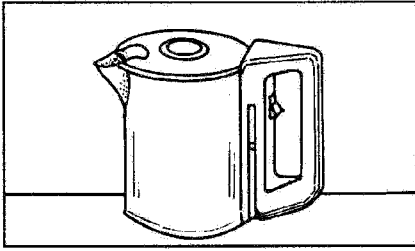
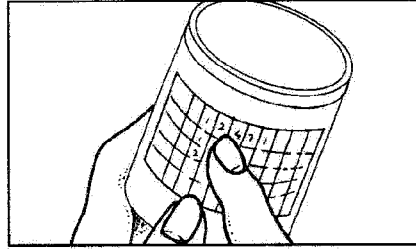


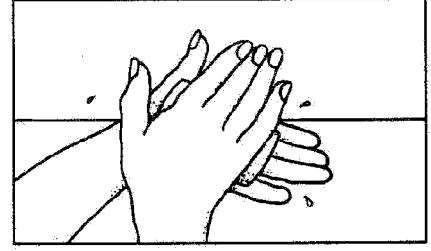
## Përgatitja e shishes kur përdoret qumësht pluhur për foshnja.



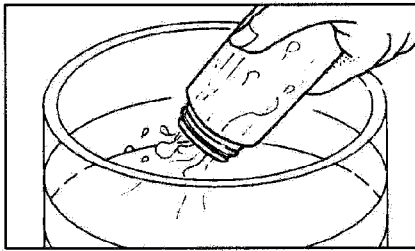
1) Të zihet uji i çezmës në një ibrik ose tenxhere dhe të lihet sa të ftohet. Mos përdoret ujë i shishes apo i zbutur artificialisht.



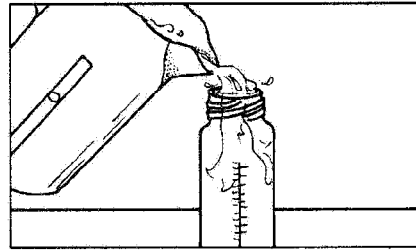
2) Të lexohen udhëzimet e pakos ose kutisë për të vënë sasinë e duhur të ujit dhe pluhurit. Po të jetë nevoja mund të përgatitni gjithë sasinë e qumështit të ditës përmjeherësh. Qumështi nuk priset për 23 orë po të mbahet në frigorifer.



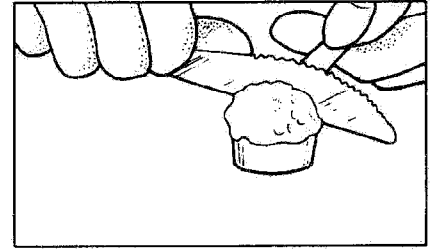
3) Vendi ku përgatitet ushqimi të jetë i fshirë e i pastër. Duart të jenë të lara me sapun dhe me ujë.



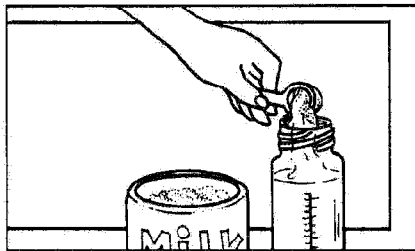
4) Si të hiqet kapaku e të vihet së prapthi, të nxirret thitha dhe kappja (bashkë me thikën plastike nëse përdoret) dhe të vihen në kapakun e vënë së prapthi. Po të jetë se do t'i shpëlani këto pajisje, të përdoret ujë i zier i ftohur, jo ujë nga çezmja.



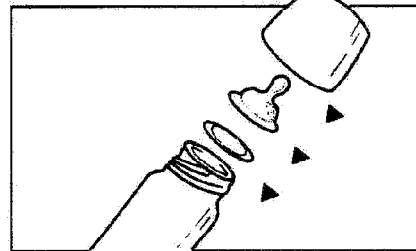
5) Të nxirret shishja, po të dëshironi mund ta shpëlani (me ujë të zier të ftohur) dhe të lihet vendoset në një sipërfaqe të sheshtë e të pastër. T'i shtihet ujë i zier i ftohur deri në nivelin e shënuar.



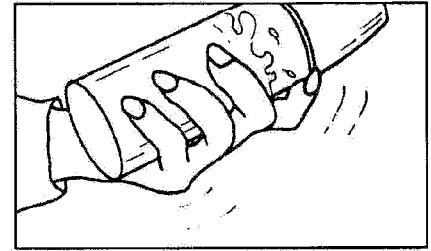
6) Të merret sasia e saktë e pluhurit duke përdorur masën që vjen bashkë me qumështin pluhur. Të rrafshohet masa me thikë plastike ose shpatull që vjen bashkë me qumështin pluhur ose me sterilizatorin.



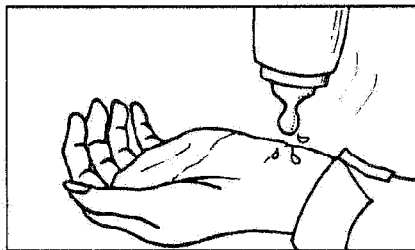
7) Pluhuri t'i hidhet ujit në shishe. Të gjithë llojet e qumështit në Britani tani përdorin një kupë pluhur me 1 onz (ose 30 mililitra) ujë. Kurrë mos përdoret më tepër sepse fëmijës i bën keq. Këtij ushqimi të mos i shtohet asgjë tjetër.



8) Në grykë të shishes vihet në fillim disku që vjen me shishen, pastaj të vihet thitha e në fund kapëza.



9) Kapëza të shtrëngohet mirë deri sa të puthitet. Të tundet shishja mirë e mirë deri sa pluhuri që tretet. Nëse qumështi nuk do të përdoret menjëherë, të vihet në pjesën më të ftohtë të frigoriferit (jo në derën e frigoriferit).



10) Ushqimi duhet të jetë i ngrohët para se t'i jepet foshnjës. Po ta keni ruajtur në frigorifer, atëherë të vihet në një enë me ujë të ngrohet deri sa ta marrë ngrohtësinë shishja. Qumështi (apo ushqimi i foshnës) nuk ngrohet asnjëherë në furrë me mikrovalë.

11) Të kontrollohet temperatura e qumështit duke hedhur një pike në anën e brendshme të kycit të dorës para se t'i jepet foshnjës.

12) Pas ushqimit të foshnjës pjesa që mbetet duhet të hidhet dhe shishja të pastrohet sipas udhëzimeve. Qumështi i mbetur pa përdorur në frigorifer për më shumë se 24 orë të hidhet.

### Udhëzime shtesë:

Sasia e qumështit për çdo vaht ushqimi që tregohet në kuti ose në paketë është vetëm sa për udhëzim.

### Të dhëna të tjera:

Gati të gjithë pluhurat bëhen me qumësht lope që është përpunuar dhe përgatitur për foshnje. Kutia ose paketa ka udhëzime që tregojnë se cilat lloje janë të përshtatshëm që nga lindja. Pluhurat që kanë bazë hirre treten më lehtë nga organizmi i foshnjeve të vogla. Pluhurat e përgatitur me kazeinë, pra me qumësht të prerë, duan më shumë kohë për t'u tretur. Fëmijës të mos i jepet qumësht me bazë soje pa këshillën e mjekut. Qumësht lope i zakonshëm nuk i jepet fëmijës para se të mbushë së paku një vit.