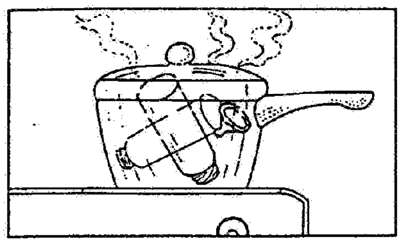
ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਨ ਕਰਨਾ (Sterilisation of feeding equipment)

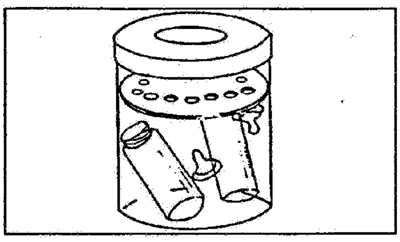
ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਨ ਜੋ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਦੇਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਬੋਤਲਾਂ, ਨਿਪਲ, ਛਾਤੀ ਤੇ ਲਗਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਪੰਪ) ਉਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਘਟੇਗਾ ਖਾਸਕਰ ਛੋਟੇ ਰੋਗਾਣੂਆਂ ਕਾਰਣ ਢਿੱਡ ਦੁਖਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ (ਟੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ) ਤੋਂ।

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। (ਜੋ ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਚਮਚ, ਕੱਪ, ਡੰਮੀ ਜਾਂ ਦੰਦ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਛੱਲਾ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਇੱਕ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਤੱਕ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

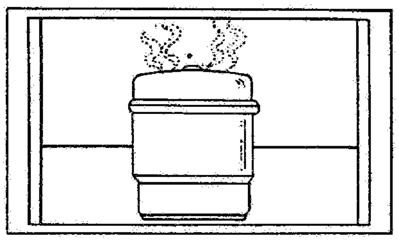
ਇਹ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ;



ਹੱਥ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਪਤੀਲਾ

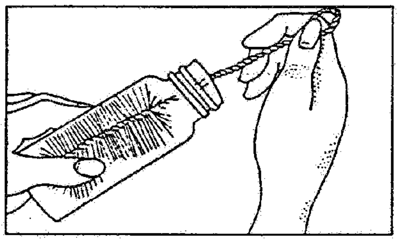


ਇੱਕ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਵਾਲਾ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ ਭਾਂਡਾ (ਇਹ ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ)

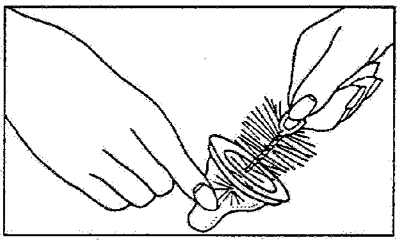


ਇੱਕ ਭਾਫ਼ ਵਾਲਾ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ ਭਾਂਡਾ

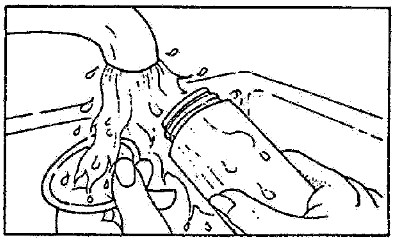
ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਬੋਤਲ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਿ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਓਵਿਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਹ ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।



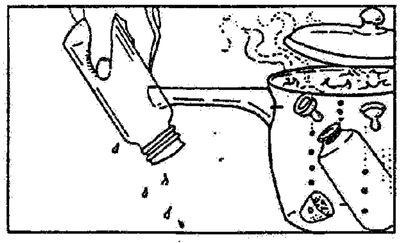
1) ਸਾਰੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬੋਤਲ ਵਾਲੇ ਬੁਰਸ਼ ਦੁਆਰਾ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਬੋਤਲ ਦਾ ਰਿਮ ਧੋਣ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।



2) ਨਿਪਲ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋ ਨਿਪਲ ਵਾਲੇ ਛੋਟੇ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ; ਜਾਂ ਨਿਪਲ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕਰਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਆਪ ਨਮਕ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਿਪਲ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਿਪਲ ਤੇ ਲੱਗਿਆ ਨਮਕੀਨ ਪਾਣੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਵੋ।



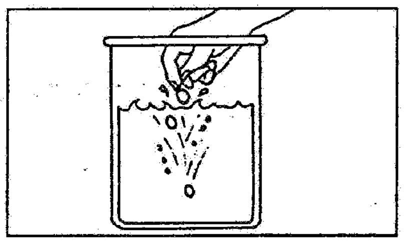
3) ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਵੋ।



4) ਉਬਾਲ ਕੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ ਕਰਨਾ:
ਵੱਡੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਵੋ। ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਨਿਪਲ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਬੰਦ ਨਾਂ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਭਾਂਡੇ ਤੇ ਢੱਕਣ ਦੇ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਬਾਲੋ। ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ਕਿ ਭਾਂਡੇ ਵਿਚਲਾ ਪਾਣੀ ਉਬਲ ਕੇ ਸੁੱਕ ਨਾਂ ਜਾਵੇ।

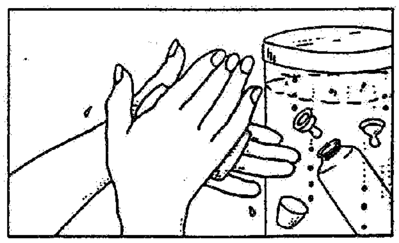
ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਤਦ ਤੱਕ ਭਾਂਡੇ ਉੱਪਰ ਢੱਕਣ ਰੱਖੋ ।

ਰੋਜ਼ ਬੋਤਲਾਂ ਜਾਂ ਨਿਪਲਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਖਰਾਬ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਬੋਤਲਾਂ ਧੁੰਦਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰੇੜਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ ਤੇ ਜਾਂ ਨਿਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਤਰੇੜਾਂ ਜਾਂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਂ ਵਰਤੋ।



5) ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਨਾਲ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ ਕਰਨਾ:
ਰਸਾਇਣਕ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਘੋਲ ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰ ਦੇ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਵੋ। ਇਸ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਡੋਬੋ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਬੋਤਲ ਜਾਂ ਨਿਪਲ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਬੰਦ ਨਾਂ ਹੋਈ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਲੰਜਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਸਮਾਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਡੋਬ ਸਕੋ ਜਾਂ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪਲੇਟ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਣੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਦੇਵੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਨਵਾਂ ਤਰਲ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



6) ਭਾਫ਼ ਜਾਂ ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਦੁਆਰਾ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਾਰਖਾਨੇਦਾਰ ਦੀਆਂ ਦੱਸੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲੋ।

ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸਮਾਨ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰਸਾਇਣਕ ਪਦਾਰਥ ਵਾਲਾ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ ਭਾਂਡਾ ਵਰਤ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਡੇ ਕੀਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਾਂ ਵਰਤੋ।