How to feed your baby infant formula

Number of tins of formula needed each month

Baby's Age in Months	400 g tins needed per month	500g tins needed per month
1	5	4
2	8	6
3	9	7
4	9	9
5	10	10
6	10	10

Card 16

❖ ٻار کي ڏبي جو کير ڪيئن پيارڻ گهرجي.

- مارڪيٽ ۾ ٻارن لاءِ مختلف قسمن جا ڏبن وارا کير (فارمولا کير) موجود آهن. هميشه ان ڳالھ جو خاص خيال ڪريو ته توهان پنهنجي ٻار لاءِ اُهو ئي کير استعمال ڪري رهيا آهيو جيڪو خاص ڪري توهان جي ٻار جي عمر مطابق ٺاهيو ويو آهي. کير جي ڏبي تي لکيل هدايتن کي هميشه ڌيان سان پڙهو ۽ ان تي عمل ڪريو. وڌيڪ رهنمائي جي لاءِ هيلٿ ورڪر کان پڇيو.
- ان ڳالھ جي پڪ ڪريو ته کير ٺاهڻ لاءِ توهان وٽ صاف پاڻي آهي. جيڪڏهن توهان ڪري سگهو ته سڄي ڏينهن لاءِ مناسب مقدار ۾ پاڻي تيار ڪري رکو. پاڻي کي 2 منٽن تائين اُٻاريو ۽ ان کي ٿرماس يا ڪنهن صاف ٿانو ۾ ڍڪي رکو جيڪو اُٻاريل پاڻي لاءِ مخصوص هجي.
- ٿانوَ پاڻي ۽ صابڻ سان چڱي طرح ڌوتل هجن.
- ٿانون کي اُبرندڙ پاڻي ۾ ٿوري دير لاءِ اُٻاريو ته جيئن ان ۾ رهيل جراثيم ختم ٿي وڃن ۽ ٻار بيماري کان محفوظ رهي.
- پنهنجي هٿن کي صاف پاڻي ۽ صابڻ سان چڱي طرح ڌويو.
- ٿانون کي پنهنجي ضرورت مطابق ترتيب سان رکو. اُٻاريل پاڻي کي ماپڻ لاءِ هميشه هڪ خاص ڪوپ يا ٿانو استعمال ڪريو ٻار جي کير ماپڻ لاء هيمشه ڏبي ۾ موجود خاص چمچي جو استعمال ڪريو جيڪو کير جي ڏبي سان گڏ ملندو آهي.
- هڪ وقت ۾ ٻار جي ضرورت مطابق کير تيار ڪريو. کير ٺاهڻ کانپوءِ ان کي هڪ ڪلاڪ جي اندر استعمال ڪريو. بچايل کير ٻار کي ٻيهر نه ڏيو. گهڻي وقت کان ٺاهي رکيل کير خراب ٿي ويندو آهي جيڪو توهان جي ٻار کي بيمار ڪري سگهي ٿو.
- هميشه ٻار کي کليل منهن واري ڪوپ ۾ کير پياريو. ايستائين جو نئين ڄاول ٻار کي به ان سان هو جلدي سکي وٺندو ته ڪوپ مان کير ڪيئن پيئڻ گهرجي. بوتلون، فيڊر، ربڙ وارا نپل يا نپل وارا پلاسٽڪ جا ڪپ هرگز استعمال نه ڪريو اُهي صاف ڪرڻ ۾ تمام مشڪل هوندا آهن ۽ توهانجي ٻار کي بيمار ڪري سگهن ٿا.
- جيڪڏهن توهان گهر کان ٻاهر ڪم ڪريو ٿا يا رات لاءِ، اُبريل پاڻي ۽ پائوڊر وارو کير الڳ ڪري رکي سگهوٿا يا ڪٽي وجي سگهو ٿا ته جيئن ٻار جي ٻي خوراڪ آساني سان تيار ڪري سگهجي.
- جيڪڏهن توهان ٻار کي صرف ڏبي جو کير پياري رهيا آهيو ته کير ختم ٿيڻ جي صورت ۾ توهان کي پنهنجي ٿڃ نه ڏيڻ گهرجي ۽ نه ئي وري کير کي گهڻو وقت هلائڻ لاءِ گهڻي مقدار ۾ پاڻي ملائڻ گهرجي بلڪ پنهنجي هيلٿ ورڪر سان صلاح مشورو ڪريو. جانورن جو کير ٻار کي ايمرجنسي جي حالت ۾ ڏئي سگهجي ٿو .
- پنهنجي ٻار کي پوءِ واري چڪاس لاءِ هيلٿ سينٽر ڏانهن کڻي وڃو ۽ ٻار جي خوراڪ جي ضرورتن جو جائزو وٺو.

Study of Enviromental Enteropathy & Malnutrition in Pakistan (SEEM-Pakistan)

SEEM Pakistan