NAN 1 انفینٹ فارمولا دودھ کی تیاری کیلئے ہدایات

بچے کیلئے بہترین غذا ماں کا دودھ ہے اور جتنی دیر ممکن ہو، بچے کو ماں کا دودھ ملتا رہنا چاہیئے۔ انفینٹ فارمولا کے استعمال کا فیصلہ کرنے سے پہلے ہمیشہ اپنے بچے کی نگہداشت کرنے والے کلینک سے مشورہ طلب کریں۔

بچے کا نام:　　　　دستخط:　　　　تاریخ:

انفینٹ فارمولا کی کتنی مقدار دینی چاہیئے؟

مقداروں کا ٹیبل:

بچے کی عمر	مقدار/ایک وقت کی خوراک ابال کر ٹھنڈا کیا ہوا پانی (°40 - 45°C) ملی لیٹر	ہموار ماپ کے کپوں کی تعداد*	دن میں دودھ کی خوراکوں کی تعداد***
2-1 ہفتے	90	3	6
4-3 ہفتے	120	4	5
2 مہینے	150	5	5
4-3 مہینے	180	6	5
6-5 مہینے**	210	7	5

*ہمیشہ ڈبے میں دیا گیا ماپ کا کپ استعمال کریں۔ زیادہ پاؤڈر ملا دینے سے بچے کو پانی کی کمی ہو سکتی ہے۔ کم پاؤڈر ملانے سے آپ کے بچے کو کافی توانائی اور غذائیت نہیں ملے گی۔ ڈاکٹر سے مشورہ کیے بغیر پانی اور پاؤڈر کا تناسب نہ بدلیں۔

**6 مہینے کے بعد دودھ چھڑانے کے آغاز کا وقت ہوتا ہے، اپنے ڈاکٹر یا نرس سے مشورہ کریں۔

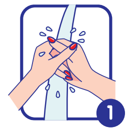
***بچے کی ضرورت پر منحصر

یہ ٹیبل صرف رہنمائی کیلئے ہے۔ حتمی مقدار کا تعیّن آپ کے بچے کی بھوک اور وزن سے ہو گا۔

ماپ کے کپ کا وزن 4.3 گرام

تنبیہ: ابالے بغیر پانی، ابالے بغیر بوتلوں یا غلط طور پر گھولے گئے دودھ کی وجہ سے آپ کا بچہ بیمار ہو سکتا ہے۔ دودھ کو غلط طور پر رکھنے، برتنے، تیار کرنے اور پلانے سے آپ کے بچے کی صحت پر ناموافق اثرات پڑ سکتے ہیں۔

دودھ تیار کرنے سے پہلے



انفینٹ فارمولا بنانا شروع کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں۔

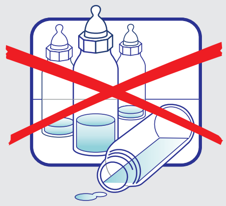
بوتل، نپل اور ڈھکن کو احتیاط سے صاف کریں۔ بوتل، نپل اور ڈھکن کو چند منٹوں کیلئے ابالیں۔ اگلی خوراک کے وقت تک ڈھک کر رکھیں۔

ٹھنڈے پانی کے نل سے پانی لے کر ابالیں اور چند منٹ تک ابلتا رہنے دیں۔ پانی کو تقریباً 40°C تک ٹھنڈا ہونے دیں اور پھر صاف بوتل میں انڈیلیں۔

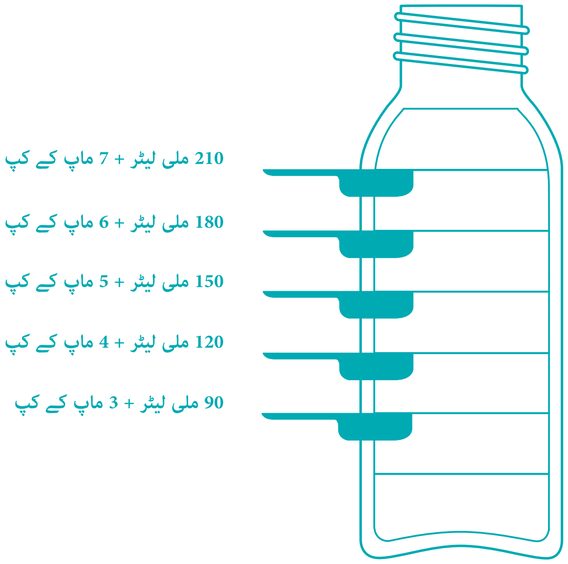
پاؤڈر کے ہمواربھرے ماپ کے کپوں کی درست تعداد ڈالیں۔

بوتل کو بند کر کے اتنی دیر ہلائیں کہ پاؤڈر گھل جائے۔ تسلّی کر لیں کہ تیار دودھ زیادہ گرم نہیں ہے۔ بچے کو دینے سے پہلے ہمیشہ خود دودھ کو چکھیں۔

ہر مرتبہ استعمال کے بعد تھیلی/ٹِن کو احتیاط سے بند کریں اور اسے خشک اور ٹھنڈا رکھیں۔



غیر استعمال شدہ دودھ کبھی بچا کر نہ رکھیں!
ہمیشہ اتنا ہی دودھ بنائیں جو ایک وقت کی خوراک کیلئے پورا ہو جائے تاکہ جس حد تک ممکن ہو، بالکل تازہ انفینٹ فارمولا تیار کیا جائے۔



Nestlé En god start i livet

Nestlé Sverige AB
Barnmatsforum
Box 7173
250 07 Helsingborg
nan@nestle.se.com

ہدایات میں آخری تبدیلیاں: 12.02.2018