محفوظ فارمولا فیڈنگ

محترم نئے والدین،

ہمیں آپ کے بچے کے ساتھ آپ کے اولین دنوں کا حصہ بننے دینے کا شکریہ۔ ہمارا کام آپ کو اچھی معلومات اور تعاون دینا ہے تاکہ آپ پرورش کے اپنے اہداف کو پورا کر سکیں۔ یہ بروشر فارمولا فیڈنگ کے خطرات کے بارے میں معلومات پر مشتمل ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کو فارمولا فیڈ کرانے کا فیصلہ کرتے ہیں تو یہ بروشر محفوظ طریقے سے یہ کام انجام دینے کے لیے آپ کو درکار معلومات دے گا۔

بشکریہ،
آپ کی نگہداشت صحت ٹیم

1. فارمولا کے خطرات

چھاتی سے دودھ پلانا بچے کو فیڈ کرانے کا محفوظ ترین، صحت بخش ترین طریقہ ہے۔ چھاتی سے دودھ پلانے کا طریقہ سیکھنا مشکل ہو سکتا ہے، لیکن ہمارا عملہ آپ کی مدد کے لیے حاضر ہے۔

یہ فیصلہ کرنے سے پہلے کہ آیا اپنے بچے کو فارمولا دینا ہے یا نہیں، آپ کو کلیدی خطرات کو جان لینا چاہیے:

- فارمولا جراثیم سے پاک نہیں ہے۔ فارمولا میں پایا جانے والا بیکٹیریا بعض اوقات بچوں کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے۔ اگر آپ فارمولا استعمال کرنے کا انتخاب کرتے ہیں تو انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اس بروشر میں درج مراحل پر عمل کریں۔

- قبل از وقت پیدا شدہ بچے، بیمار بچے اور تین ماہ سے کم عمر کے بچے فارمولا سے ہونے والے انفیکشن کے زیادہ خطرے کی زد میں ہوتے ہیں۔

2. بوتل تیار کرنا

بوتل کو صحیح سے تیار کرنے کے لیے:

- اپنے ہاتھوں کو صابن اور گنگنے پانی سے دھوئیں۔
- جس جگہ پر آپ بوتل تیار کریں گے اس جگہ کی عفونت ربائی کریں۔

- فیڈنگ کی اپنی سپلائیز کی روزانہ کم از کم ایک بار جراثیم ربائی کریں۔ اس کام کے لیے، بوتل اسٹرلائزر یا ڈش واشر استعمال کریں (اگر ڈش واشر محفوظ ہو)، یا انہیں پانچ منٹ تک ابلتے ہوئے پانی میں رکھیں۔ یہ خاص طور پر تب اہم ہے جب آپ کے بچے کی عمر تین ماہ سے کم ہے، وہ قبل از وقت پیدا ہوا ہو،یا اس کا نظام مامونیت کمزور ہو۔
- فیڈنگ سپلائیز استعمال کرنے سے قبل انہیں ٹھنڈا ہونے دیں۔
- فیڈنگز کے دوران، بوتل اور نپل کو صابن اور پانی سے دھونے کے لیے بوتل والی برش استعمال کریں۔

3. فارمولا کو ملانا

- کنٹینر کو چیک کرکے یقینی بنائیں کہ اختتامی تاریخ نہیں گزری ہے۔ فارمولا کی یاد داشتیں **foodsafety.gov/recalls** پر چیک کریں۔

- فارمولا کے پیکیج پر درج ہدایات کو پڑھ کر دیکھ لیں کہ آپ کو کتنا پانی اور فارمولا (سفوف یا ارتکاز) درکار ہے۔
- فارمولا کی جتنی مقدار تیار کرنے کا آپ کا ارادہ ہو اس کے لیے کافی مقدار میں نلکے کا پانی ناپ لیں۔
- پانی کو ایک منٹ تک ابالیں اور اسے زیادہ سے زیادہ 30 منٹ تک ٹھنڈا ہونے دیں۔ فارمولا میں موجود بیکٹیریا کو ہلاک کرنے کے لیے پانی 158 ڈگری فارن ہائٹ (70 ڈگری سیلسیئس) سے زیادہ ٹھنڈا ہرگز نہیں ہونا چاہیے۔
- ابال کر ٹھنڈا کیے ہوئے پانی کی درست مقدار جراثیم ربائی کردہ بوتل میں ڈالیں۔ یاد رکھیں کہ فارمولا (سفوف یا ارتکاز) کو ہمیشہ پانی کے بعد ملانا ہے۔

- اگر ارتکاز استعمال کر رہے ہیں تو کنٹنیر کو کھولنے سے پہلے ہلائیں۔ فارمولا (سفوف یا ارتکاز) کی حتمی مقدار بوتل میں ملائیں۔ کافی زیادہ یا کافی کم فارمولا استعمال کرنا آپ کے بچے کو بیمار کر سکتا ہے۔

- نپل، چھلے اور ڈھاپ کو بوتل پر رکھیں۔ فارمولا کو اچھی طرح ملانے کے لیے بوتل کو ہلائیں۔

فارمولا تیار کرنے یا دوبارہ گرم کرنے کے لیے کبھی بھی مائیکرو ویو کا استعمال نہ کریں۔ مائیکرو ویو فارمولا کو نا ہموار طریقے سے گرم کرتے ہیں۔ اس کی وجہ سے ”ہاٹ اسپاٹ“ ہو سکتا ہے، جو بچے کا منہ جلا سکتا ہے۔

4. فارمولا کو ٹھنڈا کرنا

- اپنی کلائی کے اندرونی حصے پر تھوڑا سا فارمولا ٹپکا کر درجہ حرارت چیک کر لیں۔ یہ گرم نہیں، بلکہ گنگنا محسوس ہونا چاہیے۔

- اگر یہ زیادہ گرم ہو تو فارمولا کو ٹھنڈا کرنے کے لیے بوتل کو ٹھنڈے نلکے کے نیچے رکھیں – نیز ڈھاپ لگا ہوا ہی ہو۔ آپ بوتل کو برف کے پانی کے پیالے میں بھی رکھ سکتے ہیں۔

- فارمولا کا درجہ حرارت ٹھیک ہو جانے پر، بوتل کے باہری حصے کو خشک کریں۔

- تیار کردہ فارمولا کمرے کے درجہ حرارت پر دو گھنٹے تک رہ سکتا ہے۔ اگر فیڈنگ شروع ہو گئی ہے تو فارمولا استعمال کریں اور ایک گھنٹے کے اندر اسے پھینک دیں۔

5. بعد میں استعمال کرنے کے لیے فارمولا بنانا اور اسٹور کرنا

- اگر آپ کو پیشگی طور پر فیڈنگز تیار کرنا ضروری ہو تو بوتل کو فوری طور پر ریفریجریٹر میں ڈال دیں۔ ریفریجریٹر 35 اور 40 ڈگری فارن ہائٹ (1.66 اور 4.44 ڈگری سیلسیئس) کے بیچ ہونا ضروری ہے۔
  - ریفریجریٹر میں رکھا ہوا جو فارمولا 24 گھنٹے کے اندر استعمال نہ ہو اسے پھینک دیں۔
- فارمولا کو ریفریجریٹر سے نکالنے سے 15 منٹ کے اندر دوبارہ گرم کر لیں۔
  - اسے دوبارہ گرم کرنے کے لیے، بوتل کو گنگنے پانی کے پیالے میں رکھیں اور اسے ہلا کر فارمولا ایک برابر گرم ہونے کو یقینی بنائیں۔
  - ریفریجریٹر سے نکالنے سے دو گھنٹے کے اندر کسی استعمال شدہ فارمولا کو پھینک دیں۔
- غیر استعمال شدہ فارمولا اسٹور کرنے کے لیے کنٹینر پر درج ہدایات پر عمل کریں۔

6. بوتل سے فیڈ کرانا

- اپنے بچے کو چمٹا کر رکھیں، اپنے بچے کی آنکھوں میں دیکھیں اور نگاہوں کا رابطہ بنائے رکھیں۔ فیڈ کرنا انسیت کا ایک موقع ہوتا ہے۔
- اپنے بچے کو اس طرح پکڑیں کہ ان کا سر ان کی چھاتی سے اونچا رہے۔ اس سے بچے کو بحفاظت نگلنے میں سہولت ملتی ہے۔
- اپنے بچے کے اشاروں پرعمل کریں۔ ہو سکتا ہے آپ کا بچہ آہستگی سے یا تیزی سے پینے کا خواہاں ہو۔
- بچے کو اکثر چوسنا روکنے دیں۔ کھانے کے دوران وقفے لینا عام بات ہے۔
- ہر فیڈنگ کے دوران اور اس کے بعد بچے کو ڈکار دلوائیں۔
- بچوں کے شکم سیر ہو جانے پر، وہ اپنا سر الگ گھما سکتے ہیں، انہیں نیند آ سکتی ہے یا وہ چوسنا بند کر سکتے ہیں۔ ان کے اشاروں کا احترام کریں۔ کبھی بھی بچے کو بوتل ختم کرنے پر مجبور نہ کریں۔

کبھی بھی بچے کی بوتل کا ٹیکن نہ بنائیں، بچے کو بوتل کے ساتھ اکیلا نہ چھوڑیں، یا بوتل کو بستر پر یا پالنے میں بچے کے ساتھ نہ چھوڑیں۔ اس کی وجہ سے بچے کا دم گھٹ سکتا ہے، وہ الٹی کر سکتا ہے، اسے کان کا انفیکشن ہو سکتا ہے یا ان کے دانت گل سکتے ہیں۔

12.19

NYC Health

WISE

WOMEN-INSPIRED SYSTEMS ENRICHMENT

Urdu