫ਼ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ (ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਜਾਂ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ)।
- ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਸਾਇਣ ਨਾਲ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ।

### ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਦੀ ਬੋਤਲ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

- ਕੇਤਲੀ ਵਿੱਚ ਟੂਟੀ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ ਭਰੋ। ਬੋਤਲ ਵਾਲਾ ਮਿਨਰਲ ਵਾਟਰ ਜਾਂ ਬਣਾਉਟੀ ਤੌਰ ਤੇ ਨਰਮ ਬਣਾਇਆ ਪਾਣੀ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਕੇਤਲੀ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਅਜੇ ਵੀ ਗਰਮ ਹੋਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪਾਊਡਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਕਿਉਂਕਿ 70°C ਤੇ ਪਾਣੀ ਇੰਨਾ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਝੁਲਸਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ ਟਿਨ ਜਾਂ ਪੈਕੇਟ ਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਪੜ੍ਹੋ।

- ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਾਫ ਕਰ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

## ਇੱਕ

ਜਾਣ ਲਵੋ ਕਿ ਨਵਜਾਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਦੋ

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਉਪਕਰਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਫ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਹੈ?

## ਤਿੰਨ

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਈਫ (ਦਾਈ) ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।