

انفیٹ فارمولہ:  
آپ کو کیا جانتے  
کی ضرورت ہے





بچوں کیلئے دوستائی  
ابتدائی حکمت عملی  
اوٹھاریو

## اس کتابچے کو استعمال کرنا

•-í! í/ 6ã/ 6/ ë©í© Žó ók A—ü! 6k ûíä-ŽÓ Ñ-» -í• Ñ-» i ók A—ü! A<sup>3</sup> A<sup>3</sup> •ÅŽÔ£ í/ Aßíä-ŽÓ 6/ íß•í Aç-/ ák•-Ó -ó/ ~à<sup>ž</sup>) -í• i íß•í Aç-/ YŽí' iöc A<sup>à</sup>ó/ í') ALíi) Aß•í Açík •©ó! -! •xí @-í! Aç!• i©çã •£» •Žäíàlã ó DŽ3 •Žäíàlã óã @-ž' A/ •ŽY•-§• -í• ••-Á§ A/Açü! ûíä-ŽÓ A<sup>à</sup>ó/ ©©ã óã Aç-/ D ók Yãž.

اس کتابچے میں، ”فارمولہ“ کا لفظ استعمال ہوا ہے۔

فارمولے کے دوسرے نام مندرجہ ذیل ہیں:

D óã Aç-/ à‡óÓ - '§ž'  
D. 6' A' 6 Ë‡ç»ã D óã Aç-/ -žó- A<sup>3</sup> Ážó-£‡ Aßíä-ŽÓ A  
Dë©í© Y©ž'-ã £/ ë©í©-‡/ Aß•í Açó! ë©í© A/ £/ Aç!• í/A)  
Dûíä-ŽÓ Jç‡Ôç• Y-ã/ D óã Açü! ë©í© Õ'ŽAã A/  
D. JçóÔç• ~‡) 0óÓíçA& i-ž<sup>3</sup> -í• Aç-/ é-ó§ «‡A<sup>3</sup> Ážó-£• ë©í© ž/ Žä‡- ) 0óÓíçóã D óã AçžY  
Dë©í© 6ç‡<sup>3</sup>ç• -óï

## مضامین کی فہرست

2	žç-/ -íï -! Açü! ûíä-ŽÓ
4	žçü! ë©í© 6Óžç• A <sup>à</sup> ó/ Aç-/ •-í! í/ 6ã/ 6/ ë©í© ó
5	A k žç-/ A <sup>3</sup> ó/ •ž§-ç• ž/ û
6	žç-/ Ñž» í/ •û• -í• íà-
7	žç-/ -ž! A <sup>3</sup> áó••-Y í/ •û• -í•
8	žç-/ •ž§-ç• ž/ 6çž! A <sup>à</sup> ó/A
9	A k žç-/ A <sup>3</sup> ó/ •ž§-ç• ž/ í-ó) 6/ Açü! ë©í© A <sup>3</sup> Y-í' -í• Aßíä-ŽÓ
10	žçžç' ûíä-ŽÓ Èžä -žó-
11	žç-/ -žó- ûíä-ŽÓ Èžä -
12	žç-/ -žó- ûíä-ŽÓ ûí
14	žç-/ é-ó§ « A <sup>3</sup> •ÅŽÔ£ í/ Aß
15	žç-/ á-3 í/ Aßíä-ŽÓ A <sup>à</sup> ó
16	A k žçü! •/ ë©í© í/A)' Aç
17	A k žçü! A <sup>3</sup> ó/ ë©í© A <sup>3</sup> Y-í' í/A
18	óü! ë©í© Õ'ŽAã A/ í-ž• A/ Açó! ë©
20	žçü! ë©í© í/A)' A <sup>í</sup> k A—ë•
20	ûíä-ŽÓ ûí AçžYóß 4Y 5-³í© A <sup>3</sup>
21	A <sup>à</sup> ó/ •žäíàlã ©ó-á

## فارمولہ پلانے پر غور کرنا

áó~óçó / -í• i 'LHWLWŁDQÓV R + &D QIURGJEDIC ~óH D/O M-KA 2& JJDQZd BW LIR-Qá ók ~  
 e©í© Ź/ Źā Ñ-» éŽä i) Aàl! í / í)ö &D QIURGJEDIC 3D-H-Q LSDW ŹLÍF 6-RLE H5Wö!  
 D ók A—ó© é-í-ã Ź/Açk- A—ü! e©í© Ź/ Źä i—Ž³ i—Ž³ A/ - - -í§ •³Žçã  
 Źó i ók A—0³ ü! 6k ūíä-ŽÓ Ñ-» í/A)‘ Aç!• áó©B•í D ók A—0³ ü! ūíä-ŽÓ  
 í / • -3• Dík ç •Ž§—ç• áóBí• Ź/ å• Źçü! ūíä-ŽÓ / Ak Ź—0³ ík D ók A—0  
 D ói0ó© 4 -'äç £Ô» í— iAk •-í-ž 6/ Aç/- •-í! í/ 6ä/ 6/ e©í© ó  
 A---/ ±í³£ä Ź³ó• • -3• Dík A---/ ±í³£ä á-Ŷä Źó å<äAä -óï óä @-Ž‘ A/A  
 DAK Ź—0³ ík •'Ž‘ ©óÔä Źç/- •ó) •Ž‘ A³ ©-Ó 6³/Aß•í Aç-  
 •Žäíàłä ±Ŷ A<äó/Aç-/ ±í³£ä e©í³• -! A‘í»çä ±• Aç!• í— iAk à»óÓ çó£»  
 óä ±• í— i ók 6---/ ©óä• 6/Açü! e©í© Źç!• é-Ž‘í© í/ A)‘ • -3• DAK 5  
 JçóLà³ç/ å·óL0óß 6³/ Źó Aß•í Aç-/ ák•-Ó ••©14ç 6/ •£» Aç!• A<äó/ ©çä  
 D ó-/ Á'© DAF³W DWLRQ FRQVXO





Açü! ūíā-ŽÓ í/ í)’ Aç!• íŶ iå•©çŽ§ áŽā—  
A<sup>à</sup>ó/Aç-/ à»óÓ -‘§Ž’ ±Ž! A/ å• i ók Ak-  
Dík •Žāíàlā Yó« Ÿ-©

### صحت پر اثر

A/ Žā A<sup>3</sup> Açó© ūíā-ŽÓ í/A)‡Aß•í Açó! è  
Ž/ ±• -í• Ak 6—0<sup>3</sup> ík 6ā/ óã -•©Øã 6/ è  
DAk Ž—0<sup>3</sup> ík -›Ž—ā ‘í»çã Øàl—ā A<sup>3</sup> Açü!  
ólc• Žó3 Žóü! ólc è©í© Ž/ Žā ó  
íŶ<sup>3</sup> ã A/ ±çŽ<sup>3</sup> -í• í•ì! i-ç-0óÔç•  
±ó• 5~ 6• ±ó• áí--ç<sup>3</sup> i—ó~ JçóÔ  
Ž/ >6XGGHQ ,QIDQW 'HDIWK 6\QGURPH  
DAk Ž—ík é©Žó- é-Á§

A/ •£» ólc• ó—ü! ólc è©í© Žç!• í/ í)  
A/ µ•©ó! 6/ A)’ / A<sup>3</sup>óY Ak Ž—ík é©Žó- è  
6ç•© )’ -í• -³çó/ Ž/ 6ŽLŽiŽçEÁðíšçççí‘  
D-³çó/ Ž/

6ç!• í/ ... Žā i óã íç© 6•©—‘• ©ì‘ A/ A  
D ók 6—0<sup>3</sup> ík ±í³£ã è© Nòà0— -í• 6<sup>3</sup>ík 5  
Aç!• • -! åŶ ók AØó-Á A<sup>3</sup> •l‘ A<sup>3</sup>• A/Aç/-  
i ók 6—0<sup>3</sup> -/ •ó) •Ž’ A<sup>3</sup> Aß•í Aç-/ ák•-Ó •  
-í• ŽçBŽ0ç è©í© -/ Ž’© A<sup>3</sup> 6ã-ç Aìó-« A/ i-  
D ók YäZ. ó•í© 6/ ©-© 6ß•í 6çó© •ŽY

### مالياتي لاكت

•ääx Á<sup>3</sup>í• 6/Açü! ūíā-ŽÓ 5©Žóç’ .— ŸZ<sup>3</sup>  
D ók ólc YäZ. ó—ääx 6/Aç-/ é-ó§« -í• -Žó— ūíā-ŽÓ Žó i ó—ääx 6/ i-

2i’ 2ß 6/ Aßíä-ŽÓ A/ .— ŸZ<sup>3</sup> .ó•  
-Ž»£ç• Ž/ •ääx -í• 63ík Nà—§ã •  
i Ö'ŽÄä A/ i2015 -í• i2014 D ók A-k  
©Žóç’ 6/ 5-Z/ çóã§— 6/ i14 Ÿ N  
D ók

ç û Ž <sup>3</sup> -ß•~ 3,360	è©í© -Žó—	A <sup>à</sup> ó/Açü!
ç û Ž <sup>3</sup> -ß•~ 1,100	Jó - L ç <sup>3</sup> ç Ž/	È <sup>3</sup> Žä
ç û Ž <sup>3</sup> -ß•~ 900	- ~ ...	Ž!

### فارمولے کا معیار

Žó i Ak Ž—0<sup>3</sup> ík YäZ. Žó-óL0ó’ óã ±• i-! -íÁ A/ ŸZ>ä DAK Ž—0<sup>3</sup> ík Áàl i)  
Øàl—ä A<sup>3</sup> •ÅŽÔ£H-D QJWZK\••• DQDGDQ V6i—àók DAK Ž—0<sup>3</sup> ík YäZ. i-Ŷ Áà  
•óí ±• -'äç Jû A/ i~ A/ Aßíä-ŽÓ Aç!• DAK ©íYíä •³-IÓ 6/ ±L-ß• A/Açóß  
ó<sup>3</sup> Ÿ -! J<sup>3</sup> •óí Ÿ<sup>3</sup>©Açäà ðA <sup>3</sup>aló-/ß• -í• AçìOó© i/ J<sup>3</sup> •óí ±• D ó<sup>3</sup>ü A  
KWW S KHDOWK\ FUDHQFDGOLQF VDHYELWF DUQSEBH THQJ SKS

اگر آپ اپنے بچے کو فارمولہ پلانے کا فیصلہ کرتی ہیں، تو یہ کتابچہ آپ کو فارمولہ تیار کرنے، اسے نخیرہ کرنے اور اسے ایک جگہ سے دوسری جگہ لیجانے، اور اسے اپنے بچے کو احتیاط سے پلانے کے بارے میں جس معلومات کی آپ کو ضرورت ہے وہ فراہم کرتا ہے۔

براء مہربانی اس کتابچے کا مطالعہ کریں اور کسی بھی قسم کے خدشات کو اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے فرد، نرس، پبلک بیلٹہ نرس، لیکچشن کنسٹیٹیشن، رجسٹرڈ غذائیت دان، یا دیگر مابرین سے بات چیت کریں۔

ماں کا دودھ پینے والے بچے میں دودھ کی کمی کو  
پورا کرنے کیلئے اضافی دودھ پلانا

اگر آپ بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہیں اور آپ کے بچے کو مزید کیلوریز کی ضرورت ہے، تو آپ کو اسے اضافی دودھ دینے کی ضرورت پڑے۔

Ačáó/ Ač-/ •-í! í/ 6ā/ 6/ ē©í© óã A)’ DAK 6—0<sup>3</sup> ík 6ā/ óã -•©Øã 6/ ē©í©  
ē©í© Ž/ Žā ‘—-ā .ó• DŽì— Ž)í<sup>3</sup> Ž/Ač•í•i) ē©í© Žç!• Ač • •Ý Ak Ž—0<sup>3</sup> Jíi)  
DAK Ž—0<sup>3</sup> ík Ŷ0·ã Žc-/ Éí-. Žcü! ē©í© Ž/ Žā

اگر میسر ہو تو سب سر پلے کس چیز کی کوشش کرنی چاہئے کیا نہ مندرجہ ذیل اضافی دودھ پلانے کی فرست:



Žčü! ē©í© A³ /Aàì/

A/ é©Žó- A<sup>3</sup> ±• Žó .ó• 6<sup>3</sup>/ A<sup>3</sup> óã íØó-Á Ýó«  
ç-/ Ýó« Ÿ-©çã A<sup>3</sup> ©©ã 6/ -kŽã áàË •£Ž» 6<sup>3</sup>/ D ó  
D(ë) Žé áóla / ãoí A oál / +í) .í) à / ü/

•Žāíàłā -! Ak Žçü! A³ 67 e'Gçç A³ »Ý-í' i-łó) 68 •í A9ç ü'läę© ECO A³ órä-A')-ż-/ :  
D ók ©íÝiā

اگر آئے فارمولائٹ کے تارے میں، سوچ دے، بڑے، بڑے، فارمولائٹ کے پھر مولائٹ کے، پھر مولائٹ کے، تو بنندھے نہیں ہوں گے۔

DŽS-/- Ž»ŽF ©©žš 6B-í 5-‘šž’ A<sub>š</sub>áó/Acú 5—l’ óž Acú! è©íž žcl- -í- Ac

DŽCÜL ÚÍÃ-ŽÓ -I -ÍÁ A/ Æ@Í@+ÓŽ ; • -Í• ŽC

DŽCÜ! ÚÍÃ-ŽÓ -í• ē©Í• •ík ûž0c A

**مان کا دودھ پلان کی سپورٹ کیا؟ وسائل:**

- / μ ü — - ! J  $\check{c}$  Ž<sup>3</sup> • ó í Ý ó « Ÿ - © ç ä ó • D J - í !<sup>3</sup> - © ä í L - © ä Ž ó . ç ó à # 2 ç ~ ó Ó J<sup>3</sup> ó -  
Z Z Z R Q W D U L R E U H D Ú K W A H H G V F D  
/ D / H F K H / H D Z J Z K O O Ó I F J F Ð<sup>3</sup> • ó í Ý ó « Ÿ - © ç ä  
J c í ó i — à ó k . à ‘ ! 6 a Ź Ø a Ź / # • - ! J  $\check{c}$  Ž<sup>3</sup> • ó  
Z Z Z K H O W K J R Y R Q P R Q H V Q V R R H P V H U Y L F H V S K X O R F D W L  
Z Z Z L Q E D Z K \ L E F Q F / I P D O F J c ó L à<sup>3</sup> ç / å . ó L 0 ó ß ó ä A x t ï È A ç ! • - ! J  
J - í !<sup>3</sup> 2 ç ~ ó Ó J P ð - Ź L c í • i — à ó k 6 a # L - ! - ‘ a c Ý ó

# فارمولے کا انتخاب کیسے کرنا ہے

## فارمولے کے انتخاب کیلئے مشورے

— é©Žó- D ók A—ó! úíā-ŽÓ íY Ak Ž—ŽÝ Žó© A<áó/ í)’ å‡ — é©Žó- é  
D ók A—ŽÝ A</ -Žó— i—Ž³ A/ •ó••«í 6ÓŽ• -! ©Žóç  
åó©ß•í -Žì’/ 6ì’/ Dík à<sup>3</sup>ä 6‘Á 1Ž§ 6í/ ólç Ÿ A/ í)’ å• A<•í‡ Ž—ŽÝ Žó©  
D ók A—-/ à»óÓ Ž/ Ÿžäi—³• A/ A<í³ -! Žç’ 6/ •žkí  
óä å• D ó-/ ç Ÿžäi—³• Ž/ è©í© A/ í-iç Ÿ -4ó© Žó è©í© Ž/ †A<ž3 A/ Ÿíä  
D ók A—0³ ík •‘Ž/ é© åŽ» Øç A<áó/A)’ A/ • ó -í• 6—ík ólç  
í/ ±• Žó ižçüä 6çŽ! ©•• A<áó/Aç-/ ü—! í/Aßíä-ŽÓ D ó-/ Ÿä‡ -! •žó•©k •  
DAk Ž—0³ ík -Žç-Á§ -í• µ§’ •£» -óï A<áó/A)’ A/ • ižçüä 6  
-íÁ 5í-Ý’ Žó ié©-/ -Žó— A³ 6‘-) @• (ó• 5~ 6ÓŽ• i.Líó<sup>3</sup> Ž’ í‡! i.Líó<sup>3</sup> Ž’ 5-  
Dž—àä ólç •í’ Ž/Açík ©çä é©<sup>3</sup> ŽÓ A/ å• A³ ŸóØ£— D6—ík ólç •-í-¿ 6  
³ • ißžó’ DAk 6—ík •-í-¿ 6/Açk- A—ó! úíā-ŽÓ Ÿ..ä/ .— A‡ík Ž/ -äÈ 6/  
D6—ík ólç •-í-¿ 6/ úíā-ŽÓ

## فارمولے تین قسموں کے ہوتے ہیں:



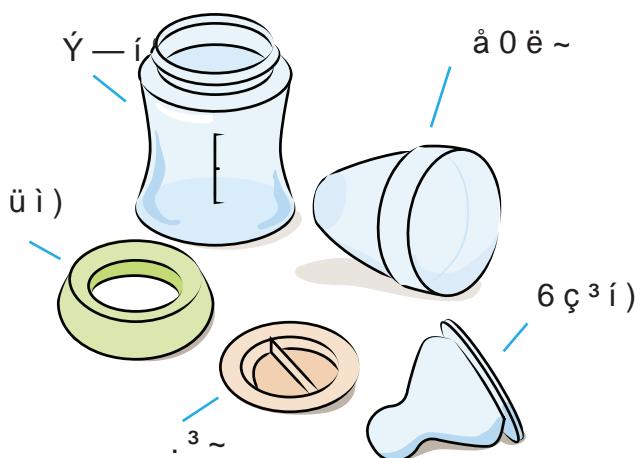
6çŽ! óä ±• ± -Žó— A<ä‡/ Açü! 6çjö  
D6—ík ólç •-í-¿ 6/ Açüä 6çŽ! -Ž! A³ áó••-Ý †ä ±• ± Jó-L  
DAk 6—ík •-í-¿ 6/ Açüä 6çŽ! -Ž! A³ áó‡•-Ý óä ±• ±  
DAk 6—ík •-í-¿ — Açäi/ A/ A‘~ Aßíä-ŽÓ Jó-Lç³çŽ/ È<sup>3</sup>  
ólç -Ž! A³ áó••-Ý úíā-ŽÓ -~...Ž! D ók  
Ýí 6/ ±Ý Ak Ž—0³ ík Žó-óLóó’ é© åŽ  
DAk Ž—0³ ík -Žäo’ )’ Ž/  
ólç• Ak é©Žó- A³ •³ åž0ä• Ž/ Açík -ç•  
íL 5~ó- /A³óÝ A<ókŽ) Žçü! úíā-ŽÓ È<sup>3</sup>  
DAßíä-ŽÓ Jó-Lç³çŽ/ È<sup>3</sup>žä

وہ جسے جنہیں پاؤٹر انفینٹ فارمولے سے انفیکشنز ہونے کا  
خطہ سب سے زیادہ ہے وہ بھی جو:

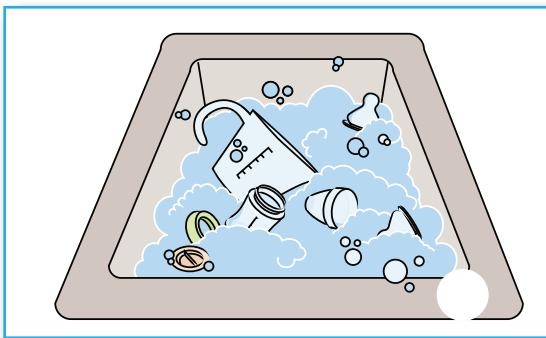
D ók A<ík •©‡! •xí -• Ÿ‘x  
á/A³ éŽä í© -í• Ži— á/ å‡í •xí A/ µ••©  
D ók -äÈ  
DAk -í-ä/ áŽÅç Ž/ †iÓ•©ä •íx Ž/

فارمولہ کیسے تیار کرنا اور پلانا ہے پر تفصیلات کیلئے  
مندرجہ ذیل صفحات کا مطالعہ کریں۔

## بوتلون اور الات کو صاف کرنا

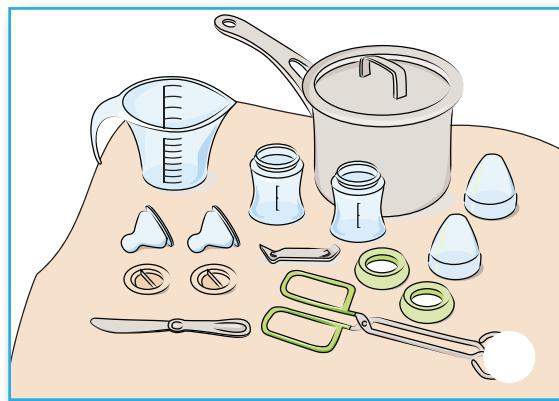
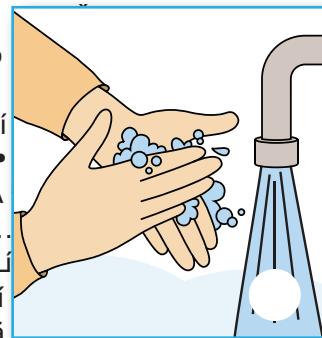


A k Žk- Ž Y Ž ö ü! üíä-Ž Ö ölc Ŷ A<àó/ í)'  
 ±• D ó-/ Ņ Ž » . öäk í/ í~ó) 6/Açü! è©í©  
 Aìoó© å• A/ Aßíä-Ž Ö Aà! A³ Aç-/ -Ž! A  
 DA3 ö<Ž Y è©í© Ņ Ž » 6 A©ç 3 Ž ö @-  
 @• 6! 6' @• Y Žç ö Ö ³' Ž ö öà-  
 Y Žäì-³• öà-i' 6/ L³ü! -Ž! A³ >% LVSK  
 ••-© 6<í/ öä í»£ á Žä— A/ íà-i' / ö-/  
 A³ ö• 6<í/A/ å• -i• ök A<ík ölc Y ö@'— 2ç  
 D ök A—0³ ík 2B• / JíL A³ å• íY ök



μ<Žäö! i í0³~ i íç0ë~ i íàì) i íöç³í) i íäíé© i íàì) i íäíé© i íàì) i íäíé© i íàì)  
 ± 0ä ií— ík •-í-ë -3• B• ü•í Açßí/ A/ öíé© i íàì) i íäíé© i íàì) i íäíé© i íàì)  
 A³ 6çŽ! á-3Aßíí á'Ž» í/ íLä) -i• iáíé© i íàì) i íäíé© i íàì) i íäíé© i íàì)  
 é-ó§« í/ 6çŽ! -Ž! A³ áó>•-Y -! Aç•! •-í-ë D öíé© 6i' í/ í~ Aßíí Aç-/

á-3 -í• å'Ž»  
 å³ö' Žç!• D ö  
 »£ Ž/ Aç-/  
 6³/ Aßíí Açí  
 -í• å'Ž» i@•  
 ±• D öíé© A  
 6àä 5 í/ -Lç...  
 Ž/AçŽì1 Ž-  
 6/ Y Žäì-³• í  
 / 3 -Lß 6àä



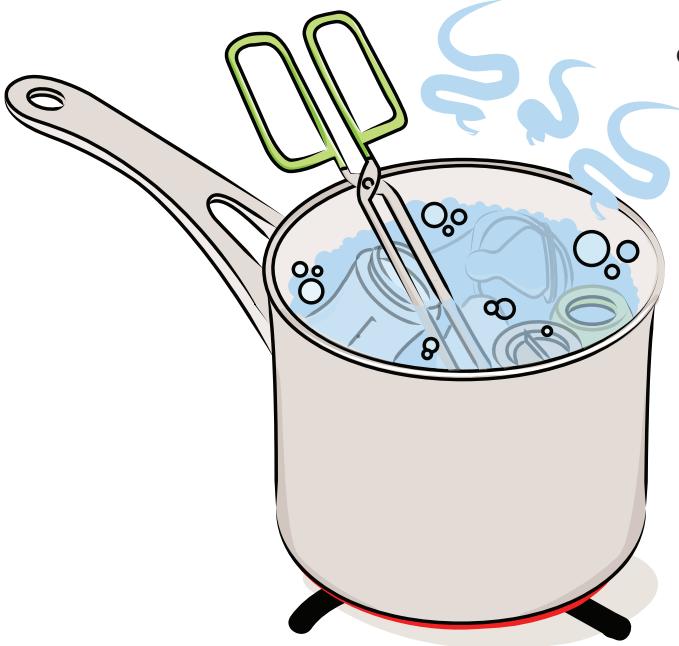
6/ Açü! è©í© -í• íà-i' D öíé© i -A 6i) Ņ A» BçŽ b-á-Žäì-³• μ-' éí ü•í Açí  
 A³ •ík 4Y Ņ Ž» 6³/ i-! A<ßí— Ņ Ž» 6³/DíA k ižé)ík Y Žäì-³• A<àó/ íç--' A/  
 -Ž! A³ áó>•-Y í/ í~ó) å• • • D öí/- A³ à-ö Açíí/í³ íöç³í) -í• íà-i' A<àó/ Aç  
 D ök -Ž ö— A<àó/ Açékí/ A/ Aßíä-Ž Ö öä å• / ö-/ Ņ Ž» -  
 D ök ölc ©íYíä @-



# بوتلوں اور آلات کو جراثیم سے پاک کرنا

تمام بوتلوں، دودھ پلاتے کی چیزوں، اور کسی بھی عمر کے بچوں کے فارمولے کیلئے پانی کو جراثیم سے پاک کریں۔ ایسی کوئی تحقیق نہیں ہے جو یہ کہتی ہو کہ کب جراثیم سے پاک کرنا بند کر دینا صحیح ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ پانی اور بوتل سے دودھ پلاتے کی چیزوں کو جب تک آپ کا بچہ فارمولہ پیتا رہتا ہے اس وقت تک جراثیم سے پاک کرتے رہنا سب سے محفوظ طریقہ ہے۔

دھونے کے بعد بوتلوں اور دودھ پلاتے کی چیزوں کو جراثیم سے پاک کرنے کیلئے:



Ó ß•~ ó~ó) Yó « Ÿ-©çā óā ±• 1 ó-i' A³ 6  
D ó‡-i'  
D Žó‡³i)  
DA à‡)  
D á 0‡~  
D ó 0‡~  
D 5-i) -í• / ŷ/ μŽāó!  
i i— ík •-í-ž -3• B‡ ū•í AçBíi/  
Då—-‘ Aß•í Aç-/ ±0ā -i•  
Dík Ñ-Á 6/-kŽ’ -‡³© Ž/ ± Ÿ ŽL  
-! -íÁ Yā0ā •ū• áŽā— A/ • / ó-/ áŽç  
Dík ç ©íYíä Aà‘à‘ A/ •ík óā 6çŽ! -i• ík  
å0ë~ 6³/ í/ å—-‘ D óßŽ• 6çŽ! ©í Ÿ  
D ó© Açà‘• .— íLçä í© í/ 6çŽ! i-oÐ’

-Ž! A³ áó•-· Ÿ A<àó/ AçBŽ0ç A³ 6çŽ! í i-íó) Açü! è©í© -i• íà—i'  
í-ó) å• D ó© ŽLk 6çŽ! ©•- A³ -! å• -iuk (ó) D ó-/ Ÿ Žāl—³• ŽLä)  
ÝŽāl—³• •• ó~ó) ó D ói/- A<àó/ Açì/í³ óä! A<ßí— ÑŽ» 6³/ í/  
D ók -Žó— A

-í• i ó© Açì/í³ ólç• i— ižó3 Žó/ ól Ÿ Žç• xí 6  
Aì/í³ -í• ÑŽ» 6³/ -! -Lç...Ž/ ó D ó-/ u-óS Ÿ Žç• xí 6  
ólç• D ók 6—0³ ŽY 6i/- / çZé~ A³ A<ßí—  
-©ç• i/ i-ó) å• DAK Ž—0³ ŽY Žó/ ÁíÔ£ä Ÿ Žç• xí 6  
íài) -í• i iç0ë~ i ióç³i) D ó<Ž4ß •ä i—žk Ÿ Žç• xí 6  
.— •xí ±• ók 6—/ Ÿ Žāl—³• 6ç³i) •.— Ÿ Žç• xí 6  
D ói/- ÑŽ» A³• A/ -/ •çŽY 6/ -©ç• A/ Ÿ—í' ¥- Ž/ 6ç³i)

íóí i-0ó<Žä óä å• D ók 6—0³ ©ó-§ A³ -íL³• • ólç Ÿ Ak ÁíÔ£ä Ÿ Žç-/ Ÿ Žāl—  
Ö' ŽAä A/ •Žó•©k 6/ -)0óÓíçóä Ž3 Ak- ÁíÔ£ä óä å• Žkíß -i• L³ü! / A<àó/  
ڈش واشرز عام طور پر فارمولے کی چیزوں کو جراثیم سے پاک نہیں کرتے۔  
D AK Ž—/ áŽ/ Ži)• 6i' å—-‘ -!• A/ Aí Ÿ Žç• xí 6  
ÝŽāl—³• A/ ‘—-ä 6k .ó• i Ÿ A»£ éí i— i ók 6k-A// Ÿ Žäl—³• áL³³äYékí‘.á••  
OLQ H-lq Vü A<ç D ó-/ -Ž! A³ áó•-· Ÿ -i• óié© ólç• i å0ë~ -i• Žóç³i)  
D ók -Žó— A<àó/ Ÿ Žäl—³• A/ ‘—-ä 6k .ó•

گھر پر آٹومیٹک فارمولہ تیار کرنے والی مشینوں کے استعمال کا مشورہ نہیں دیا جاتا۔ استعمال شدہ پانی کافی ساکت رہ سکتا  
óä Aßíä-ZÓ -~ Ž! i Ÿ A<àó/ Aä-Z§ A/ Ÿ óL0ó' ±• i— iAK Ž—Z Ÿ Žó/ á-3  
D ó—/ ólç Ÿ Ž0ó i-Á 6i)• -! -iÁ Ÿ Ž³0ó 6i' i/ Aßíä-ZÓ -~ Ž! óçó.ä ó

# فارمولہ بنائے کیاں پانی کا انتخاب کرنا



کانسٹریٹڈ مانع اور پاؤڈر فارمولوں کیلئے، جراثیم سے پاک کرنے کے بعد ان پانیوں کو استعمال کرنا صحیح ہے (صفحہ 9 دیکھیں):

اگر آپ کی کمیونٹی میں پانی ابالنے سے متعلقہ کوئی ایڈوائزری موجود ہے، تو پانی خریدیں اور اسے جراحتیم سے پاک کریں (صفحہ 9 دیکھیں)۔

کچھ علاقوں میں نیلی سبزی مانی کائی کے مسانیں بیں۔ اگر آپ کے علاقے میں کائی کی مقدار زیادہ ہے، تو بوتلوں کا پانی استعمال کریں جسے آپ نے فارمولے میں ملانے کیلئے جراشیم سے پاک کیا تھا۔ نکلے کا ابلابا پانی محفوظ نہیں ہے۔ کسی بھی بنگامی صورت حال کیلئے تیار رہیں جیسے کہ لمبے عرصے کیلئے بجلی کا چلے جانا۔ ریڈی-ٹو-فیڈ فارمولہ جو مقدار میں 72 گھنٹوں کیلئے کافی یو پاس رکھوں۔

## براه مهربانی نوٹ کریں:

Dak ólç Ý©Ž'—ã Ž/ •-í-¿ 6/ Aç-/ -Ž! A<sup>3</sup> áó•-Ý í/ 6çŽ! A<sup>à</sup>ó/ í)' B  
á-3 D ó© Açl' .— íLçã í© Aàl! í/ 6çŽ! @~çìL A<sup>à</sup>ó/AçŽl' #/ ~ç<sup>3</sup>/ŽL ìA  
6/AçßŽ'• í/ 6çŽ! ìA<sup>à</sup>ó/Aç-/ -Žó— A<sup>3</sup> •ÅŽÔ£ D<sup>3</sup>ó<sup>3</sup> A<sup>3</sup> óã í!<sup>Ž!</sup> / A<sup>3</sup>  
ík é©Žó— 6ì' -í• -•©Øã 6/A<sup>3</sup>ó<sup>3</sup> óã ±• A<sup>3</sup> AçßŽ'• í/ 6çŽ! í— ìAk é©Žó— -•  
ó<sup>Ž</sup>Ý -! J<sup>Ž</sup><sup>3</sup> •óí Ýó« Ý-©çã ìA<sup>à</sup>ó/ -LàÓ A<sup>à</sup>ó/ í-ì3Aß•í í!<sup>Ž!</sup> ~óß Žó  
ZZZ KF VF JF FD HZK VHPW SXEV ZDWHU HDX OHDC

**مندرجہ ذیل پانیوں کو فارمولے کیاں استعمال نہ کریں:**

D A k 6—í k é © Ž ó - - • © Ø ã 6 / á ó ~ í³ ó ã  
 D A k 6—í k é © Ž ó - - • © Ø ã 6 / • Ž ó c © l p - 4 ó © - i - á ó  
 D A k Ž - 0³ í k 6 i ' . ã c 6 Ó Ž . • ó ã 6 c Ž ! ~ L ó c í ' - Ž / D ó k ó l c • ³ Ž c A à ó / í ) ' A  
 D é © Ž ó - A ³ á ç û ~ ó ç Ž 3 A k - a - b i k - e © Ž a - a - • © Ø ã 6 / ~ ó ç - i ç - ! - i Á 6 - - ©

**فارمولے کیلئے** مندرجہ ذیل پانیوں کی قسموں کے محفوظ یونٹ کا علم نہیں ہے اسلئے انہیں استعمال نہ کریں:

D - L • í ~~+~~ ~ à L <sup>3</sup> ~ D - L • í ~ ~~+~~ Ž Ô ó - í ó !  
 6 ç Ž ! ~ ~~+~~ Ž c í ó ~~+~~ D 6 è Ž ! Ž ó 3 Ž ó / J ó - L A ~~+~~ - « A / ~ í á <sup>3</sup> í • ©  
 - L • í 6' A' Ž ó 5 ~~+~~ - ç 6 L à . ó ! <sup>3</sup> • 6 ç Ž ! ~ ~~+~~ ~~+~~ - - ç á 5 ~

**نوت:** اگر آپ کے پاس پانی کا کوئی محفوظ ذریعہ نہیں ہے، تو ریڈی-ٹو-فیڈ مانع فارمولا استعمال کریں۔

پانی کو جراثیم سے پاک کیسے کرنا ہے، فارمولے اور بوتل سے دودھ پلانے والی چیزوں کا انتخاب کیسے کرنا ہے

کسی بھی عمر کے بچوں کیلئے فارمولے کیلئے تمام پانی کو جراثیم سے پاک کریں۔

ایسی کوئی تحقیق موجود نہیں ہے جو یہ کہتی ہو کہ جراثیم سے پاک کرنا کب روک دینا صحیح ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب تک آپ کا بچہ فارمولہ پیتا رہتا ہے اس وقت تک پانی اور بوتل سے دودھ پلانے کی چیزوں کو جراثیم سے پاک کرنا سب سے محفوظ طریقہ ہے۔

## فارمولے کیلئے پانی تیار کرنا:

A / 6 ç Ž! í Ÿ ó - / ç Ý Ž ā ī — ³ • Ž ó à — ó / 6 ³ ó • D ó @ A ç à • . — í L ç ā Ÿ í @ í / 6 ç Ž! D  
D ó k 6 — Ź Ÿ í k @ c' A à ! A ³ A c k - A — à •

اگر آپ مائع کانسنٹریٹ فارمولہ استعمال کر رہی ہیں تو:

D ó - / • ~ ç ï L A à l ! A <sup>3</sup> A ç ü ä ó ä A ß í ä - ž Ó A <sup>3</sup> • - í • ó ß ž ' • .

**D A k** Ź—<sup>0 3</sup> Ź Ÿ Źì/- óã A ‘~ ©ç‘ A<sup>3</sup> 6Áí‘ ïä i- Ź! A<sup>3</sup> áó>•- Ÿ 6<sup>3</sup>/ A<áó/ íLçì3 24 - !

اگر آپ پاؤڈر فارمولا استعمال کر رہی ہیں تو:

ó üä óä Aßíä-ŽÓ A³• í-Íkó-Ø± 6čžd³• Š-Ø~ Ø Açá'• i-Á±6i)• . — íLçã í  
-í• í-• Øä Ñà-§ä 6/ 6çž! •-•-£ Ÿ-© ó å70óØììA kLçéæ20-4k6çžìELß— ±<sup>ó</sup>³ à  
é© åŽ» Øç ©í Ÿíä óä Aßíä-ŽÓ éí í-ík -! á/ A³ ±<sup>ó</sup>³ à<sup>ó</sup> 5-3~70 6çž! • Ÿ D A  
-íA 5-íÓ Aàl! A³ Açü! í/A)’ í/ Aßíä-ŽÓ A<sup>í</sup>k A<sup>í</sup>/ ±0ä Dž—ík ólç á-3 6Óž/ .  
D ó/- • ~cìL -| •-•-£ Ÿ-© A/ á³ Ÿ -|

D ó - / • ~ ç ï L - ! • - • - £      Ý - © A / á ³ Ý - !

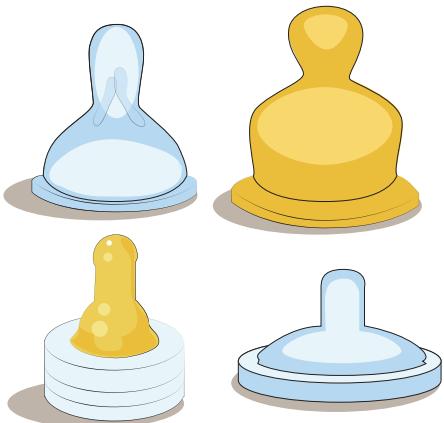
سکتے ہیں۔ اسے اپنے بچے کو لازماً فوری طور پر پلایا جانا چاہیے۔

فارمولے کے ڈیوں کا انتخاب کرنا:

D A k Ž 0) ík ••-§ ūíā-ŽÓ / ók •ŽäüĒ ó 0çíó/ Ak ólç •ík ūíí‡ Ñ-Á 6/ -kŽ' D ó-/ c Ÿžäì—³• -3-k ūíā-ŽÓ ©ì‘ A/ ló-Ž— 5-§• D ó-/ ‡ó) ló-Ž— 5-§

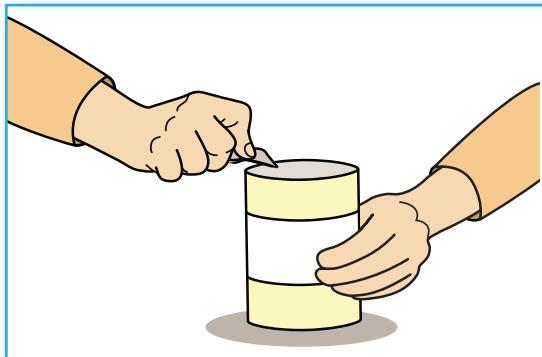
پوتل سر دودھ یانے کی چیزوں کا انتخاب کرنا:

A Ø ó - Á é © á • • i - ó Ð ' A / 6 c í 0 ³ A ' 6 i ' 6 ³ / í / A ) ' A / • A ³ ± Ý ó - / 4 Ź a i - ³ - 6 c ³ í ) D ó i 0 ó © 18 £ Ô » A < à ó / • Ź a i à à l a © ó - a - ! i - Ź - • A / 6 c í 0 ³ A ' - i • i - Ź - • A / A o

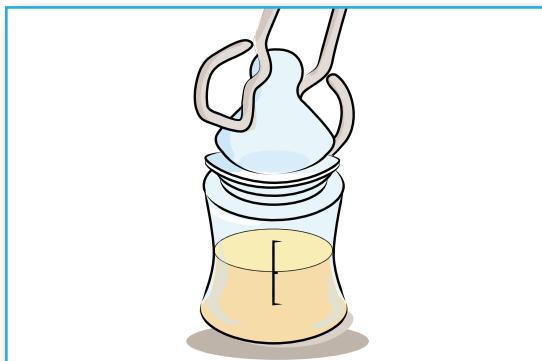


ی-ٹو-فیڈ (READY-TO-FEED) مائن فارمولہ تیار کرنا

á̄-í A/ í)’ á̄Ý ìA(àó/ í)’ Aß•í Açík •©ó! •xí -• Ý‘x -! -íÁ ¹Ž§ Ak ûíä-ŽÓ  
 Ž/ á³x ±• D ók A—0³ ík -í-ä/ áŽÅç A/ •ìÓ•©ã •íx 6/ á̄Ý A(àó/ í)’ å• Ž  
 D Ak Ž-ík -Ž! A³ áó>•- Ÿ  
 A³ áó>•- Ÿ »£ Ž/ -Lç ... Ž/ Ÿ‘ŽÁã-‘Åç •ŽÔ•©kí6<3 ó6/ iæčŽ Å‘³ -6ç Ž!  
 á-3 -í• å‘Ž  
 D ó-/ -Ž!  
 D óì0ó© 7 -í• 6 -“ãç £Ô» óì/- -Žó-‡ ó-ó) ážã-



ík •-í-է -3• -í• óük j-Á 6ì)• í/ ŸÑŽÍ» Ÿð/ Aß•í Açıë© å—' » £ Ž/ -! i  
A<sup>3</sup> ©©ã 6/ Aß• Aß•í Açıëí/ ' ~ -Ž! Aß<sup>3</sup> åðŽ»- ¥í—6çŽ! á-3 A<sup>3</sup> ÝŽãì—<sup>3</sup> •  
D óßíí/ ' ~ D óçë©



í L ā ) - Ź ! A ³ á ó ) • - Ÿ í / í à i ) - í • í ç 0 ö - Ź ! A ö ç á ö ) • - Ÿ - í • Ñ Ź » • ³ • - é • - ' í / D ó Ÿ Ź 4 β - ! í à - í ' ó | c • - í • ó میں قائم برقرار رہنے والے D ó à ó ~ c • ó á í à -

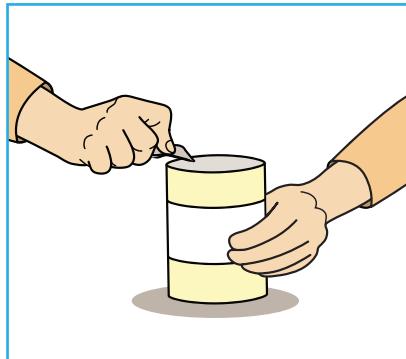
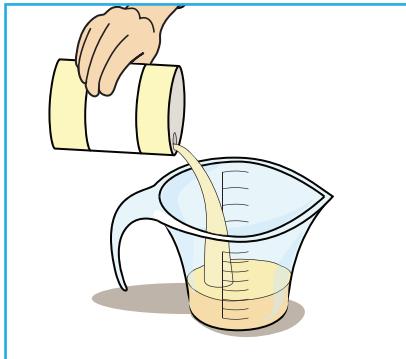
اپنے بچے کو کیسے اور کب دودھ پلانا ہے  
کے بارے میں آگئے چل کر اس کتابچے میں  
رینما اصول یڑھیں۔



ó D óčŽ4ß A<sup>3</sup> 6Áí'¿ā A<sup>3</sup> íì—žk A  
D ó4ß ç í/ 6ç<sup>3</sup>) í—žk / óí

## نٹریٹ (CONCENTRATED) مائے فارمولہ تیار کرنا

A  $\langle$  à ó / A ç ü ! í / A ) ‘ A ç ! • ì Ž ç ü ä ó ä 6 ç Ž ! ú í ä - Ž Ó È  $\langle$  Ž ä ~ L ó - L ç  $\langle$  ³ ç Ž / Ž Ó ‘ Ž Á ä A / D A k ú í ä - Ž Ó Ž / á  $\langle$  ³ x Á í Ô £ ä A  $\langle$  ³ A  $\langle$  ³ á ó ) • - Ÿ » £ Ž / - L ç ... Ž / Ž Ó ‘ Ž Á ä - ‘ Á k ç • Ž Ø Ø k í 6  $\langle$  3 ó / i e ä Ç Á  $\langle$  ³ - 6 ç Ž H á - 3 - i • á ‘ Ž D ó - / - Ž !

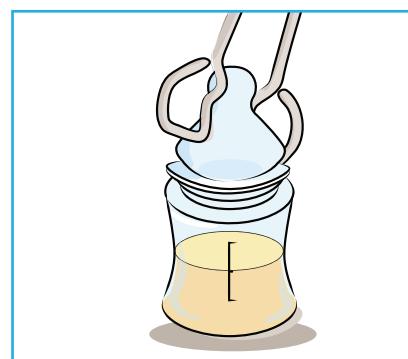


óā / Aß•í μ̄ Žāó! -Ží-Á<sup>3</sup>-áó-í-Ö ó ük i-Á 6ì)• Áigí Á◎-å—-' » £ Ž/ -!í• A/  
6çŽ! -í• Aßíä-ŽÓ D ó-/ μ̄ Žāó! A6çß Áíßíä-ŽÓŽ! A<sup>3</sup> á Žä-ÍY+3• Ák/ @•!/ ÑŽ» 6<sup>3</sup>/ A  
Ý'óß A<sup>3</sup>ó/ ók 6ç-/ ÝŽäí-3• dD•@Øä/ 6ç-A<sup>3</sup>©©d 6ç/Aß© A<sup>3</sup> å'Ž» -í• 6çŽ! á-  
D óë•!



ó á í à — í' - Ž! A<sup>3</sup> á ó • — Ÿk Ÿ / A<sup>3</sup> B í Á<sup>3</sup> ŹooC á 6 / A B • Ÿ - Ž! A<sup>3</sup> @ é á ã - Ÿ Ÿ 6 ç Ž! - Ž! A<sup>3</sup> á  
D ó B • ~ D ó - / ± 0 á A ð á ± • A k Ź ó 3 Ź ó / • ~ c ì L Ÿ ' Á  
D ó B • ~

اپنے بچے کو کیسے اور کب  
دودھ پلانا ہے کے بارے میں  
اگئے چل کر اس کتابچے میں  
ربنا اصول پڑھیں۔



å Ź ó ë © ó D ó ³ / A ³ í i - Ź kí A Ø ë ~ í A / A á + ) í ' - í • í à i ) i í o  
D ó 4 B ç í / 6 C ³ í ) i - Ź B ó ' Ź ó L - A ³ í L á ) - Ź ! A ³ á ó

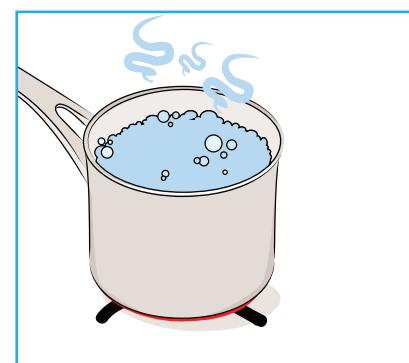
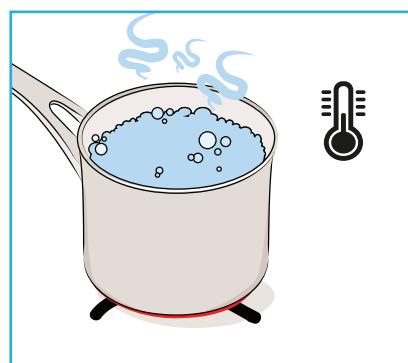
## پاؤڈر فارمولہ تیار کرنا

í / @ - Á § A / Aç í k - Ž ā ó ‘ A / A ) ‘ A ç ! • D ó k A *í*k 6 i ‘ - Ž ā ó ‘ A ) ‘ i / A <sup>3</sup> Ý í 6 / ± •  
 . ó • - í • i • ã ó x 6 / J ó - L ç <sup>3</sup> c Ž / É *Ž* ā A <sup>3</sup> • Ž <sup>3</sup> £ A / ± ó / D A k 5 - i - Ž c - / - Ž ó - A <sup>3</sup> A  
 D ó 0 ó © 3 £ Ô » ó k 6 k 6 <sup>3</sup> ó Ý . ó • ó - ã ó x 6 / A B Í ã - Ž Ó  
 É *Ž* ā Ž ó ~ ó Ó í L 5 ~ ó - / A <sup>3</sup> ó Ý A *ó* k Ž ) Ž c ü ! û í ã - Ž Ó É *Ž* ā - Ž ! A <sup>3</sup> á ó • - Ý  
 پاؤڙ انفيٺ فارمولے سے جن بچوں کو انفيڪشنز کا خطرہ سب سے زیادہ ہے:  
 D ó k A *í*k • © þ ! • x i - • Ý ‘ x  
 D ó k - a Ë á / A <sup>3</sup> é Ž ā i © é i - i • Ž i þ á / • x i A / µ  
 D A k - i - ã / á Ž Å ç Ž / þ i Ó • © ä • i x Ž  
 é - i - ã A <sup>3</sup> A B • i A ç - / á k - - Ó • - © 1 4 ç 6 / • £ » A ç ! • i - i ó k ó l ç å ó Ø ó - ! ó ã @ -  
 A / • Ž ó • © k i - i A k Ž c ü ! û í ã - Ž Ó - - - Ž ! - ! - i Á 6 a - û i / A ) ‘ ü - - ã ó ã é © Ž ó -  
 D ó - / Ý ã Ë Ö ' Ž Å á å ó l

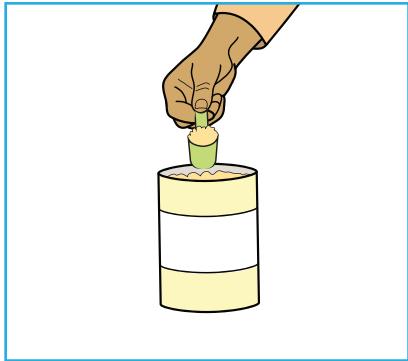
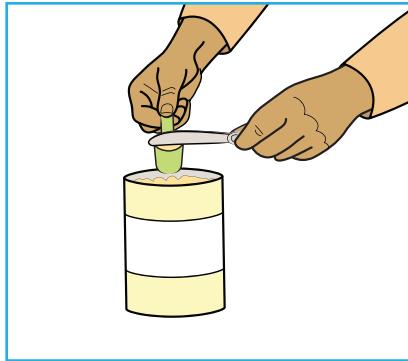
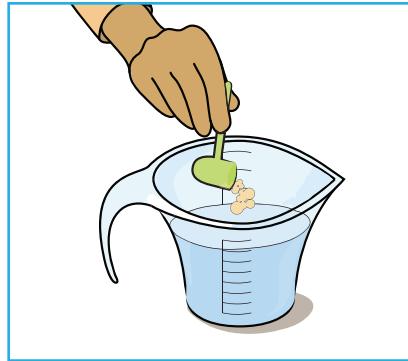
بدایات:

A<sup>3</sup> á ó ſo - Ÿ » £ Ž / - L ç ... Ž / Ž Á ã - Á k • Ž Ÿ Ÿ k í 6 i 3 ó 6 / e å Ž Á<sup>3</sup> - 6 ç Ž ! á - 3 - í • á ' Ž  
D ó - / - Ž !  
D ó Ž Ÿ - ! 7 - í • 6 - ' ã ç £ Ÿ » ó i / - - Ž ó Ÿ ó ) á Ž ã .

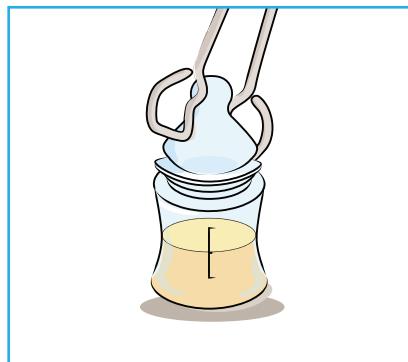
پاؤڈر فارمولہ بنائے کیلئے جراثیم سے پاک گرم پانی استعمال کریں۔ فارمولے کو تازہ تیار کرنا اور اس کے ٹھنڈا بونے کے بعد فوری طور پر پلانا بہتر ہوتا ہے۔



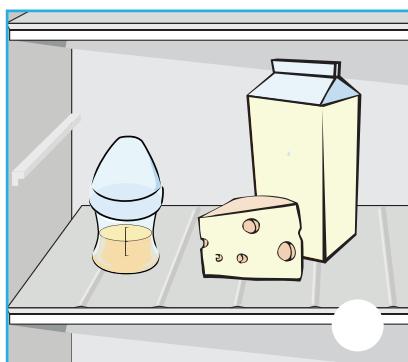
A<sup>3</sup> ± • D ó ö•! Ý'óß ©íÝíã±+ó<sup>3</sup>ßøßá5žó~ 70 á/A<sup>3</sup> á/ 6çž!Døßßž'• .— íLçã í© í/  
 6çž! -í• úíä-žó žç-/ / žD3 óAž); žñññ-ížó•í— ík .— •••-£ ÿ-©  
 نقصان ده بیکثیر تراجی پلار/ مین هجده  
 سکتا بے کے خاتمہ ترجیح حداچی  
 D óß•~ óã / Aß•íDøßßž'•  
 (مکری سیلیسینس سے ایادا ہونے چکتیں)  
 A<sup>à</sup>ó/ é©žøo øž!løgã ü'• -3•  
 ìAk žk- ••! -! •••-£ ÿ-© A/ @ -ã/  
 Aà! A<sup>3</sup> Açüä úíä-žó óã ±• í/ • í—  
 ±• žó ±•óžøóë-ž'•B@ í/ 6çž!  
 Dž3 @•! žç-/ á-3 é-ž'í© .— é©žó- A<sup>3</sup>



Yā Ź. -~... Ź! óā 6ć Ź! áā 3. ó Ź l̄i -AÁ³ 6̄íq ••- Ÿç• A/ (á)6̄i/- -@. Źä 'íà Áā 6/ Aßíā - Ź D ó-/ 5-!í• 6/ (á) @ -i' A³ -~(.á Ź! CD Źä/ - Ÿç• A/ A' ~ D ó-/ - Ÿç• A/ 5-i) - Ź! A³ áó••- Ź i/ ç Á³ D ó-/ Źä i—³• D ó-/ -•íāk A³ ~ó Ź³ 6ßóí



áó••- Ź i/ íç 0ë~ -i• í àñl/ Aß öäç-³ Ź Ó A<sup>č</sup> àó/ A<sup>č</sup> ü+ ókä øxí A<sup>č</sup> ó) 6³/ - Ź! A³ áó íà -i' -i• i ó Ź l• A³ Dí Lðñ• - Ź! ó Á³ Ź -i' - Ź! Až óálññ• - Źä - Ź/ Ø-ä ... Ź! / . - D ó Ź 4ß -!



A/ á³x ±• •xí A/ A<sup>č</sup> ü@ ~çì Läí/ kÝ -i' 6/ Aßíā Až Ó6 Áí ' -j Á Á³í Ói - Ź k A<sup>č</sup> !• i/ A Ź -ík - -i' Źç - - Źó - 6³/ k A<sup>č</sup> 6 36ç Ź! A<sup>č</sup> tñj ž Óó A) ió č6 Á³í) 6 3 Źä -i' ói/- á Ź óë © ík ç á 0ä ä ó A³ Ź i@ 3/ Á L 3 0 D Á³ KÝ ó • Ź D ó-/ • ~çì L óä å - -D ó 4ß ç óä ž ó - Ó i/ Aßíā - Ź Ó é @ -i' lñ Ź Ź Y ík Q Áž Áä A/ • - - - E Ź - © A/ - Ÿç• - Ÿç• A/ íLçì 3 24 i/ ±• D ói/ D óü! i/A) ' A<sup>č</sup> !•

دودھ پلانا ہے کے بارے میں اگرے چل کر

اس کتابچے میں رینما اصول پڑھیں۔

جن بچوں کو "خطرہ" نہیں ہے ان کیلئے (صفحہ 12 کے اوپر والے حصے میں دیکھیں)، آپ پاؤٹر فارمولا اس پانی میں بھی مکس کر سکتے ہیں جسے جراثیم سے پاک کر کے ٹھنڈا کیا گیا ہو۔ اسے اپنے بچے کو لازماً اسی وقت پلایا جانا چاہیے۔

# حافظت سے ذخیرہ کیا جائے والا فارمولہ

D A k - — I' Ž ç - ڦ - M Ö Z ڦ ڦ / A ڦ - ڦ ڦ - ڦ ڦ / A B i ڦ - ڦ ڦ  
ó i 0 ڦ • x i - i • 1 0 - ڦ - - ! i • A / Y ' ó ڦ D ó - / É i - . A ³ A c ڦ 4 ڦ Y ' ó ڦ - ! A ' ~ i - i /  
D ڦ i - ڦ ڦ 3 u i i / • / i / A ' ~ /

ریڈی-ٹو-فیڈ اور کانسنٹریٹڈ مانع:

- ڈبؤں میں ذخیرہ شدہ:

D ó ! c ڦ e ~ A ³ ó - A / . L ³ ü ! ڦ o ڦ ڦ e ~ A / . L ³ ü ! i /  
D ó i / - ó a ڦ o - Ó i / i ' ~ A / A B i ڦ - ڦ ڦ - ڦ ڦ - A c à ó / A c  
D ó @ . c o i ! i / i ' ~ Õ ' ڦ Á a A / Y ' ó ڦ A c 4 ڦ - ! A ' ~ A c

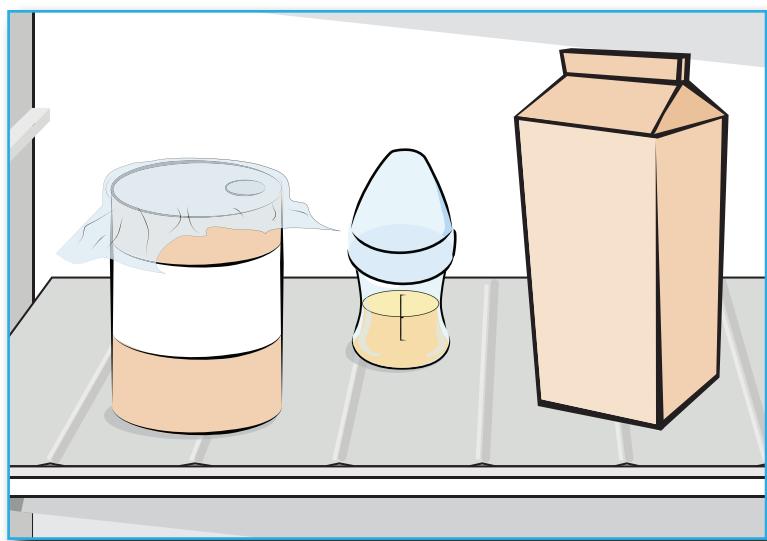
- بوتلؤں میں ذخیرہ شدہ:

D ó i / - ó a ڦ o - Ó A 2 4 a é @ ڦ e - A B c @ ڦ o - i / ڦ a - i ' 6 ڦ • i A B i  
D ó @ . c o i ' 2 4 i i / A B c @ ڦ o - ڦ ڦ - ڦ ڦ -  
D ó k 6 - k - 5 ~ c i L é @ ڦ o - é i ڦ i Y ó i / - ڦ N - Á 6 / A i ) ó !

پاؤچر فارمولے:

D ó i / - ó a ڦ o - Ó A 2 4 a é @ ڦ e - A B c @ ڦ o - i / ڦ a - i ' 6 ڦ • i A  
D ó l c ó a ڦ o - Ó ó i / - - ! 4 Y . . § i 5 ~ c i L i A / - / © c ' i - ڦ ³ A / 6 Á i ' i a  
i o - ڦ - 5 - § • 6 / Y ڦ a i - ³ - i - © c • - © c • A / é ڦ a . ó • i / A B i ڦ - ڦ ڦ - - ... ڦ ! A /  
D ó - / Y ڦ a i - ³ - A a l ! A ³

بعد میں استعمال کیلئے فارمولے کو برگز  
مت جمائیں کیونکہ ایسا کرنے سے اس  
کی ساخت اور غذائیت کے درجات تبدیل ہو  
سکتے ہیں۔



# پلانے کیائے فارمولے کو گرم کرنا

## گرم کرنا

-kŽ' A<sup>3</sup> žó-Ó ūíā-ŽÓ Aàl! ½ £‡  
D óß

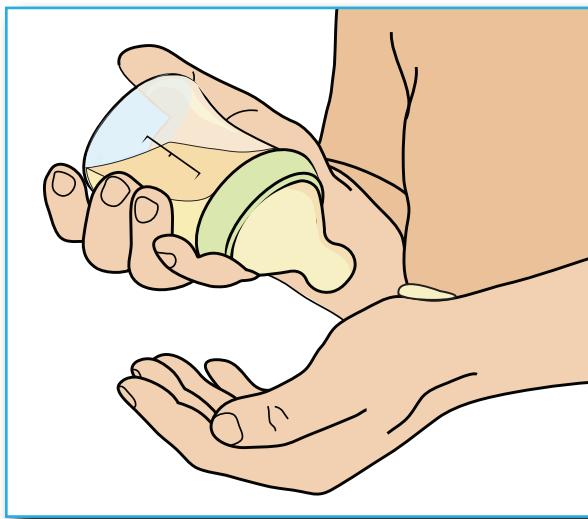
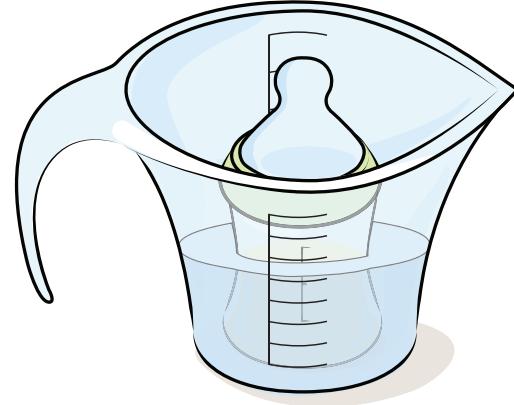
Žçó! -! á-3 •••-£ Ÿ-© A/ á<sup>3</sup> Ÿ‡  
ó D ók A---/ ©ç<sup>3</sup>! •~çìL A<sup>3</sup>• A)  
úíā-ŽÓ A<sup>3</sup>• / Ž3 A<sup>3</sup>—‘ í/ • )'  
DAk ©ç<sup>3</sup>! Žçó! -! ‘

á-3 Ÿ—í‘ 6<sup>3</sup>/ Žó ìA‘~ 6<sup>3</sup>/ A/ 6 £‡  
-kŽ' A<sup>3</sup> 6çŽ! »£ û•í 6ç<sup>3</sup>í) D ó-/

D óì/

ík á-3 úíā-ŽÓ A<sup>3</sup> ±• D ó-/ ç á‡:  
A/ • A<sup>3</sup> Ÿí 6/ åŸ ók A—ŽŸ å‘<sup>3</sup>  
DAk Ž—0<sup>3</sup> ŸŸ ç a z/ A)

A/ Aç-/ á-3 D ó-/ ç á-3 15<sup>3</sup> Ÿ‡©žó- A<sup>3</sup> íLçä  
D óük ‘—-ã ©ç) A<sup>3</sup> AÔxí AÔxí í/ Ÿ—í‘ å•-í©



á-3 é©žó- úíā-ŽÓ / ó-/ Ÿ‡çóää Á• ó  
6çí-©ç• A/ 6çü/ 6ç!• @-Áx ©ç) A/ Aßí  
ìA<sup>3</sup> Ÿí 6/ åŸ ók A—ŽŸ å‘<sup>3</sup>  
DAk Ž—0<sup>3</sup> ŸŸ ç a z/ A)

A<sup>3</sup>• í— ìAk Žóß -/ á-3 úíā Ÿ‡žó Aç •  
D óü! í/A)’ Aç!• -! -íÁ 5-í

پلانے کے دوران فارمولے کو دوبارہ گرم نہ کریں یا بچا  
بوا فارمولہ فریج میں نہ رکھیں۔

بوتل کو گرم کرنے کے دو گھنٹے بعد، یا ڈبے پر درج  
بدایات کے مطابق استعمال کیا جانا چاہیے۔

بچا بوا فارمولہ پہنچ دیں۔

## اپنے بچے کو دودھ کب پلانا ہے

ALçì3 áó— -k éí / A k ólç ó •à Áã Ž/ ±• D ók A—ó! è©í© ‘—-á ïL• á/ —•  
 A/ ••- Ž/ å• .— éžä 6•/ -í• ï ók A—ó! è©í© óã ••- éí DA3 ík A/íi’ éí ••  
 )’ Ž/ •• D @•! ç •-í- ž 6/ A çó! è©í© ©ì’ -ó© 5•íi— 5•íi— -k / A k Ž—0³  
 A/ A óí- A/ A)’ A ç!• D ók @-Ž• A/ A)’ A/ •• ó D A k 5-í- ž Žçó© Ÿí— -í•  
 D ó-/ Yä È Õ’ ŽAã

چاہے آپ بسپتال میں بون یا گھر پر، اپنے بچے کو اپنے پاس کمرے میں رکھیں۔ اس بات کا مشورہ دیا جاتا ہے کہ چھ ماہ تک آپ کا بچہ اپنے سونے کی جگہ پر آپ کے کمرے میں سونے۔ یہ بہتر طریقہ ہے کیونکہ اس سے:



D A k 6—àã ©©ã óã A çà) Ž—‡ Ž/ -íi’ 6/A  
 ©©ã óã A çì0 0³ óã @-Ž’ A/ -•©-/ A ç‡ A ç!• í/ • -!  
 A k Ž—Ž Ÿ Žç Ž Ÿ 6i’ -! -íÁ A/ ±ó• 5~ 6‡ ±ó• A³ Ÿ iá  
 D A k 6—àã ©©ã óã A ç-/ á/ í/ @-A

آپ کا بچہ آپ کو بتائے گا کہ اسے کب بھوک لگی ہے۔ ان اشاروں کو سمجھنا ضروری ہے۔ جب آپ کے بچے میں دودھ پینے کے ابتدائی اشارے نظر آرہے ہوں تو اس وقت اسے دودھ پلانا بہتر ہے۔

جب آپ کو بھوک کے ابتدائی اشارے نظر آئیں تو اس وقت اپنے بچے کو دودھ پلانا جیسے کہ:  
 i Žç à i/ Ž/ çã @-Ž• 6••©—‘• A/ A çó! è©í©  
 D Žç L Ž) J çík i Žç óß Žó Žä Ÿ

D Žç ó© •/-£ —ó— —ó— í/ ‡í0ç• A) óç  
 D Žç L Ž) J çík i Žç óß Žó Žä Ÿ i Ž  
 6i’ 6³/ Žó •ç Ž Ÿ 6/ • Ž/ A)’ i—Ž³ A/ A çük -³ Žó A ç  
 D ík 6k- íi’ í/ Ÿ Z 3 A/ ±• i Ÿ Žç•íâ -³ Žç!• •ç Ÿ  
 D A k •xí Ž i)• Ž/ A çü! è©í© í/A)’ A ç



آپ کے بچے کو بہت کافی بھوک لگی بوتی ہے جب آپ اس میں مندرجہ ذیل دیکھتی ہیں:  
 D Žç Ž Ÿ Ÿ N-Á 6/ çã A/ ‡• Ž/ íi—Ž k  
 D•Ž/-£ 6ß•í A ç L Ž) -í• A ç³)

@-Ž•• A/ A çó! è©í© A/ A Ÿ-© A 0 à k  
 Ž) çí• Ž/ í-•í• 6/ A ç-í• ók• i 6çó) A’ D Žç ík —ó— Ž/ i í-•í• 6ß•‡ A ç-í• ók• Ž

D 6 ç ó‡ A’



دودھ پینے کے بعد کے اشارے جن سے یہ پتا چلتا ہے کہ آپ کے بچے کو بہت زیادہ بھوک لگی ہے اُن میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

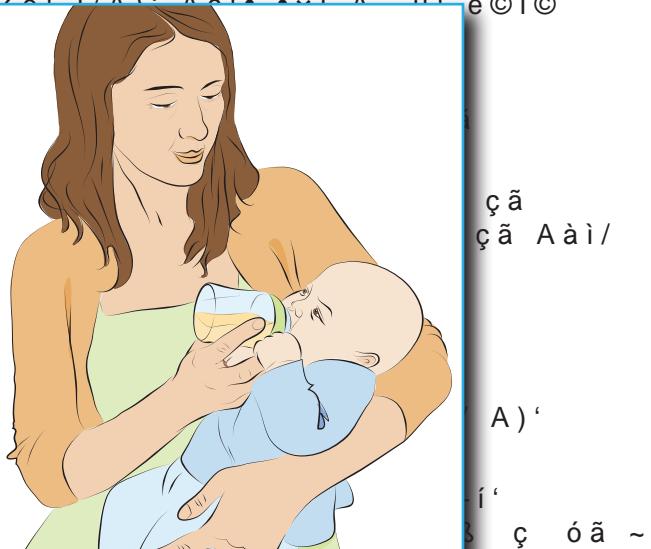
D A k Ž k- -/ ó—‡-£ 5-•-Á ž•  
 A k Ž k‡ í-  
 D A k Ž k- í‡ áó) A’  
 D A k •í‡ Ž 0 i—  
 D A k Ž 4‡ A ç í³

è©í© í/ • í— i ók A k- • -Áç @-Ž•• A/ ©ì’ A/ A çó!  
 A)’ A ç!• D Ž 3 @•! Žç ū³ A àó/ -ó© 5•íi— Žó Ž 3 @•!  
 i Žç Ž) a -í• @-Ž•• A/ A ç ū³ Ÿ e @ 4ç A A ç ū³ i/ á³ Ÿ A 4çç A/ ±• Øó-Á áó-—l’ A³  
 D Žç ík áó) A’ i Žç í-

D A k Žç Ž 4ß -! A ç ó³ A ç!•

اپنے بچے کو بوتل سے دودھ کیسے پلانا ہے

A woman with long brown hair, wearing an orange top and a green apron, is holding a baby in a blue onesie. She is feeding the baby from a clear plastic bottle with a green cap. The baby is looking up at her. They are both looking towards the right. The background is plain white.



## جسم کا جسم کے ساتھ رابطہ

©ç) A à! D ó Ž 4 ß ì— Ž ³ A / á ³ Ÿ A 4 ç ç A ç! • A / - / Ž 4 ç  
- - . ó ‘ í - ) / • ì— Ž ³ A / á ³ Ÿ A 4 ç ç A ç! • í / á ³ Ÿ A 4 ç ç A /  
D ó ì / - 5 - Ž Ÿ Ž c Ž 4 ß

تحقیق سے یہ پتا چلتا ہے کہ جسم کے ساتھ رابطہ کروانے میں بہت زیادہ وقت صرف کرنے سے مندرجہ ذیل بو سکتا ہے:

D A k 6—0<sup>3</sup> Yã ©©ã óã A çík ±í<sup>3</sup>£ã á‡£—3ã -í• ÁíÓ  
D A k 6—0<sup>3</sup> (ç! μŽã‡3 í/A)‘ A/ •  
-3í· ~à‘ -í• ±çŽ<sup>3</sup> iå/•ë© 6/ Y© A/ ±•‡©ì‘ A/ μ••©á  
D A k 6—0<sup>3</sup>• -! Yíâlã  
D A k Ž—0<sup>3</sup> -/ á/ í/ A çí- A/ ±• -í• Ž‡i/- áí0<sup>3</sup>-! í  
64ß -íi‘ •/ í/A)‘ A/ • / A k Ž—0<sup>3</sup> -/ ©©ã 6/ • óã  
D A k  
A<sup>3</sup> A Øó-Á -—l‘ í/ @-3í© .ó• 6/ í)‘ ‡í• ©•-Ó• A/  
D A k Ž—0<sup>3</sup> -/ ©©ã óã A çí0ó<sup>3</sup> YãË©- ‡—l‘ i—Ž<sup>3</sup> A/  
D A k 6—0<sup>3</sup> Yã ©©‡ óã Žäçíí-ç  
D A k Ž—0<sup>3</sup> -/ á/ í/ 63©-ã+! ©ì‘ A‡ μ••©ó! 6/ A  
ž<sup>3</sup> A/ á<sup>3</sup>Y A/ á<sup>3</sup>Y i—Ž<sup>3</sup> A/ í)‘ A ç!• 6i‘ ©•-Ó• Aß•í  
6/ ±• •xí 6i‘ 6<sup>3</sup>/ Žó iík åó) A‘ )‘ Ž/ • •Y i•xí A/  
UDU\ VMLQ B\ RDEERB\@BVN ISOBUW QVZV\ PISJ<sup>3</sup> •óí

اپنے بچے کے دودھ پینے کے اشاروں کے مطابق  
دودھ پلائیں

A/ A)‘ DA<sub>1</sub>ókŽ) Žç• -Åç áí0<sup>3</sup>-! í/A)‘ A/ • •xí A—ó! è©í© Dík é©í<sup>3</sup>• A<sub>1</sub>àó/  
ç 5©àÝ óã Açü! è©í© D©ì‘ A/ Aç-/ Éí.. Žçü! è©í© -! -íÁ 1Ž§ ì ó© åŽóé  
D ó-/ ç 6—<sup>3</sup>©-‘ A<sub>1</sub>àó/Açó! é©žó- A<sup>3</sup> ±• Ak Ž—kŽ) Žçó! éí è©í©  
D óì/- -Åç -! •žäüË 6/ 6çí0<sup>3</sup> A‘ Žó 6ä•• A‘ å•-í© A/ Açü! è©í© DAK 5-í-¿ Žçó

دودھ پینے کے دوران بے سکونی کی علامات مندرجہ ذیل ہو سکتی ہیں:



D A k Ž k - . ! L é - Á x é - Á x Ž ó A k Ž k - Ÿ 0 ç è © í ©  
í k • ß Ž £ 6 ß • í A x Ž ó A k Ž k - þ i 3 á © å • - í ©  
D A k 6 k -

@ • ‘ @ • ‘ A / ē © i © - ó Đ ‘ A  $\backslash$  B ± ç Ž <sup>3</sup> © i ‘ A / J  
 D A k Ž k - Ÿ 4 ç A <sup>3</sup> 5 - ó — 5 - ó — í / ē © i © Ž ó A  
 μ . í / • § <sup>3</sup> A  $\backslash$  à ó / A ç ó B ± ç Ž <sup>3</sup> Ž ó ± A k Ž k - A B ±  
 D A k Ž k - - /

Dak Žk- Źoç ó-•í• ēt̪óL / -ó— Źó  
 Dak Žk- - / μ.í / •§<sup>3</sup> Źó Ak Žk- žp / Ź' å•-í© A/  
 Źç!• Źó Ak Žk- Źó0ë© @-! ít̪ Ź—í' A<sup>3</sup> åŽ'  
 Dak Žk- - / Aì)ó! -<sup>3</sup>

D A k Ž k - • - Å ç ... Ž t - - ! A i - Ž a

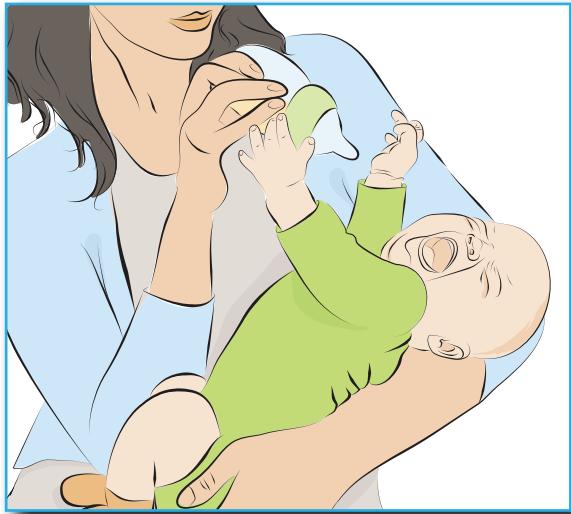
YÓBŽ' Žó ó© - / Žçü! e©í© A<sub>à</sub>ó/ ífãß ì)/ í— i ók 6k- • -Åç • žäüË 6/  
 Açó! e©í© í/ A)’ Aç!• ík ç e©í© 6k YÓBŽ' óã ±• A<sub>à</sub>ó/-ó© 5•í— iík e©í  
 Aç!• i ók 6—0<sup>3</sup> 6ì’ Ž4ß A<sup>3</sup> -Žó! i—Ž<sup>3</sup> Aç!• í/ A)’ Aç!• i ók 6—0<sup>3</sup> 6ì’ YŽ0ç  
 D óì/- -Åç - ! • žäüË 6/ Aç4ß -íì’ A/ A)’ A<sub>à</sub>ó/Açü! e©í© é-Ž’í©  
 Açó! e©í© D ó-/ Éí.. Žçü! e©í© é-Ž’í© í— ík žk- 2çžä e©í© -í• )’ ž/ •  
 Açó! e©í© -3• D óì/- 5-ŽÝ Žçü! e©í© í— 160+•äçÅç£@ »ž•óA/- AÅç!- e©í© ž•í  
 D ó© - / ©ç’ Žçü! e©í© í— i ík ç ç•í ©  
 Açü! e©í© 6/ • Žó• / óß é-ŽÝ ž/ •ž’ ±• í— i ók 6—k- ©íYíä • žäüË 6/ 6  
 -ó— •! ...žl’ ž/ e©í© A<sup>3</sup> óã ±• ók 6k- - / Yžä|—3• • 6ç<sup>3</sup>í) íY i-! -íÁ A/  
 D ó-/ Y»ž£ ©©ä A<sup>3</sup> -kžä áàË •£ž» 6<sup>3</sup>/í— iAk 6k- • µó! Y0.ä óã

جب آپ کے بچے میں پیٹ بہرنے کی علامات ظاہر ہوں تو دودھ پلانا بند کر دیں۔ ان میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

Dak Žk- -í- ŸäË Ž/ Ač<sup>3</sup>í) Žó Ak 6k‡ ík —<sup>3</sup>k• -ž  
Dak Žk- -/ Çç' çä Žç!•  
Dak Žk- -/Aì) þ! -<sup>3</sup> Žc!•

D A k Ž k - J k A ì ) ó ! A ³ © - Ó A þ • í A c ü ! è © í

DŽk- Aß ólç 6!³) ß© ©ó-ã óä Açó! è©‡© éí -í• A  
 Aç!• à » óÓ Ž/ •Ž‘ ±• -í• ó© Ÿí— -! í-Ž• A/ Açó! è©í© A/ A)‘ Aç!• D ó  
 D ó© Ÿä Ë©- í/A)‘ Aç!• DAK Žçó! è©í© á/ Žç—/ Žó é  
 DAK Ŧ‘ ŽÁä A/ Ÿíäìä óí- ó Ž/ A)‘ DAK Ž—0³ - / - kŽÅ •Ž/-£ 6/ Açk-



-í• A<àó/ íLçã ©ç) Ñ-» ©ì'‡A/ Açü! è©í  
Aç•íß© -Ž/~ í/A)' Aç!• ©ì' A/ Açü! è©í  
D ó-/ µ.í/ 6/

Açó! è©í© íÝ Ak 6—0³ • -‡• •ík éí A³ A  
D6i— 6ß Ý4ç Aç A)' å•-í© A/

اس بات کی علامت کہ آپ کے بچے کو ڈکار دلوانے کی ضرورت ہے مندرجہ ذیل ہے:

D A k Žk- @© áš‡ í/ -ã/ 6ç!•  
D A k Žk- ík ••-‡©' Žó ••)•)  
D A k Žk- Jk Aì)‡! A³ Ý—í'  
D A k Ž—ŽÝ -- 6k Ý0ßŽ' Žó ‡k Ž—ŽÝ ík

باتھ کو پیالہ نما بناتے ہوئے اپنے بچے کی کمر پر نرمی سے باتھ پھیرتے ہوئے ڈکار دلوانیں۔ اپنے بچے کو ڈکار دلوانے کیلئے مندرجہ ذیل پوزیشنوں کی کوشش کریں۔



Ý' A/ Jó! óã ©í3 6ç!6ß/ A) AçAçó! óã ©í3 6çë©/ß)• !Açé©ç Ž/ Aç!• í/A)'  
D ó(ŽLßžLßí— )' Ž/ • D ó•0! óã á•D-ó!•0! óã á•ó-í!  
í—žk Ž/ • -í• Ž3ík •ík Ž0íÝ •çŽÝ 6/ A3•  
DŽ3 ík Žk- @© •-žl³ í/ @•'Ý A/ ±•

دودھ پلانے کے بعد:

Ýžäì—³• óã ©ì' Žó ó-/ ç á-3 é-ž'í© i ó-/ ç Ýžäì‡³• é-ž'í© -3  
ž—0³ ík Éí-- žçík •©ó! žó-óL0ó' é© áž» Øç ©ì' ALçì3 í© óã Aß  
D A k

D óßž4çì/ A »£ A/ íñ-íÓ' Aí• Aýçü! 'ë©í©  
D ó-/ ñž» A³ @•!/ Aàó3 iá-3 i@-i—³ 6³/ Aë•í³ã A/ ‡)' Aç!• ©ì'  
óã ážì— -í- 6/ @•ó/ óã í—ç•© -í• ó-/ ñž» Aë•í³‡ A/ ±• iAk ž-  
žçžÝ Aß ±ž! A/ -L/•~ A/ í—ç•© A³• -! Açík ž/ -ãë 6/ ýž³ .ó• D  
D ó-/ Éí--

# اپنے بڑھتے ہوئے بچے کو دودھ پلانا

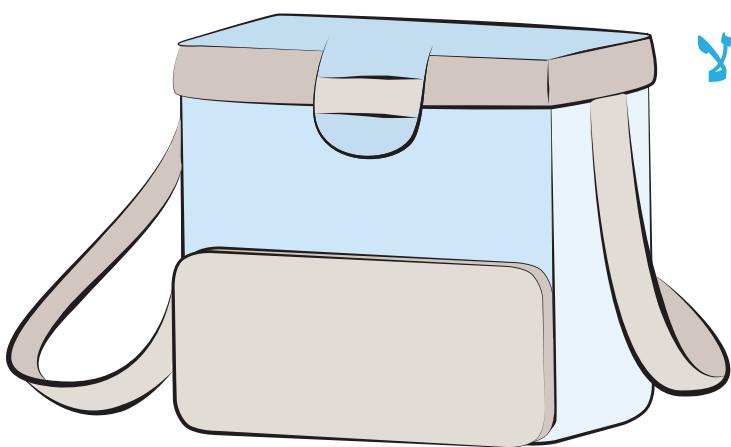
پہلے بفتے میں دودھ پلانا:

½ £ ā 6 / A B ï ā - Ž Ó í / A ) ‘ A / • • xí A / A ç ü ! è © í © ‘ — - ā - k D A k Ž # í k Ž L í i ) 6 Ó  
D 63 í k • - í - ž 6 / -- © Ø ã 5 • í i — • i ‘  
è © í © • xí ± • í / 6 ) ‘ 6 ç ! • D A k Ž - k Ž ) Ž c ó ! • / • / - í • A k Ž - k Ž # Ž c ó ! è © í © Ž  
£ Õ » A < à ó / • Ž ã í à l à © ó - ā - ! í - Ž . • A / A c ó ! è © í © A / A ) ‘ D A k 6 - - / - k Ž Á @  
D A k Ž / í i ) ‘ Ž / • Ž ó • / Ž 3 í k á í à l à A ³ ó / ó / A 3 6 8 0 - ³ a # - í Á - - i ‘ •  
A c ó ! è © í © ‘ — - ā - k 6 i ‘ A ) ‘ i i - Á 6 / í • D ó / ç 6 - ³ © - ' A < à ó / A # c ñ í / á - § - -  
D A k Ž - í k - - i ‘ Ž c ü ! è © í © ‘ — - ā © c ñ - ā ó ã - • © Ø ã 5 • í i — 5 • í i — D ó k A - i  
D 63 A < ó ! è © í © é © Ž ó - • xí A / A c ó ! è © í © ‘ — - ā - k é í i A k 6 - # k 5 • ' 6 ) ‘ 6 /  
A / A c ó ! è © í © A / A ) ‘ A c ! • D ó k 6 k - ü ! è © í © é © Ž ó - • i ‘ Ž ó á / • i ' í # i ) ‘ A c ! • é í Ž  
D ó / • ó ) • Ž ' A ³ A B • í A c - / á k - - Ó • • © 1 4 ç 6 / • £ » A c ! • i — ó k • û - i ³ 6 *í* / A / • - Ž  
A c - / á k - - Ó • • © 1 4 ç 6 / • £ » A c ! • i — i ó k • Ž - © § Ž ó • û - i ³ 6 *í* / # ó ã @ - Ž ' A /  
D ó / • ó ) • Ž ' A ³ A B • í

پہلے بفتے کے بعد دودھ پلانا:

è © í © A / A ) ‘ A / • i c ñ i ‘ A / ± • D ó i / - É x i — 6 / A c k - A - ó ! è © í © # Ž ' © c ñ i — ā A  
D Ž 3 A < ó ! è © í © é © Ž ó - é i • xí A / A c ó ! è © í © ‘ — - ā - k - i ! - i • ó k  
D ó i ç Ō ' Ž Á ã A / - - © Ø ã ¹ Ž § 6 ³ / 6 / è © í © i ó ü ! è © í © # ' Ž Á ã A / i - Ž  
å 0 a ã ó ã i » - Ņ å • D A k • Ž ' á Ž È Ž c ß i ! Ž c à ! A ³ á © ó • Ž / # Ø ã i c ñ l a i )  
D A k Ž ) Ž c ó ! - Ž ' 6 i / 6 i / Ž ó A k Ž ) Ž c ó ! ú i a - Ž ó  
å a Ž L í ó ã A B ï ā - Ž ó O c i ó / i 6 - i k ó t ç å a Ž L j 6 0 l a ç a ! - J c ñ l a å a ! ³ # a l k u i a - Ž ó  
á k - - Ó • • • © 1 4 ç 6 / • £ » A c ! • A k • - i - ž 6 / å a Ž L í 6 0 Ž ï • i / A ) ‘ A / • Ž ó • / A < à  
D ó / • ó ) • Ž ' A ³ A B • í A c - / A - / Y Ž a l - ³ • J - Ž ) A / Ž a c i i - ç A < à ó / A c i / - Ž - ! Ž / µ Ž a o ! 6 / # i ) ‘ © - - Ó • A  
í ) ‘ D ó k A - Ž ! Ž a c i i - ç - ! i - N à - § a A ) ‘ D ó / ç i - Ž ³ A / i ) ‘ @ - ³ i © à  
Z Z Z G L H W L W L D Q V F D V H F R Q G D U \ S D J H V A k Ž - 0 ³ Ž Ý Ž ó ß é - Ž Ý - ! J  
D ó i 0 0 © ³ , V 0 \ & K L O G \* U R Z L Q J : H O O " i Y ò i 2 ç • i - 3 ~ à Ž ) 6 *í* Ž a - - ' S

## ایک جگہ سے دوسری جگہ لیجائے والا فارمولہ



- Ò ³ i - Ž ³ A / A B ï ā - Ž ó # ó Í L 5 ~ ó - A  
D A k Ž - í k Á i Ô £ ã A ³ • ³ Ž c - /  
A k - Ž Ý • 4 Ŷ ± Ŷ Ø ó - Á # i Ô £ ã A ³ • ³  
D A k Ž c - / - Ž ó - 6 ç Ž ! A < à ó / A B ï ā - Ž ó  
A / 6 ç Ž ! A / Ž k i • - 3 • ó k A k - Ž Ý •  
- i 3 i - i ó k 6 ç ó Ø ó - ó i ó ã @ - Ž ' A / A c  
D ó Ž Ý - / A B i - Ž ³ 6 ç Ž ! Á i Ô £ ã • i k  
- Ž ! A ³ á ó • - Ŷ i / 6 ç Ž ! ± • / ó - / á Ž c  
D í k Ž ó 3 Ž ó Ž Ý - / A B i - Ž ³ - i • í k Ž ó 3 Ž  
A c ! • i - i A k Ž c - / - Ž Ñ a - u i a - Ž ó - 3 • Ÿ ) A 3 •  
D í k - ! ± ó ³ Ÿ ó 6 - 5 0 - 3 - i Ÿ i ó Ž Ý - / A B Ÿ - i ' © i ' A / A c - / • - c i L - ! • - - - £

D óì/- óā žó-Ó í/A ßéé!-Ž̄k@íóKA/A Aç ŽÝ • ŽI‡ í— iík åoää  
D óì/- 6k óā 2ó' -Bí/ í/A Aééü!-Ž̄éCí@ pxi iAk ç • Žó‡<sup>3</sup>© -Ló -Ýó-  
DAk Ž—ík ÅíÔ£ä A<sup>3</sup> •<sup>3</sup> Žç -Lééžä i@<sup>3</sup>A<sup>3</sup>•@çé• i@çé ž@) / éf ‡kž' A<sup>3</sup> žó-Ó  
ž-0<sup>3</sup> žÝ žì/- óā žó-Ó 2@ -ž@A@ A<sup>3</sup> àóx/i .+ 6@Lééž@ 3 6 / -žó— éít•xí ±Ý í/ Y-  
ók 6-0<sup>3</sup> @© ••íY óā<sup>3</sup> žk' ž/ åžó' -k óā •žçžó'  
DAk žó3 žì/- •çìL í/ Y—í.16/ Aßíä-žó å•-  
DAk 6k- -kžA Aæóžó-ó á/ A<sup>3</sup> íLçì3 2Y—í' 6/ Aßíä-  
D ólç 6í' Jçíi3 ©ç) / .+ -ž@óø@A@ 6@Lééžä-žó A<sup>3</sup> Y—í' Aç A

فارمولہ اور اپنے بچے کو فارمولہ پلانے کے بارے میں مزید معلومات کیانے، براہ مہربانی مندرجہ ذیل پر چائیں:

Yó « Ÿ-©çã A<sub>à</sub>ó / •Žäíàìä óã @ -ž' A/ Aç- / Ÿžäì—<sup>3</sup>• -‡• Açžç' A<sup>3</sup>• -í•  
KWWs KHGODWQWFDFQIDD HDWLQJ QXWULWLRQ KHDOWK\ HDWLQJ V  
VDOXEULWH PLON ODLW IRUPXOD QRXUU  
  
KWWs KHDOWK\ FDQDG LDQV JF FD KHDOWK\ OLYL<sup>3</sup> YLH VDLQH  
L<sup>3</sup>IQW FDUH VRLQV EHEH IRUPXOD IRUPXO  
  
•Žäíàìä 6 / •ó<sup>3</sup> « ũ - ! - Lçó<sup>3</sup> ± - í<sup>3</sup>ó - J - žL<sup>3</sup> J<sup>3</sup>ó' - ! J<sub>ž</sub><sup>3</sup> •  
ZZZ EHVVVWDRXWU IRUV\ QXWULWLRQ  
  
žó (DW5LJKW 2QWDULR íó-žLçí• J<sup>3</sup>•- Jó• A<sub>à</sub>ó/ •ó) •Ž A<sup>3</sup> å•© •ó<sup>3</sup> « ũ  
ZZZ HDWULJKWRQWDULR FD  
  
ó / µü — Jçíó ì — àók .à' ! 6äž<sup>3</sup>ä žç! • - ! J<sub>ž</sub><sup>3</sup>  
ZZZ KHDOWK JRY RQ FD HQ FRPPRQR FDWWLHRQ WHDW\SL FHV S  
  
@ - í.ä A<sub>à</sub>ó/Aç- / Ÿžäì—<sup>3</sup>• A<sup>3</sup>• - í• Aç- / -žó— í/ A<sup>3</sup>íä-žó JçóÔç•  
ZZZ KF VF FD IQ DQ QXWULWLRQ LQIDQW QRXULVVRQ SLI SSQ U  
  
+DOWRQ 5HVRXUFHV  
+DOWRQ <sup>3</sup>DUHQWV  
/RFDO SDUHQWLQJ DQG IHGLQJ LQIR  
WR VSHDN WR D SXEOLF KHDOWK  
ZZZ KDOWRQ FD KDOWRQSDUHQ

اس کتابچے میں موجود معلومات کے مطالعہ کیانے وقت نکالنے کیانے آپ کا شکریہ۔ یہ ان بہت سے طریقوں میں سے یہ بتائے کا ایک طریقہ ہے کہ آپ اپنے بچے کی کتنی حفاظت کرتے ہیں۔

i—àók .à‘! åÝó- •-3Žó  
 Žó/ -Žó— APLDÄØUØ/5HJLRQ)3XEOLF  
 +DPLOWRQ +HDOWKŽØFILHÄQFKHÄ/L àãó  
 Žç-/ •@• ó-0· 6i‘ A<sup>à</sup>ó/ 5-•@•  
 6Lóã/ å·ÓLçóãóà!ã• 6ÝÓLó-L<sup>3</sup>•  
 A/ %), 6WUDWHJ\ , PSOHPHQWDW  
 Aç ííç Ÿ ó-0· 6i‘ Ž/ åó-KŽä A<sup>3</sup> •I‘  
 i 0DUUJ /D 6DOOH Ýó<sup>3</sup> û --Žä DŽó/  
 •/•-- 6/ å• Ž/ %), \$VVHVVRU -<sup>3</sup>ó  
 ŽI—ç• A‘ Ž/ í...Žä •<sup>3</sup> å• i óã -§•  
 DŽóß é-<sup>3</sup> Ź Ÿ Ź/A) ‘Ž—/ ±• A

### کتابچے کیاے رابطے کی معلومات

é-Ž‘í@ 6/ ±• Žó ŸíØ£ àãý Žó iAç  
 -Lçó<sup>3</sup> ±-í<sup>3</sup>ó- J-ZL<sup>3</sup> J<sup>3</sup>ó‘ iA<sup>à</sup>ó/ •Žâ  
 Ÿó« Ÿ-@çä A<sup>3</sup> %HVW 6WDUW 5H  
 Žó EHVVVWDUW#KHDOWKQH[X  
 å<sup>û</sup> å• -! J<sup>3</sup>• •óí Ÿó« Ÿ-@çä Žó  
ZZZ EHVVVWDUW RJJ

A<sup>à</sup>žä-<sup>3</sup> é@-/ ák•-Ó A<sup>3</sup> •çŽ Ÿ 6/ íó-ŽLçí  
 6/ åóÔç»ã •Žäíàìä @íÝíã óã "óíŽ—<sup>3</sup>@ ±  
 Á'žiž' 6/ ±• íó-ŽLçí• •äíØ£ -i• ók 6-  
 J<sup>3</sup>ó‘ / Ak ólc 5-í-ž ó -í• D6—/- ól  
 i %HVW 6WDUW 5HVRXUFH &HQWUH  
 Ÿç-Lóã -í• OLFKDHO \*DUURQ +RVSLW  
 Ÿ<sup>3</sup>çí/ Ÿ-çí•-! A<sup>à</sup>ó/ 0DWHUQDO &KLOO  
 6/ •Žä@§ -í• Ÿ<sup>3</sup>í @íÝíã óã È<sup>•</sup>-« ±• 3U  
 6/ •£» A/ • @-í-ã é@-/ ák•-Ó óã È<sup>•</sup>-« ±•  
 í-í-ã óã @-ž‘ A/ •£» 6/ • A/Aß•í Aç/-  
 DŽi— Žó3 Žó/ Ÿä0ã óã i2017 )‘Ž—/



**best start**  
**meilleur départ**  
 Resource Centre/Centre de ressources  
 by/par health nexus santé

