

شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

عالمی ادارہ صحت (WHO)، ہیلتھ کیٹیڈا، کینیڈا کے ماہرین غذا اور کینیڈا کی پیڈیاٹرک سوسائٹی تجویز کرتی ہے کہ بچوں کو پہلے 6 ماہ صرف چھاتی کا دودھ پلایا جائے اور ٹھوس خوراک کے ساتھ دو سال اور اس کے بعد تک چھاتی کا دودھ جاری رکھا جائے۔

خاندان متعدد وجوہات کی بنا پر فارمولا استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے بچے کو فارمولا خوراک دینے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کنندہ یا صحت عامہ کی نرس سے بات کریں۔ ذیل میں بعض حقائق ہیں جنہیں ملحوظ خاطر رکھنا چاہیے:-

شیرخوار بچوں کو خوراک دینے کے ممکنہ خطرات

جب بچوں کو چھاتی کا دودھ نہیں ملتا تو وہ درج ذیل سے بیمار ہو سکتے ہیں:

- آلودہ پانی
- فارمولا سازی کے نقائص۔
- فارمولا کی تیاری کی غلطیاں۔
- فارمولا کو نامناسب طور پر ذخیرہ کرنا۔
- فارمولا کے علاوہ چیزیں استعمال کرنا (مثال کے طور پر گاڑھا دودھ استعمال کرنا)۔

جب مائیں اپنے بچوں کو اپنی چھاتی کا دودھ نہیں پلاتیں، تو ماؤں کا درج ذیل خطرات سے دوچار ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے:

- بچہ ہونے کے بعد خلاف معمول خون آنا۔
- درجہ دوم (2) کی ذیابیطس۔
- چھاتی اور اووری کا کینسر۔

جب بچوں کو چھاتی کا دودھ نہیں ملتا تو انہیں درج ذیل کے زیادہ خطرات لاحق ہوتے ہیں:

- کانوں کے امراض
- پھیپھڑوں اور سانس کی نالی کے امراض
- وبائی بیضہ۔
- شیرخوار کی اچانک موت کا سنڈروم (SIDS)۔
- وزن زیادہ ہونا اور موٹاپا۔
- درجہ دوم (2) کی ذیابیطس۔

اگر آپ اپنے بچے کو فارمولا دیتے ہیں تو درج ذیل پر غور کریں:

- اب جبکہ آپ کو خطرات کا علم ہے تو اپنے بچے کو فارمولا دینے سے متعلق آپ کا کیا خیال ہے؟
- کیا آپ محفوظ طور پر فارمولا تیار کر کے اپنے شیرخوار بچے کو دے سکتے ہیں؟
- کیا آپ کو فارمولا کی لاگت کا علم ہے؟
- کیا آپ جانتے ہیں کہ فارمولا 9 تا 12 ماہ کے لیے درکار ہوتا ہے؟

اگر آپ کو شیرخوار بچوں کو خوراک دینے سے متعلق مزید معلومات درکار ہوں تو اپنے صحت عامہ کے یونٹ یا اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کنندہ سے رابطہ کریں۔

اگر آپ شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا استعمال کر رہے ہیں یا استعمال کرنے پر غور کر رہے ہیں تو آپ کی مدد کے لیے اضافی تجاویز کے صفحات اور وڈیو دستیاب ہیں۔

وڈیو: شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

تجاویز کے صفحات

تجاویز کا صفحہ #1 – باخبر فیصلہ سازی

تجاویز کا صفحہ #2 – فارمولا بنانے کے لیے تیار ہونا

تجاویز کا صفحہ #3 – صحت مند بچوں کو دینے کے لیے تیار فارمولا کیسے بنائیں

تجاویز کا صفحہ #4 – صحت مند بچوں کے لیے گاڑھا مائع فارمولا کیسے تیار کریں

تجاویز کا صفحہ #5 – صحت مند بچوں کے لیے پاؤڈر والا فارمولا کیسے تیار کریں

تجاویز کا صفحہ #6 – بچے کو بوتل سے خوراک دینے اور آمدورفت کا فارمولا

اپنے بچے کو کیسے اور کب خوراک دیں سے متعلق معلومات کے لیے دیکھیے:

• شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے



اپنے بچے کو خوراک دینے سے متعلق باخبر فیصلہ کرنے کے بارے میں معلومات کے لیے اپنے صحت کے نگہداشت فراہم کنندہ یا نرس برائے صحت عامہ سے بات کریں۔ اہم حقائق کے لیے تجاویز کا صفحہ #1 دیکھیے۔



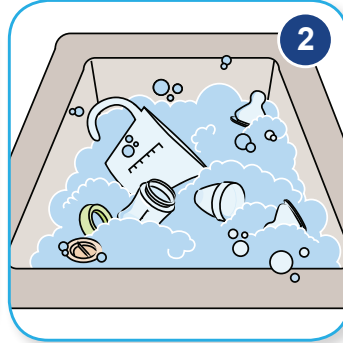
محفوظ پانی میں اچھی طرح کھنگالیں۔
 جراثیم سے پاک ہو جانے کے بعد یہ پانی محفوظ ہوتے ہیں:

- بلدیاتی پانی کی ٹوٹی۔
- کمرشل بوتل کا پانی (ماسوائے کاربونیٹڈ، ڈسٹلڈ یا منرل پانی)۔
- کنویں کا پانی جس کا باقاعدگی سے معائنہ کیا جاتا ہے۔

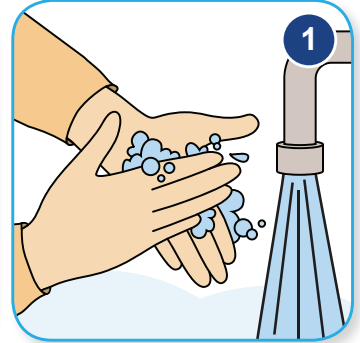
فارمولا تیار کرنے اور خوراک دینے کے سامان کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے ہمیشہ محفوظ پانی استعمال کیا جانا چاہیے۔ صاف تولیے پر بوتلوں اور خوراک دینے کے سامان کو ہوا سے خشک ہونے کے لیے رکھ دیں۔



وتلوں اور نیپل کے اندر اور باہر سے رگڑ کر صاف کرنے کے لیے بوتل کا صاف برش استعمال کریں۔



تمام بوتلیں، چوسنیاں، چھلے، ڈھکن، ڈسکس، پیمائش کا کپ، کین کھولنے والا، مکس کرنے کے برتن اور چمٹوں کو صابن والے گرم پانی میں صاف سنک میں دھوئیں۔



ہاتھ دھوئیں اور صابن اور پانی سے صاف کریں۔



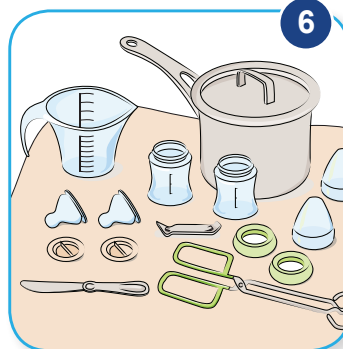
جراثیم سے پاک پانی کو ذخیرہ کرنا اضافی طور پر جراثیم سے پاک پانی کو جراثیم سے پاک،

سختی سے بند شیشے کے کنستریٹر میں 24 گھنٹے کے لیے کمرے کے درجہ حرارت یا 2 سے 3 دن کے لیے فریج میں رکھا جا سکتا ہے۔



پانی کو جراثیم سے پاک کرنا وہ پانی برتن میں ڈالیں جسے آپ فارمولا بنانے کے لیے استعمال کریں گے۔

پانی کو ابالنے کی جگہ پر لائیں اور 2 منٹ کے لیے ابالیں۔



پانی سے بوتلیں اور خوراک دینے کا سامان نکالنے کے لیے جراثیم سے پاک چمٹے استعمال کریں۔

سامان کو صاف تولیے پر ہوا سے خشک ہونے کے لیے رکھ دیں۔

اب یہ استعمال کے لیے تیار ہے۔



سامان کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے ایک بڑے برتن کو پانی سے بھر لیں اور سارے سامان کو اس میں مکمل ڈبو دیں۔

برتن میں موجود پانی کو ابالنے کی جگہ پر لائیں اور اسے

2 منٹ تک ابالیں۔ 2:00 منٹ

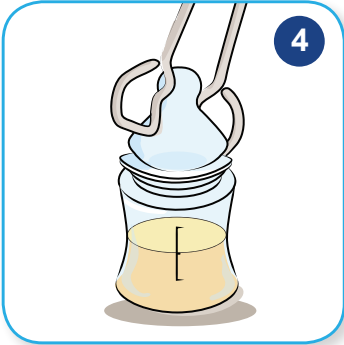
مزید معلومات کے لیے شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا دیکھیے: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے صفحات 6 تا 9:

- بوتل سے خوراک دینے کے سامان کو صاف اور جراثیم سے پاک کیسے کریں۔
- پانی کو جراثیم سے پاک کیسے کریں۔
- یہ کیسے بقینی بنائیں کہ آپ صاف پانی استعمال کر رہے ہیں۔



استعمال کے لیے تیار فارمولا جراثیم سے پاک ہوتا ہے اور محفوظ ترین فارمولا ہے۔

اپنے بچے کو خوراک دینے سے متعلق باخبر فیصلہ کرنے کے بارے میں معلومات کے لیے اپنے صحت کے نگہداشت فراہم کنندہ یا نرس برائے صحت عامہ سے بات کریں۔ اہم حقائق کے لیے تجاویز کا صفحہ #1 دیکھیے۔



چوسنی، ڈھکن، اور چھلے کو جراثیم سے پاک چمٹوں سے اٹھائیں اور بوتل پر رکھ دیں۔

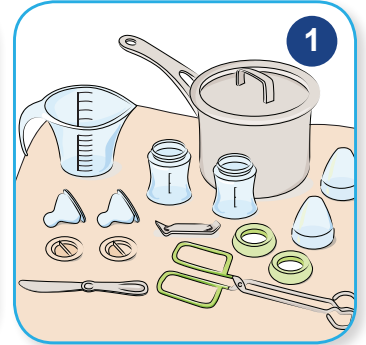


فارمولا کو براہ راست ایک صاف اور جراثیم سے پاک بوتل میں انڈیلیں۔ استعمال کے لیے تیار فارمولا میں پانی شامل نہ کریں۔

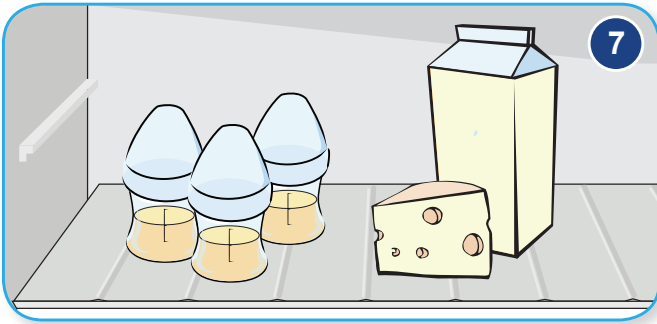


کین کے بالائی حصے یا پلاسٹک فارمولا کنسٹر کو گرم پانی اور صابن سے دھوئیں۔ کین پر میعاد ختم ہونے کی تاریخ چیک کریں۔

کین کو اچھی طرح ہلا لیں اور جراثیم سے پاک کین کھولنے والے سے کھولیں۔



ہاتھ دھوئیں اور صابن اور پانی سے صاف کریں۔ اپنا جراثیم سے پاک خوراک دینے کا سامان تیار رکھیں (تجاویز کا صفحہ #2 دیکھیے)۔



اپنے بچے کو ہر بار خوراک دیتے وقت تازہ بوتل تیار کرنا محفوظ ترین عمل ہے اور اسے فوراً اپنے بچے کو دے دیں۔ اگر ایک سے زائد بوتلیں تیار کی گئی ہیں تو انہیں ریفریجریٹر میں رکھ دیں اور 24 گھنٹوں کے اندر استعمال کریں۔

شیرخوار بچوں کے لیے مائع فارمولا کے کھلے کین کو ڈھانپا جانا چاہیے، فوراً ریفریجریٹر میں رکھ دینا چاہیے اور ریفریجریٹر میں 48 گھنٹوں تک رکھا جا سکتا ہے۔



بچے کو خوراک دینے کی علامات کے جواب میں بچے کو خوراک دیں (تجاویز کا صفحہ #6 دیکھیے)۔

جو فارمولا آپ کا بچہ نہ پیئے، اسے 2 گھنٹے بعد پھینک دیں۔ 2 گھنٹے بعد



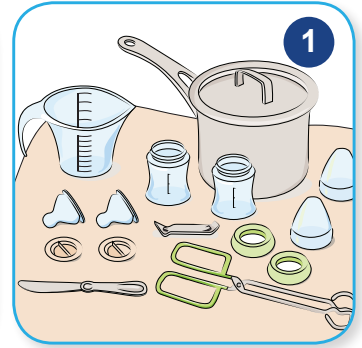
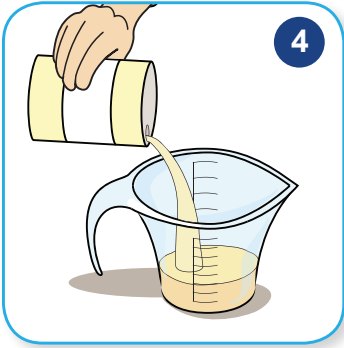
چھلے کو اپنے ہاتھوں سے کس لیں۔

اپنے بچے کو کیسے اور کب خوراک دیں سے متعلق معلومات کے لیے دیکھیے:

- کتابچہ شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا میں صفحات 16 تا 20: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے۔
- تجاویز کا صفحہ #6
- شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا کو یاد کیا جا سکتا ہے۔ یاد کرنے کی معلومات ہیلتھ کیٹیڈا کی ویب سائٹ پر دیکھی جا سکتی ہیں www.healthy Canadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php



اپنے بچے کو خوراک دینے سے متعلق باخبر فیصلہ کرنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اپنے صحت کے نگہداشت فراہم کنندہ یا نرس برائے صحت عامہ سے بات کریں۔ اہم حقائق کے لیے تجاویز کا صفحہ #1 دیکھیے۔



ایک خوراک کے لیے فارمولا کی مساوی مقدار کی پیمائش کریں۔

فارمولا بنانے کے لیے استعمال ہونے والے پانی کو جراثیم سے پاک کیسے کریں کے تجاویز کا صفحہ #2 دیکھیے۔ ایک خوراک کے لیے کتنا فارمولا اور پانی استعمال کرنا ہے، اس کے لیے لیبل دیکھیں۔

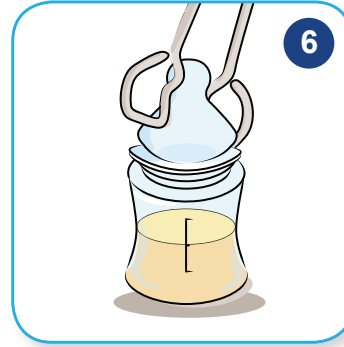
کین کے بالائی حصے یا پلاسٹک فارمولا کنسٹر کو گرم پانی اور صابن سے دھوئیں۔ کین پر میعاد ختم ہونے کی تاریخ چیک کریں۔

ہاتھ دھوئیں اور صابن اور پانی سے صاف کریں۔

اپنا جراثیم سے پاک خوراک دینے کا سامان تیار رکھیں (تجاویز کا صفحہ #2 دیکھیے)۔

جراثیم سے پاک پانی کو انٹیلیس اور پیمائش کریں جسے جراثیم سے پاک بوتل میں کمرے کے درجہ حرارت تک ٹھنڈا کیا گیا ہے۔

کین کو اچھی طرح بلا لیں اور جراثیم سے پاک کین کھولنے والے سے کھولیں۔



بوتل کو آرام سے بلا کر مکس کریں۔

چھلے کو اپنے ہاتھوں سے کس لیں۔ احتیاط کریں کہ چھلے کو اپنے ہاتھوں سے نہ چھوئیں۔

چوسنی، چھلا اور بوتل کا ڈھکن اٹھانے کے لیے جراثیم سے پاک چمٹے استعمال کریں۔

جراثیم سے پاک بوتل میں ایک خوراک کے لیے فارمولا کی مساوی مقدار ڈالیں۔

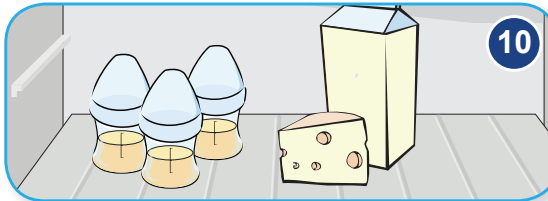


اپنے بچے کو کیسے اور کب خوراک دینے سے متعلق معلومات کے لیے دیکھیے:

• کتابچہ شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا میں صفحات 16 تا 20: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے۔

• تجاویز کا صفحہ #6

شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا کو یاد کیا جا سکتا ہے۔ یاد کرنے کی معلومات بیلتھ کینیڈا کی ویب سائٹ پر دیکھی جا سکتی ہیں: www.healthy Canadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php



اپنے بچے کو خوراک دینے وقت ہمیشہ تازہ تیار شدہ بوتل استعمال کرنا محفوظ ترین عمل ہے۔ اگر آپ نے بوتلوں کو گرم/نہایت گرم پانی سے تیار کیا ہے، تو بوتلوں کو ٹھنڈے بہتے پانی میں یا ٹھنڈے پانی کے کنسٹر میں فوراً ٹھنڈا کریں۔ ٹھنڈا ہو جانے کے بعد، انہیں ریفریجریٹر میں رکھ دیں اور 24 گھنٹوں کے اندر استعمال کریں۔

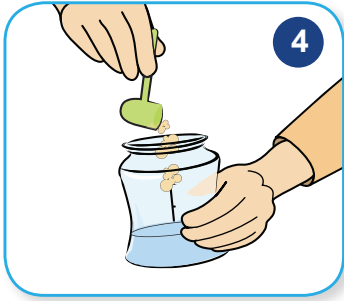
بچے کو خوراک دینے کی علامات کے جواب میں بچے کو خوراک دیں (تجاویز کا صفحہ #6 دیکھیے)۔

جو فارمولا آپ کا بچہ نہ پیئے، اسے 2 گھنٹے بعد پھینک دیں۔

2 گھنٹے بعد

شیرخوار بچوں کے لیے مائع فارمولا کے کھلے کین کو ڈھانپا جانا چاہیے، فوراً ریفریجریٹر میں رکھ دینا چاہیے اور انہیں ریفریجریٹر میں 48 گھنٹوں تک رکھا جا سکتا ہے۔

پاؤڈر والا شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا جراثیم سے پاک نہیں ہوتا۔ اگر اسے محفوظ طور پر نہ بنایا جائے تو اس میں بیگٹیریا کی نمو کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ اپنے بچے کو خوراک دینے سے متعلق باخبر فیصلہ کرنے کے بارے میں معلومات کے لیے اپنے صحت کے نگہداشت فراہم کنندہ یا نرس برائے صحت عامہ سے بات کریں۔ اہم حقائق کے لیے تجاویز کا صفحہ #1 دیکھیے۔



کین پر موجود ہدایات کے مطابق چمچوں کی مناسب مقدار استعمال کریں۔

کین میں موجود چمچ کو پاؤڈر شدہ فارمولا سے بھر لیں۔ پاؤڈر کو واپس پیک میں مت ڈالیں۔ جراثیم سے پاک چھری سے

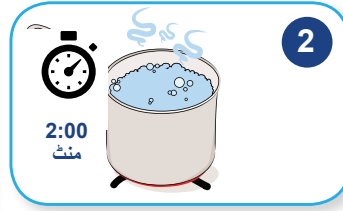
چمچ کی سطح ہموار کریں۔

اور جراثیم سے پاک گرم پانی میں پاؤڈر شامل کریں۔



کین پر ميعاد ختم ہونے کی تاریخ چیک کریں۔

جراثیم سے پاک پانی کی ضروری مقدار ایک جراثیم سے پاک بوتل میں ڈالیں۔

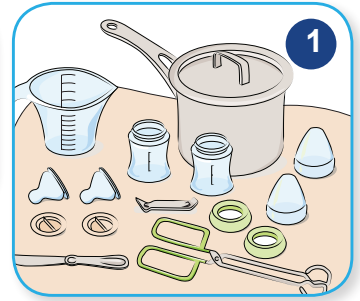


پانی کو جراثیم سے پاک کرنا

پانی کو 2 منٹ کے لیے ابالیں۔ کون سے پانی استعمال کے لیے محفوظ ہیں، اس کے لیے تجاویز کا صفحہ #2 دیکھیے۔

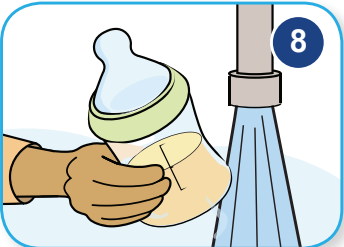
ایسے پانی سے فارمولا بنائیں جو 70C یا اس سے زائد ہو (1 لیٹر ابلا پانی 30 منٹ بعد 70C تک ٹھنڈا ہو جاتا ہے)۔

صحت مند بچوں کے لیے، کمرے کے درجہ حرارت تک ٹھنڈا جراثیم سے پاک پانی تب تک استعمال کیا جا سکتا ہے جب تک کہ فارمولا فوراً دے دیا جائے۔

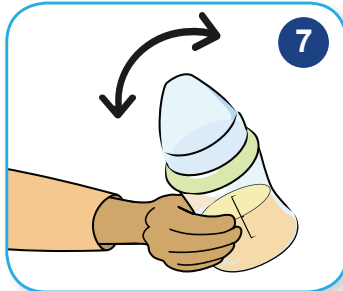


ہاتھ دھوئیں اور صابن اور پانی سے صاف کریں۔

اپنا جراثیم سے پاک خوراک دینے کا سامان تیار رکھیں (تجاویز کا صفحہ #2 دیکھیے)۔



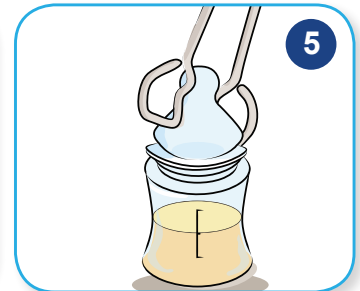
سرد، بہتے پانی میں یا ٹھنڈے پانی کے کنسنٹر میں فارمولا کی بوتل کو ٹھنڈا کریں۔ جب یہ جسمانی یا کمرے کے درجہ حرارت کے مطابق ہو جائے تو اپنے بچے کو کھلائیں۔



بوتل کو ہلائیں حتیٰ کہ پاؤڈر کی کوئی ڈلی باقی نہ رہے۔



چھلے کو اپنے ہاتھوں سے کس لیں۔



چوسنی، ڈھکن، اور چھلے کو جراثیم سے پاک چمچوں سے اٹھائیں اور بوتل پر رکھ دیں۔

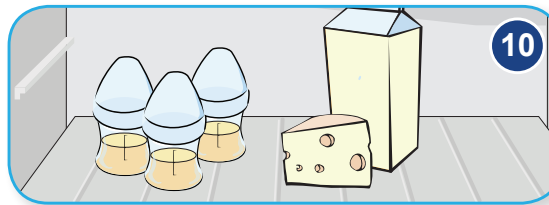


اپنے بچے کو کیسے اور کب خوراک دینے سے متعلق معلومات کے لیے دیکھیے:

• کتابچہ شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا میں صفحات 16 تا 20: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے۔

• تجاویز کا صفحہ #6۔

• شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا کو یاد کیا جا سکتا ہے۔ یاد کرنے کی معلومات ہیلتھ کینیڈا کی ویب سائٹ پر دیکھی جا سکتی ہیں۔
www.healthy Canadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php



اپنے بچے کو خوراک دینے وقت ہمیشہ تازہ تیار شدہ بوتل استعمال کرنا محفوظ ترین عمل ہے۔ اگر آپ نے بوتلوں کو گرم/نہایت گرم پانی سے تیار کیا ہے، تو بوتلوں کو ٹھنڈے بہتے پانی میں یا ٹھنڈے پانی کے کنسنٹر میں فوراً ٹھنڈا کریں۔ ٹھنڈا ہو جانے کے بعد، انہیں ریفریجریٹر میں رکھ دیں اور 24 گھنٹوں کے اندر استعمال کریں۔



2
گھنٹوں
بعد

بچے کو خوراک دینے کی علامات کے جواب میں بچے کو خوراک دیں (تجاویز کا صفحہ #6 دیکھیے)۔

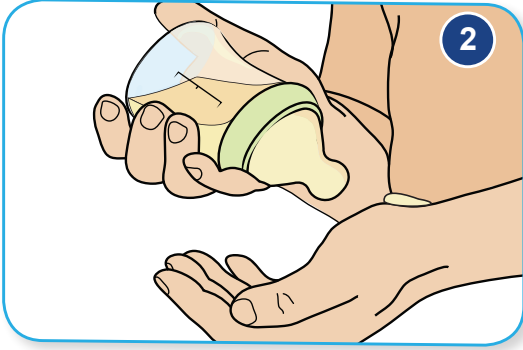
جو فارمولا آپ کا بچہ نہ پیئے، اسے

2 گھنٹے بعد پھینک دیں۔

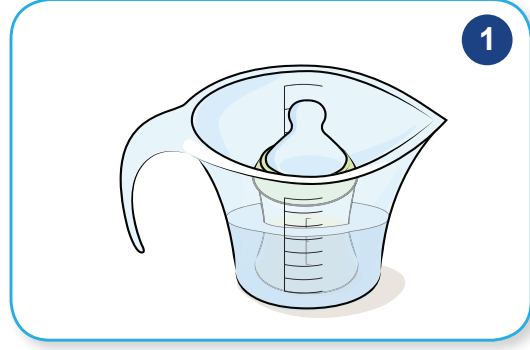
2 گھنٹے بعد

اپنے بچے کو خوراک دینے سے متعلق باخبر فیصلہ کرنے کے بارے میں معلومات کے لیے اپنے صحت کے نگہداشت فراہم کنندہ یا نرس برائے صحت عامہ سے بات کریں۔ اہم حقائق کے لیے تجاویز کا صفحہ #1 دیکھیے۔

گرم رکھنے کا فارمولا



جب فارمولا گرم ہو جائے تو بوتل کو ہلائیں۔
فارمولے کے چند قطرے اپنی کلائی کے اندرونی
طرف ڈالیں تاکہ یقینی بنا سکیں کہ فارمولا زیادہ گرم نہیں ہے۔
اسے کچھ گرم لگنا چاہیے، نہ کہ زیادہ گرم۔



بچے فارمولے کو گرم یا ٹھنڈا پی سکتے ہیں۔
فارمولا کی بوتل کو گرم کریں بذریعہ:
• گرم پانی کے کنستریٹر میں بوتل رکھیں
یا بوتل گرم کرنے والا استعمال کریں۔
• اسے 15 منٹ سے زیادہ گرم نہ کریں۔
• گرم کرنے کے دوران بوتل کو چند بار ہلائیں۔
فارمولا کو مائیکرو ویو میں گرم نہ کریں۔

اپنے بچے کو بوتل سے خوراک کیسے دیں



بوتل سے خوراک دینے کے وقت اپنے
بچے کو سیدھی حالت
میں تھامیں۔ نچلے ہونٹ کے عین
نیچے بوتل کا نپل رکھیں
اور بوتل اندر ڈالنے کے لیے پورا
منہ کھانے کا
انتظار کریں۔
بوتل کو سہارا نہ لگائیں یا اپنے
بچے کو
بستر پر بوتل کے ساتھ مت لٹائیں۔



آپ کا بچہ درج ذیل علامات دکھا کر
ظاہر کرتا ہے کہ وہ انتہائی بھوکا ہے:
• شور و غل کر کے اور رو کر۔
• بیتاب ہو کر۔
• تھکا ہونا اور سو جانا۔
اگر آپ کا بچہ پریشان ہو تو ہو سکتا ہے
کہ آپ کو انہیں پرسکون کرنا پڑے۔



جب آپ کو درج ذیل علامات نظر آئیں
تو آپ کا بچہ زیادہ بھوکا ہوتا ہے:
• اپنے ہاتھ اپنے منہ کی طرف لے
جانا۔
• چوسنے اور چاٹنے کی حرکات۔
• بے چینی۔
• آوازیں نکالنا۔



آپ کا بچہ درج ذیل کے ذریعے اپنے
بھوکے ہونے کی علامات
ظاہر کرتا ہے:
• اپنے بازوؤں ہلا کر اور ان کو
حرکت دے کر۔
• اپنا منہ کھول کر اور ہونٹوں کو
چاٹ کر۔
• اپنا سر آپ کی طرف کر کے۔
یہ اپنے بچے کو خوراک دینے کا
اچھا وقت ہے۔
زیادہ تر بچے 24 گھنٹے میں 8 یا
زائد مرتبہ کھاتے ہیں۔



درج ذیل علامات میں بچے کو ڈکار کی ضرورت ہوتی ہے:

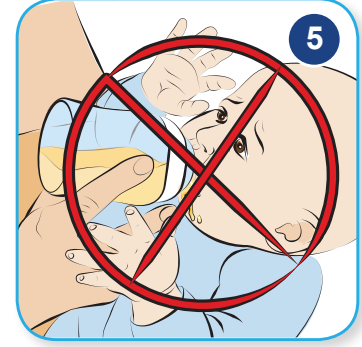
- اپنی کمر کو خم دینا۔
- بدمزاج یا چڑچڑا ہونا۔
- بوتل سے دور ہونا۔
- چوسنا آہستہ ہونا یا رک جانا۔



جب آپ کا بچہ پیٹ بھرنے کی علامات ظاہر کرے تو اسے خوراک دینا بند کر دیں۔

ان میں درج ذیل شامل ہیں:

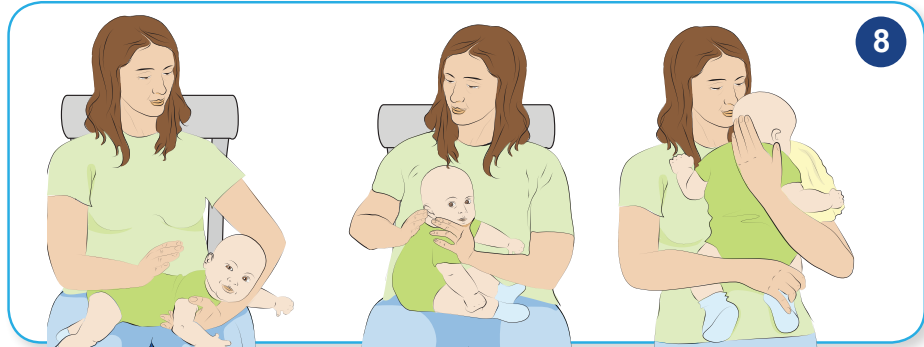
- آہستہ ہونا یا چوسنا بند کرنا۔
- اپنا منہ بند کرنا۔
- اپنا سر پرے موڑنا۔
- بوتل یا خوراک دینے والے فرد سے دور ہونا۔
- سو جانا۔



اگر آپ کا بچہ ذہنی تناؤ کی علامات ظاہر کرے تو اسے وقفہ دیں:

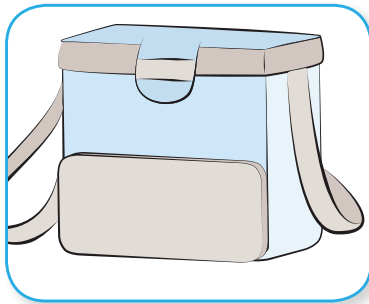
- ان کے منہ سے دودھ بہنا۔
- دم گھٹنا یا منہ بند کرنا۔
- تیزی سے نکلنا یا پینا۔
- بل کھانا یا بوتل کو دور کرنا۔
- اپنا سر دور کرنا۔

باتھ کو خم دے کر اپنے بچے کو آرام سے تھپکی دے کر ڈکار دلائیں۔ اپنے بچے کو ڈکار دلانے کے لیے درج ذیل حالتیں آزمائیں۔



فارمولا کی نقل و حرکت

اگر آپ سفر کرتے ہیں تو فارمولا پہلے سے بنا لیں۔ اپنے ساتھ بوتل صرف تب لے جائیں جب اسے ریفریجریٹر میں ٹھنڈا کر لیا گیا ہو اور چھونے میں ٹھنڈی لگے۔ خوراک دینے کے وقت تک فارمولا کو کولر بیگ میں فریزر پیک کے ساتھ رکھیں۔ استعمال نہ ہونے والے فارمولا کو 24 گھنٹے بعد پھینک دیں۔



اس بارے میں مزید معلومات کے لیے کہ اپنے بچے کو خوراک کیسے اور کب دیں، کتابچہ شیرخوار بچوں کے لیے فارمولا میں صفحات 16 تا 20 دیکھیے: آپ کو کیا جاننے کی ضرورت ہے

