

ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀ ਵਾਲਾ ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ

Making High Calorie Baby Formula from Concentrated Liquid

22 ਕੈਲਰੀਆਂ
 24 ਕੈਲਰੀਆਂ
 27 ਕੈਲਰੀਆਂ
 30 ਕੈਲਰੀਆਂ
 ਹੋਰ/Other _____

ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀ ਵਾਲਾ ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕੀ ਹੈ?

ਬਹੁਤੇ ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲਿਆਂ ਦੇ ਹਰ 30 ਐੱਮ ਐੱਲ ਵਿਚ ਜਾਂ ਇਕ ਆਊਂਸ ਵਿਚ 20 ਕੈਲਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। **ਕਦੇ ਕਦੇ, ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।**

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ (ਕੌਨਸੈਨਟਰੇਟਿਡ ਲਿਕੁਇਡ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਉਹ ਵਧੂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਵਾਲੇ ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਬਰਾਂਡ ਖਰੀਦੋ। ਲੇਬਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ 0 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੇਬੀਆਂ ਲਈ ਹੈ।

ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਦਾ ਬੋਤਲਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਮਿਲਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਿਣਨ ਵਾਲੇ ਟੂਲਜ਼ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਜਰਮ-ਮੁਕਤ ਕਰੋ।

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਿੱਘੇ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋਵੋ।
2. ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿੱਪਲਾਂ, ਰਿੰਗਾਂ, ਢੱਕਣਾਂ, ਮਿਣਨ ਵਾਲੇ ਕੱਪ ਅਤੇ ਚਿਮਟੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋਵੋ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਦੀ ਕੱਢੋ।
3. ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਵੱਡੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਾਣੀ ਪਾਉ ਜਦ ਤੱਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਢਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਚਿਮਟੀ ਦੇ ਹੈਂਡਲ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
4. ਪਾਣੀ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਉਬਾਲਾ ਦਿਉ। ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਅਣਢਕਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਉ।
5. 2 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ, ਸਾਫ ਚਿਮਟੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਫ ਤੌਲੀਏ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਜੇ ਫੌਰਨ ਨਾ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੌਲੀਏ ਉੱਪਰ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸੁੱਕਣ ਦਿਉ।

ਮੈਂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਮਿਕਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ?

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਿੱਘੇ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਧੋਵੋ।
2. ਪਾਣੀ ਨੂੰ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਜਾਂ ਕੇਤਲੀ ਵਿਚ ਉਬਾਲੋ। ਸਿਰਫ ਬਿਜਲੀ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਕੇਤਲੀ ਹੀ ਵਰਤੋ, ਜੇ ਕੇਤਲੀ ਉਬਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੂਰੇ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
3. ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੱਕ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦਿਉ।
4. ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਮਿਣੋ। ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਬੋਤਲ ਵਰਤੋ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਮਿਣਨ ਦੇ ਸਾਫ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਮਿਣਨ ਵਾਲਾ ਕੱਪ ਵਰਤੋ।
5. ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਪਾਉਣਾ ਹੈ?

ਕੈਲਰੀਆਂ	ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ
<input type="checkbox"/> 22 calories	200 mL	240 mL	440 mL
	310 mL	385 mL	695 mL
<input type="checkbox"/> 24 calories	160 mL	240 mL	400 mL
	250 mL	385 mL	635 mL
<input type="checkbox"/> 27 calories	115 mL	240 mL	355 mL
	185 mL	385 mL	570 mL
<input type="checkbox"/> 30 calories	80 mL	240 mL	320 mL
	130 mL	385 mL	515 mL
<input type="checkbox"/> ___ calories	___ mL	___ mL	___ mL

ਐੱਮ ਐੱਲ = ਮਿਲੀਲੀਟਰ

ਸਦਾ ਮਿਣਨ ਵਾਲੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਕੱਪ ਜਾਂ ਬੋਤਲਾਂ ਵਰਤੋ

ਰਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿੰਨਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਤੁਸੀਂ ਰਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਸੇ ਕਵਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਨਟੇਨਰ ਵਿਚ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਲਾਇਆ ਹੋਇਆ ਅਣਵਰਤਿਆ ਸਾਰਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਲਾਏ ਹੋਏ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਗਰਮ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਗਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਵਰਤ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਦੇ ਵੀ ਰਲਾਏ ਹੋਏ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਫਰਿਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ।

ਫਰਿਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਡਲੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿਚਲੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਵਾਲੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਕਨਟੇਨਰ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਕਵਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

ਕਨਟੇਨਰ ਉੱਪਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉ।

ਗਾੜ੍ਹੇ ਤਰਲ ਨੂੰ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਵਰਤੋ। **ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਬਚਿਆ ਗਾੜ੍ਹਾ ਤਰਲ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।**



ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ?

1. ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਿਲਾਉ।
2. ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਨਿੱਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਮ ਸਪੌਟ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦਾ ਮੂੰਹ ਸੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
3. ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹਿਲਾਉ। ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਦਾ ਦੁੱਧ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਟੈਸਟ ਕਰੋ।
4. ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਬਚਿਆ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁੱਟ ਦਿਉ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਬੇਬੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਵਾਂ ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2 ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਆਈਸ ਦੇ ਪੈਕ ਨਾਲ ਕੂਲਰ ਬੈਗ ਵਿਚ ਲਿਜਾਉ। 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸੁੱਟਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 2 ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਇਕ ਚੋਣ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉਣ ਲਈ ਰੈਡੀ-ਟੂ-ਫੀਡ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀਆਂ ਅਣਖੋਲ੍ਹੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਨਾਲ ਲਿਆਉ।

ਨੋਟ: ਰੈਡੀ-ਟੂ-ਫੀਡ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੇ ਹਰ 30 ਐੱਮ ਐੱਲ ਵਿਚ 20 ਕੈਲਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਆਮ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ

ਮੇਰੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ?

ਹਰ ਬੇਬੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਡਾਕਟਰ (ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੇਬੀ ਦੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਫੋਰਟੀਫਾਈ ਕਰਨਾ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ/Ask your dietitian.

ਨਾਂ /Name: _____

ਫੋਨ /Phone: _____ ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ /ext. _____

ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀ ਸੀ ਵਿਖੇ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਜਾਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਫੋਨ: 8-1-1

ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੂਅਲ ਕੇਅਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਨਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ ਦੇ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਉਪਲਬਧ।

ਫੋਨ: 1-800-314-0999

ਲਾਈਵ ਚੈਟ: fraserhealth.ca/virtualcare