

تهیه شیر خشک آماده تغذیه نوزاد

پیش از اینکه شروع کنید

- تاریخ روی قوطی را نگاه کنید. بر روی آن "Best if used by" (بهترین زمان استفاده تا) یا "Best by" (بهترین زمان تا) نوشته شده است. بعد از این تاریخ شیر خشک را استفاده نکنید.
- قوطی های باز نشده را در درجه حرارت اتاق نگهداری کنید.
- دستهایتان را حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید.
- سطح کار خود را تمیز کنید.
- قسمت بالای قوطی را بشویید.
- قوطی را خوب تکان دهید.
- از داکتر خود بپرسید که آیا قبل از مخلوط کردن شیر خشک نیاز به جوشاندن ظروف، پوشک های تغذیه، نوک پوشک یا آب شیر دارید یا خیر. در مورد استفاده از آب بوتل شده سوال کنید.

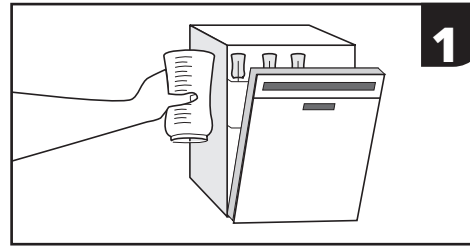
بعد از اتمام کارتان

نگهداری قوطی های باز شده شیر خشک آماده تغذیه:

- اطمینان حاصل کنید که سر پوش قوطی محکم است.
- شیر خشک استفاده نشده را در ظرف سر پوش دار در یخچال بگذارید و طی 48 ساعت استفاده کنید.



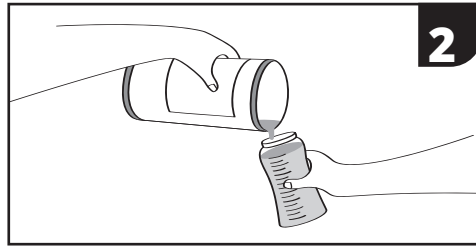
DOH 961-1273 October 2022 Dari
برای درخواست این سند به فارمت دیگری، لطفاً به این شماره 1-800-841-1410 زنگ بزنید. مشتریان کر یا افرادی که در بخش شنوایی مشکل دارند، لطفاً به شماره 711 (Washington Relay) زنگ بزنند یا به این آدرس WIC@doh.wa.gov ایمیل ارسال کنند.



1 بوتل ها را تمیز کنید

تمام بوتل ها و اجزای آن را یک چرخه کامل در ماشین ظرفشویی بشویید یا این مراحل را تعقیب کنید:

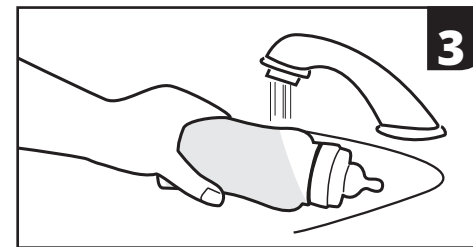
1. با آب گرم و صابون بشویید. بطور کامل آبکشی کنید.
2. بوتل ها و اجزای شسته شده آن را در یک ظرف بگذارید و با آب آن را پر کنید. آب را به جوش رسانده و برای پنج دقیقه بجوشانید.
3. ظرف را از روی حرارت بردارید. بوتل ها و اجزای آن را بیرون بیاورید. روی یک سطح پاک قرار دهید تا با جریان هوا خشک شود.



2 شیر خشک آماده تغذیه

- قوطی را قبل از باز کردن خوب تکان دهید.
- شیر خشک را در یک بوتل تمیز بریزید.
- آب اضافه نکنید.

افزودن آب موجب رقیق شدن شیر خشک می شود، به این معنی که کودک شما مقدار صحیح کالری و مواد مغذی را دریافت نخواهد کرد.

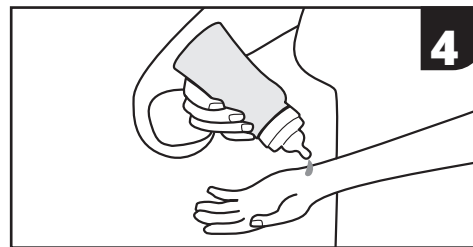


3

ضرورت نمی باشد که شیر خشک را گرم کنید

اگر می خواهید شیر خشک را گرم کنید:

- بوتل شیر خشک را زیر آب جاری گرم نگه دارید یا آن را در یک ظرف آب گرم (نه در حال جوش) قرار دهید.
- **آن را در مایکروویو قرار ندهید.** این کار می تواند باعث گرم شدن نامتوازن شده و منجر به سوختن دهان طفل شما گردد.



4

قبل از تغذیه همیشه بوتل را تست کنید

- چند قطره شیر خشک را سمت داخل مچ دست خود بپاشید. نباید احساس داغ بودن داشته باشد.
- پس از مخلوط کردن بلافاصله آنرا به نوزاد خود بدهید.
- پس از تغذیه، همیشه شیر خشکی که در بوتل باقی مانده را دور بریزید. باکتری های دهان کودک شما در طول تغذیه با شیر خشک مخلوط می گردد.



5

بوتل های شیر خشک را در یخچال بگذارید

- به یاد داشته باشید که ظرف باز شیر خشک آماده تغذیه باید طی 48 ساعت استفاده شود.
- هر بوتل را با یک سرپوش پوشانید. آن را تا زمان آماده استفاده شدن در یخچال بگذارید.
- شیر خشک آماده شده را در درجه حرارت اتاق رها نکنید. آن را منجمد نکنید.