



# دستورالعمل های تهیه شیرخشک نان 1 مخصوص کودکان شیرخوار (NAN 1 Infant Formula)

شیر مادر بهترین تغذیه برای نوزاد است و باید تا زمانی که امکان دارد، ادامه یابد. قبل از تصمیم به استفاده از شیرخشک مخصوص کودکان شیرخوار، همیشه با مشاوره خود در خصوص مراقبت از کودک خود مشورت کنید.

نام فرزند:

امضاء:

تاریخ:

## چه میزان شیرخشک مخصوص کودکان شیرخوار باید داده شود؟

### قبل از پختن

قبل از تهیه شیر برای نوزاد، دست های خود را بشوید.



بطری، سرپستانک و درپوش آن را به دقت تمیز نمایید. چند دقیقه بطری، سرپستانک و درپوش را بجوشانید. تا زمان وعده های بعدی درپوش آن را ننگه دارید.



آب آشامیدنی سرد را بجوشانید و بگذارید تا به مدت چند دقیقه خوب بجوشد. بگذارید آب جوشیده شده تا حد دمای 40 درجه سانتی گراد خنک گردد و آب را به داخل بطری تمیز بریزید.



تعداد پیمانه تعیین شده از پودر را اضافه نمایید.



درب بطری را ببندید و تکان دهید تا شیر خشک حل شود. اطمینان حاصل کنید که مخلوط خیلی زیاد داغ نیست. همیشه قبل از تغذیه نوزاد خودتان طعم آن بچشید.



پس از هر بار استفاده از قوطی، درب آن را ببندید و آن را در جای خشک و خنک نگهداری نمایید.



### جدول مصرف\*:

سن کودک	میزان آب جوشیده مورد نیاز در هر وعده غذایی (40 تا 45 درجه سانتیگراد) میلی لیتر	تعداد پیمانه*	تعداد وعده های غذایی روزانه***
2-1 هفته	90	3	6
3-4 هفته	120	4	5
2 ماه	150	5	5
3-4 ماه	180	6	5
5-6 ماه**	210	7	5

\* همیشه از پیمانه داخل قوطی جهت اندازه گیری استفاده کنید. مصرف بیشتر از مقادیر تعیین شده سبب کم آبی بدن کودک می گردد. مصرف کمتر از مقادیر تعیین شده سبب می گردد که نوزاد شما نتواند به اندازه کافی انرژی و تغذیه مناسب دریافت نماید. قبل از مشاوره اولیه با پزشک خود، میزان آب و پودر را تغییر ندهید  
\*\* پس از 6 ماه زمان آن است که مصرف شیر تغییر یابد، با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید  
\*\*\* بسته به نیاز کودک

این جدول تنها یک راهنما است. اشتها و وزن کودک شما مقدار نهایی مصرف را تعیین می کند.

هشدار: آب جوشیده، شیشه جوشانده نشده و یا رقیق سازی نادرست ممکن است کودک شما را بیمار کند. نکه داری نادرست، دست کاری کردن مقادیر تهیه و تغذیه می تواند به طور بالقوه منجر به اثرات نامطلوب برای سلامتی نوزاد شما گردد.

باقی مانده شیر را هرگز نگه دارید!

همیشه به اندازه نیاز برای یک وعده شیرخشک را تهیه نمایید، تا شیری که نوزاد میخورد شیرخشک تازه تهیه شده باشد.



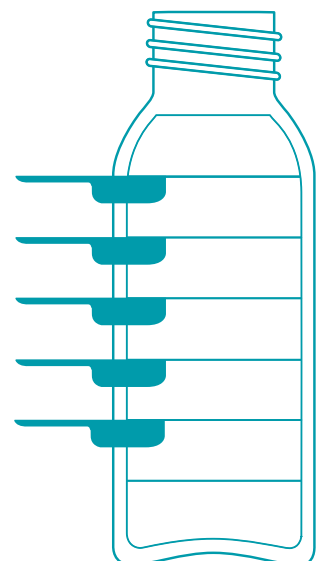
210 میلی لیتر + 7 پیمانه اندازه گیری

180 میلی لیتر + 6 پیمانه اندازه گیری

150 میلی لیتر + 5 پیمانه اندازه گیری

120 میلی لیتر + 4 پیمانه اندازه گیری

90 میلی لیتر + 3 پیمانه اندازه گیری



**Nestlé & you**  
START HEALTHY, STAY HEALTHY

NO: 800 80 730  
www.nestlebarnemat.no

FI: 0800-06161  
www.hyvatevaat.fi  
kuluttajapalvelu@fi.nestle.com

SE: 020-29 92 00  
Nestlé Sverige AB,  
Barnmatsforum  
Box 7173, 250 07 Helsingborg  
www.nestlebarnemat.se  
barnmatsforum@se.nestle.com

DK: 80 300 100  
www.nestlebornemat.dk  
forbrugerkontakt@dk.nestle.com