

# 1 NAN انفینٹ فارمولا دودھ کی تاری کیلئے ہدایات

اہم نوٹس! بچے کیلئے بہترین غذا ماں کا دودھ ہے اور جتنی دیر ممکن ہو، بچے کو ماں کا دودھ ملتا رہنا چاہیے۔ انفینٹ فارمولا کے استعمال کا فیصلہ کرنے سے پہلے ہمیشہ اپنے بچے کے نگہداشت صحت کے پیشہ ور سے مشورہ طلب کریں۔

## دودھ تار کرنے سے پہلے

## انفینٹ فارمولا کی کتنی مقدار دینی چاہیے؟

خوراک دینے کا ٹیبل:			
بچے کی عمر	ابال کر ٹھنڈا کیا ہوا پانی (>40°C)	ہموار ماپ کے کپوں کی تعداد*	دن میں دودھ کی خوراکیوں کی تعداد***
2-1 ہفتے	90 ملی لیٹر	3	6
3-4 ہفتے	120 ملی لیٹر	4	5
2 مہینے	150 ملی لیٹر	5	5
3-4 مہینے	180 ملی لیٹر	6	5
5-6 مہینے**	210 ملی لیٹر	7	5

انفینٹ فارمولا بنانا شروع کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں۔



بوٹل، نیپل اور ڈھکن کو احتیاط سے صاف کریں۔ بوٹل، نیپل اور ڈھکن کو 5 منٹوں کیلئے ابالیں۔ اگلی خوراک کے وقت تک ڈھک کر رکھیں۔



پانی کو کچھ منٹ کے لیے ابالیں اور لائیو پروبائیوٹکس کو محفوظ رکھنے کے لیے زیادہ سے زیادہ 40°C تک ٹھنڈا ہونے دیں۔



خوراک کی جدول سے رجوع کریں اور پہلے بوٹل میں نیم گرم پانی کی صحیح مقدار بھریں۔ صرف اس ڈبے والے کپ کا استعمال کریں۔ بوٹل میں پاؤڈر کے ہموار کپ کی صحیح تعداد شامل کریں۔



بوٹل کو بند کر کے اتنی دیر بلائیں کہ پاؤڈر پوری طرح گھل جائے۔



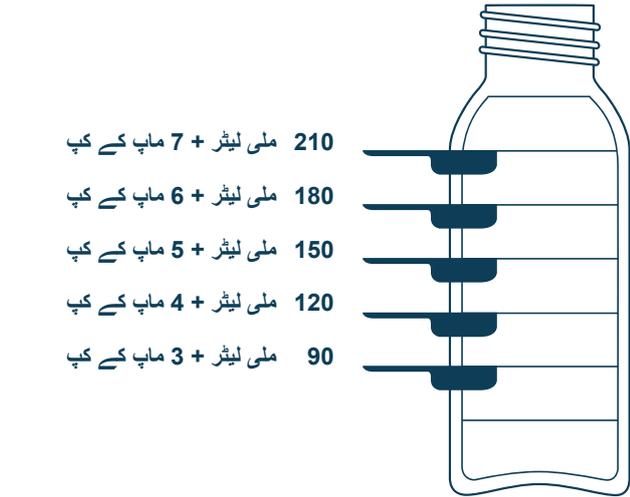
ہر استعمال کے بعد پیپک کو مضبوطی سے بند کریں اور ٹھنڈی خشک جگہ پر اسٹور کریں۔



اہم نوٹس! ہدایات کی دھیان سے پیروی کریں۔ ہمیشہ اتنا ہی دودھ بنائیں جو ایک وقت کی خوراک کیلئے پورا ہو جائے۔ بچے کو فوراً پلائیں اور بوٹل میں بچا ہوا دودھ ضائع کر دیں۔ بچے کو پلاتے وقت ہمیشہ اسے گود میں لیں۔ بچے کو دودھ پینے کے لیے تنہا چھوڑ دینے پر اس کا دم گھٹ سکتا ہے۔

\* 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



اہم نوٹس: ہمارا ماننا ہے کہ ماں کا دودھ بچوں کے لیے ایک مثالی غذائیت کا آغاز ہے اور ہم عالمی ادارہ صحت کی زندگی کے پہلے چھ ماہ کے لیے خصوصی ماں کا دودھ پلانے کی سفارش کی مکمل حمایت کرتے ہیں جس کے بعد مناسب غذائیت سے بھرپور تکمیلی خوراک متعارف کروانی جائیں اور ساتھ ہی دو سال کی عمر تک مسلسل ماں کا دودھ پلانا چاہیے۔

یہ یہ بھی تسلیم کرتے ہیں کہ ماں کا دودھ پلانا والدین کے لیے ہمیشہ ایک اختیار نہیں ہوتا ہے، ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ اپنے ہیلتھ کیئر پروفیشنل سے اس بارے میں بات کریں کہ اپنے بچے کو کیسے دودھ پلایا جائے اور اس بارے میں مشورہ لیں کہ کب تکمیلی خوراک متعارف کروانی جائے، اگر آپ دودھ نہ پلاتے کا انتخاب کرتے ہیں، تو براہ کرم یاد رکھیں کہ اس طرح کے فیصلے کو تبدیل کرنا مشکل ہو سکتا ہے اور اس کے سماجی اور مالی مضمرات ہو سکتے ہیں۔ جزوی طور پر بوٹل سے دودھ پلانے سے ماں کے دودھ کی فراہمی کم ہو جائے گی، بچے کی صحت کو لاحق خطرات سے بچنے کے لیے بچوں کے فارمولے کو ہمیشہ لیبل پر دی گئی ہدایات کے مطابق تیار، استعمال اور ذخیرہ کیا جانا چاہیے۔

DK: 80 300 100  
Nestlé Danmark A/S  
Kay Fiskers Plads 10  
2300 København S  
www.nestlefamilynes.dk  
forbrugerkontakt@dk.nestle.com

FI: 0800-06161  
Suomen Nestlé Oy  
PL 50  
02151 Espoo  
www.nestlefamilynes.fi  
kuluttajapalvelu@fi.nestle.com

NO: 800 80 730  
Nestlé Barnemat  
Postboks 683 Skøyen  
0214 Oslo  
www.nestlefamilynes.no  
barnemat@no.nestle.com

SE: 020-29 92 00  
Nestlé Sverige AB  
Box 7173  
250 07 Helsingborg  
www.nestlebaby.se  
barnmatsforum@se.nestle.com

