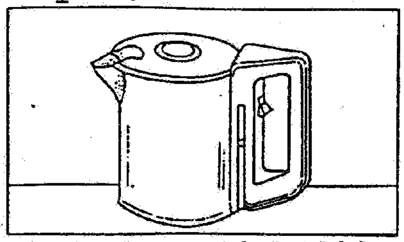
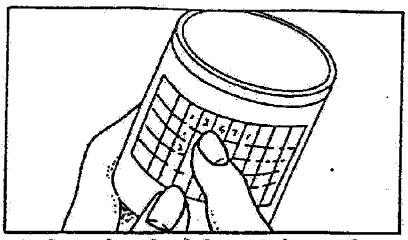
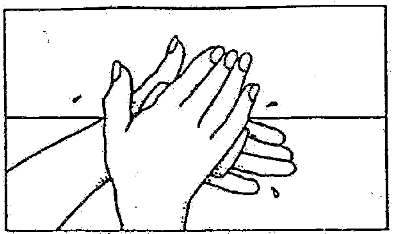
ਪਾਊਡਰ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ (Preparing a bottle feed using baby milk powder)



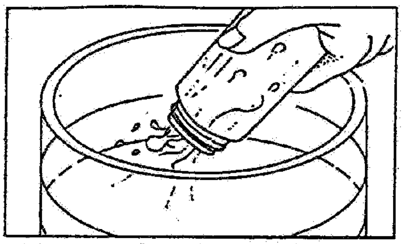
1) ਟੂਟੀ ਦਾ ਕੁੱਝ ਤਾਜ਼ਾ ਪਾਣੀ ਕੇਤਲੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦੇਵੋ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਬੋਤਲ ਦਾ ਜਾਂ ਬਨਾਵਟੀ ਹਲਕਾ ਪਾਣੀ ਨਾਂ ਵਰਤੋ।



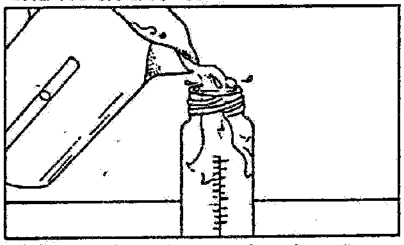
2) ਟੀਨ ਜਾਂ ਪੈਕਟ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰ ਦੁੱਧ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਦਿੱਨ ਵਰਤਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਦੁੱਧ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਦੁੱਧ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।



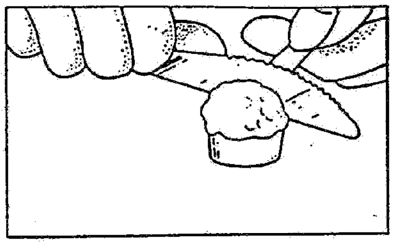
3) ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਦੁੱਧ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।



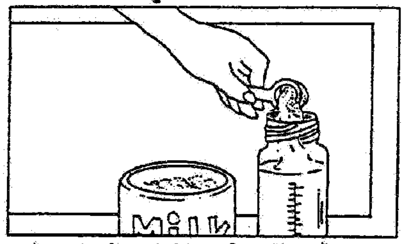
4) ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ ਭਾਂਡੇ (Steirilser) ਦਾ ਢੱਕਣ ਖੋਲੋ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਉਲਟਾ ਰੱਖੋ। ਹੁਣ ਟੀਟ, ਢੱਕਣ (ਅਤੇ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀ ਛੁਰੀ ਜੇਕਰ ਆਪ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ) ਨੂੰ ਉਲਟੇ ਕੀਤੇ ਢੱਕਣ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। ਜੇਕਰ ਆਪ ਇਸਨੂੰ ਧੋਣਾ ਚਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਬਲਕਿ ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।



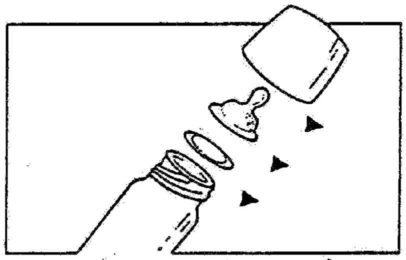
5) ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ (ਉਬਾਲੇ ਹੋਏ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ) ਧੋ ਲਵੋ। ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਪੱਧਰੇ ਸਤਹ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਉਬਾਲਿਆ ਹੋਇਆ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਿੱਚ ਪਾਵੋ।



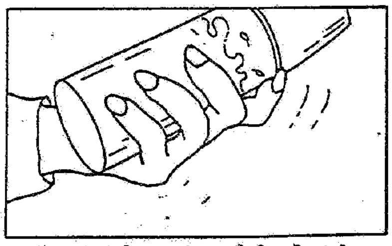
6) ਪਾਊਡਰ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਮਿਲੇ ਸਕੂਪ (Scoop) ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਊਡਰ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਨਾਪੋ। ਸਕੂਪ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਛੁਰੀ ਜਾਂ ਚੌੜੇ ਚਮਚ (Spatula) ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਇਕਸਾਰ ਕਰੋ, ਜੋ ਕਿ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ ਭਾਂਡੇ (Steirilser) ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



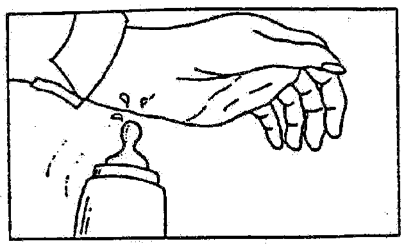
7) ਬੋਤਲ ਵਿਚਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਊਡਰ ਦੁੱਧ ਪਾਵੋ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਦੁੱਧ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਕੂਪ ਵਾਸਤੇ 1oz (30 ml) ਪਾਣੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਕੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾਂ ਪਾਵੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਨਾਂ ਮਿਲਾਵੋ।



8) ਦੁੱਧ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਡਿਸਕ, ਫਿਰ ਨਿਪਲ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੋ।



9) ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਹਿਲਾਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਊਡਰ ਦੁੱਧ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁਲ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵਕਤ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਫਰਿਜ਼ ਦੇ ਸੱਭ ਤੋਂ ਠੰਡੇ ਭਾਗ (ਫਰਿਜ਼ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ) ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।



10) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਨਿੱਘਾ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਨਿੱਘਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਬੱਚੇ ਵਾਸਤੇ ਦੁੱਧ (ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖਾਣਾ) ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਗਰਮ ਨਾਂ ਕਰੋ।

11) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਕੁੱਝ ਤੁਪਕੇ ਆਪਣੇ ਗੁੱਟ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਪਾ ਕੇ ਚੈੱਕ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਦੁੱਧ ਕਿੰਨਾਂ ਕੁ ਗਰਮ ਹੈ।

12) ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ ਡੋਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਰਿਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਦੁੱਧ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡੋਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਨੁਕਤੇ:

ਦੁੱਧ ਦੇ ਟੀਨ ਜਾਂ ਪੈਕਟ ਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਇੱਕ ਸੂਚਕ-ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਦੱਸੀ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਪੀਵੇ, ਇਹ ਗੱਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੁੱਖ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੌੜਾ ਚਮਚ (Spatula) ਪਾਊਡਰ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ ਭਾਂਡੇ (Steirilser) ਨਾਲ ਮਿਲੀ ਛੁਰੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਵਾਲੇ ਸਕੂਪ ਨਾਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਨੁਕਤੇ:

ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਪਾਊਡਰ ਦੁੱਧ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹੇ। ਟੀਨ ਜਾਂ ਪੈਕਟ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਠੀਕ ਰਹੇਗਾ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ (Whey based) ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੀ ਪੱਧਰ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ (Casein based) ਬੱਚੇ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸੋਇਬੀਨ ਤੋਂ ਬਣੇ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਨਾਂ ਦੇਵੋ। ਗਾਵਾਂ ਦਾ ਆਮ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।