



فارمولہ کی کمی کی وجہ سے یہ
ملک بھر میں خاندانوں کو متاثر کر

رہا ہے

(WIC اور Non-WIC)

براہ مہربانی فارمولے سے متعلق
مندرجہ ذیل معلومات اپنے ذہن میں
رکھیں:

اپنا فارمولا گھر میں نہ بنائیں

زندگی کا پہلا سال آپ کے بچے کے جسم اور دماغ کی نشوونما
کا اہم وقت ہے۔ اگر آپ کے بچے کو صحیح غذائیت نہیں ملتی
ہے تو اسے طویل مدتی نقصان پہنچ سکتا ہے۔

IDHS: فارمولہ تلاش کرنے میں پریشانی ہو
رہی ہے؟

<https://bit.ly/3MbSPRh>

SAVE NOURISH CONNECT GROW LEARN



ڈیوپیج کاؤنٹی محکمہ صحت
خواتین کے شیرخوار اور بچے

مزید معلومات کے لیے

وزٹ کریں: www.dupagehealth.org 
بمیں کال کریں: (630) 682-7400 

WIC کلینک کے مقامات

N. County Farm Road 111
Wheaton, IL 60187



N. Roosevelt Road 245
Building 14, Unit 146
West Chicago, IL 60185



N. Cass Avenue 422
Westmont, IL 60559



East Jackson Street 1111
Lombard, IL 60148



West Lake Street 1111
Addison, IL 60101



میری اگلی ملاقات یہ ہے:



یہ ادارہ مساوی مواقع فراہم کرنے والا ادارہ ہے۔



آپ کے بچے کی
صحت ہماری ترجیح
ہے۔

فارمولہ کے بارے میں اہم حقائق

682-7400 (630) • www.dupagehealth.org

SAVE NOURISH CONNECT GROW LEARN



امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس کے مطابق:

- ✓ انٹرنیٹ پر گھریلو فارمولوں کی ترکیبیں محفوظ نہیں ہیں اور آپ کے بچے کی غذائی ضروریات کو پورا نہیں کرتی ہیں۔
- ✓ امریکہ میں فروخت ہونے والے تمام شیرخوار فارمولے اجزاء کے بارے میں سخت قوانین پر پورا اترتے ہیں۔
- ✓ گھریلو فارمولے کے مرکب میں کافی آئرن اور وٹامنز نہیں ہوسکتے ہیں۔
- ✓ ان میں بہت زیادہ بعض غذائی اجزاء بھی ہوسکتے ہیں جنہیں آپ کے بچے کے گردے برداشت نہیں کر سکتے۔

اپنے بچے کے فارمولے میں پانی، اناج، یا دیگر تھوس چیزوں کو پتلا کرنے یا گاڑھا کرنے کے لیے شامل نہ کریں:

- ✓ ہمیشہ فارمولہ لیبل کی ہدایات پر عمل کریں یا جو آپ کے بچے کے ڈاکٹر نے آپ کو دی ہیں۔
- ✓ فارمولے میں اضافی پانی شامل کرنا خطرناک ہے اور یہ صحت کے بہت سنگین مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔

فارمولہ کو تبدیل کرنے کے لیے کوئی محفوظ متبادل دودھ نہیں ہے:

- ✓ فارمولے کو تبدیل کرنے کے لیے باقاعدہ گائے کا دودھ یا غیر ڈیری دودھ کی دیگر اقسام استعمال کرنا محفوظ نہیں ہے۔ ان میں سے کسی بھی متبادل میں پروٹین، آئرن اور وٹامنز سمیت غذائی اجزاء کی صحیح مقدار نہیں ہے۔
- ✓ کسی نامعلوم ذریعہ یا اجنبی سے فارمولہ یا ماں کا دودھ نہ خریدیں۔

اپنے بچے کے لیے فارمولے کی جگہ درج ذیل میں سے کوئی بھی استعمال نہ کریں:

- ✓ گائے کا باقاعدہ دودھ
- ✓ چھوٹی بکری کا دودھ
- ✓ پلانٹ پر مبنی دودھ کے متبادل جیسے سویا دودھ، بادام کا دودھ، یا جنی کا دودھ



WIC مجاز فارمولہ تلاش کرنے کے لیے نکات

- ✓ خریدنے سے پہلے کال کر کے پوچھیں کہ آیا سٹور میں وہ فارمولہ ہے جس کی آپ کو ضرورت ہے۔
- اگر نہیں تو، ان سے پوچھیں کہ کب دوبارہ دودھ موجود ہو گا۔
- اگر ان کے پاس یہ اسٹاک میں ہے، پوچھیں کہ کیا کسٹمر سروس آپ کے لیے فارمولہ رکھ سکتی ہے جب آپ اسے لینے کے لیے جا رہے ہوں۔
- انہیں یہ بتانا یقینی بنائیں کہ آپ WIC کے شریک ہیں اور آپ کو فارمولے کے کتنے کین درکار ہیں۔
- ✓ اپنے ڈاکٹر کے دفتر کو کال کریں اور پوچھیں کہ کیا ان کے پاس فارمولہ والی کمپنی سے کوئی نمونے آئے ہیں۔
- ✓ اپنے علاقے میں فوڈ بینٹریز/فوڈ بینکوں کے بارے میں مدد اور معلومات کے لیے اپنے مقامی WIC آفس کو کال کریں جو فارمولہ پیش کر سکتے ہیں۔
- ✓ اگر آپ کا بچہ کسی خاص فارمولے پر ہے، براہ کرم اپنے مقامی WIC دفتر یا ڈاکٹر کے دفتر سے دوسرے فارمولے کے متبادل کے بارے میں چیک کریں۔