

# ਪਾਊਡਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲਰੀ ਵਾਲਾ ਬੇਬੀ ਫਾਰਮੂਲਾ ਬਣਾਉਣਾ

## Making High Calorie Baby Formula from Powder

22 ਕੈਲਰੀਆਂ   
  24 ਕੈਲਰੀਆਂ   
  27 ਕੈਲਰੀਆਂ   
  30 ਕੈਲਰੀਆਂ   
  ਹੋਰ \_\_\_\_\_

### 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 ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਬੀ ਨੂੰ ਉਹ ਵਾਧੂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

### ਮੈਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

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

### ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਫੂਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਰੱਖੋ।

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. ਸਕੂਪ, ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿੱਪਲਾਂ, ਰਿੰਗਾਂ, ਢੱਕਣਾਂ, ਮਿਣਨ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਕੱਪ, ਚਿਮਟੀਆਂ, ਅਤੇ ਚਾਕੂ 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 70°ਸੀ (158°ਐੱਫ) ਤੱਕ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਦਿਉ। ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ ਫੂਡ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨਾਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਪਾਊਡਰ ਵਿਚ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਜੋਗਾ ਗਰਮ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
4. ਅਜਿਹੀ ਬੋਤਲ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਮਿਣੋ ਜਿਸ ਉੱਪਰ ਮਿਣਨ ਦੇ ਸਾਫ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਾਂ ਮਿਣਨ ਵਾਲਾ ਕੱਪ ਵਰਤੋ।
5. ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਉਸ ਸਕੂਪ ਨਾਲ ਮਿਣੋ ਜਿਹੜਾ ਕਨਟੇਨਰ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ। ਸਕੂਪ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਰਾਬਰ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਕੂ ਦਾ ਪੱਧਰਾ ਪਾਸਾ ਵਰਤੋ।
6. ਫਾਰਮੂਲਾ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਲਾਉ।

### ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮੂਲੇ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਪਾਊਡਰ ਪਾਉਣਾ ਹੈ?

ਕੈਲਰੀਆਂ	ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	ਕੁੱਲ ਮਾਤਰਾ
<input type="checkbox"/> 22 calories	105 mL	2 scoops	118 mL
	160 mL	3 scoops	180 mL
<input type="checkbox"/> 24 calories	95 mL	2 scoops	108 mL
	145 mL	3 scoops	165 mL
<input type="checkbox"/> 27 calories	85 mL	2 scoops	98 mL
	125 mL	3 scoops	145 mL
<input type="checkbox"/> 30 calories	75 mL	2 scoops	88 mL
	110 mL	3 scoops	130 mL
<input type="checkbox"/> ___ calories	___ mL	___ mL	___ mL

ਐੱਮ ਐੱਲ = ਮਿਲੀਲੀਟਰ

**ਸਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਸਕੂਪ ਅਤੇ ਮਿਣਨ ਵਾਲੇ ਸਟੈਂਡਰਡ ਕੱਪ ਵਰਤੋ**

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

### 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।

### ਪਾਊਡਰ ਵਾਲਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕਨਟੇਨਰ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਕਵਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਕਨਟੇਨਰ ਉੱਪਰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਦੀ ਤਾਰੀਕ ਦਾ ਲੇਬਲ ਲਗਾਉ।



ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚ ਵਰਤੋ। **ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੈਨ ਵਿਚ ਇਕ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਊਡਰ ਨੂੰ 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 ਸਪੋਟ 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 ਲਿਆਉ। 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](https://fraserhealth.ca/virtualcare)