

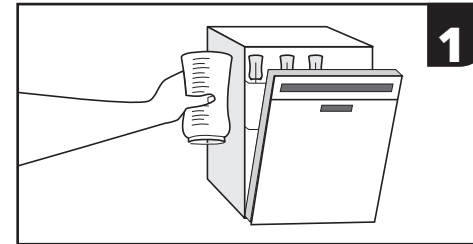
# مخلوط نمودن پودر شیر خشک نوزاد

## 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.
- سطح کار خود را تمیز کنید.
- قسمت بالای قوطی را بشویید.
- دستهایتان را حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید.
- از داکتر خود بپرسید آیا پیش از مخلوط کردن شیر خشک ضرورت به جوشاندن آب شیر دارید یا خیر. در مورد استفاده از آب بوتل شده سوال کنید.

## بعد از اتمام کارتان نگهداری قوطی های شیر خشک پودری:

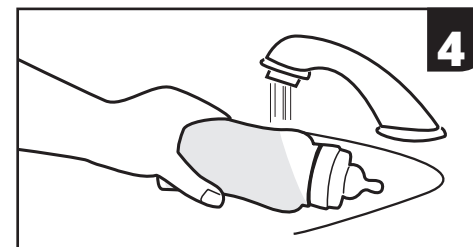
- اطمینان حاصل کنید که سر پوش قوطی محکم است.
- در جای سرد و خشک نگهداری کنید. قوطی پودر را در یخچال نگذارید.
- آن را ظرف یک ماه پس از باز کردن استفاده نمایید.



### 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. در آب گرم و صابون بشویید. بطور کامل آبکشی کنید.
2. بوتل ها و اجزای شسته شده آن را در یک ظرف بمانید 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.



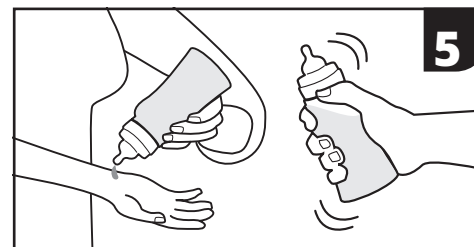
### ضرورت نمی باشد که شیر خشک را گرم کنید

- 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.



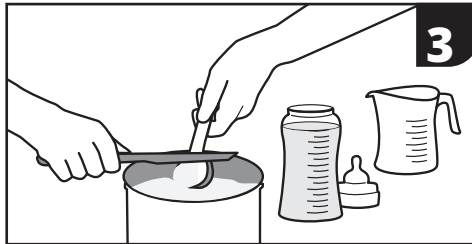
### هدایات را بطور دقیق دنبال کنید

- شیر خشک را مطابق رهنمایی روی قوطی مخلوط کنید.
- استفاده از اندازه های دقیق پودر شیر خشک و آب برای سلامت کودک شما حائز اهمیت می باشد.
- آب خیلی کم هضم شیر خشک را دشوار می کند.
- آب بیش از حد شیر خشک را رقیق می کند، به این معنی که طفل شما مقدار صحیح کالری و مواد مغذی را دریافت نخواهد کرد.



### همیشه قوطی را به خوبی تکان دهید

- هم نزنید.
- 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 دهید.
- 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.



### با دقت اندازه گیری کنید

- از علامت های OZ روی بوتل برای اضافه کردن آب سرد به بوتل استفاده نمایید.
- پودر را با استفاده از پیمانه ای که به همراه قوطی شیر خشک می باشد اندازه گیری کنید. پیمانه را پر کنید (با بسته بندی شل) و پودر اضافی را با سمت صاف چاقو بتراشید.
- پودر را اضافه کنید و بوتل را به آرامی تکان دهید تا مخلوط شود.



### منجمد نمودن بوتل های شیر خشک

- به اندازه کافی برای یک بار تغذیه یا حداکثر برای 24 ساعت مخلوط کنید.
- هر بوتل را با یک سرپوش نوک پوشک بپوشانید.
- آن را در یخچال بگذارید تا آماده استفاده شود.
- شیر خشک آماده شده را در درجه حرارت اتاق رها نکنید. آن را منجمد نکنید.



DOH 961-996 October 2022 Dari  
برای درخواست این سند به فارمت دیگری، لطفا به این شماره 1-800-841-1410 زنگ بزنید. مشتریان کر یا افرادی که در بخش شنوایی مشکل دارند، لطفا به شماره 711 (Washington Relay) زنگ بزنند یا به این آدرس ایمیل WIC@doh.wa.gov ارسال کنند.