બોટલનું પ્રવાહી તૈયાર કરવું અને આપવું

1

જ્યારે શિશુને ભોજન આપવાની જરૂર હોય ત્યારે જ તેને તૈયાર કરવું હંમેશા શ્રેષ્ઠ છે. બોટલમાં પ્રવાહી ભરતા અગાઉ તમારા સાધન જંતુમુક્ત હોય, તમે પ્રવાહી તૈયાર કરો તે સપાટી સ્વચ્છ હોય અને તમારા હાથ બરોબર ધોયેલા હોય તેની ખાતરી કરો.

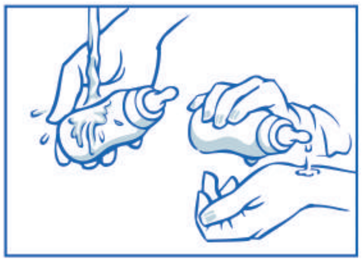
2

કીટલીમાં નળમાંથી આવતા તાજા પાણીને ઉકાળો અને તેને ઠંડુ પડવા દો, પણ તેનું તાપમાન ઓછામાં ઓછું 70°સે. હોવું જોઈએ (આનો અર્થ એ છે કે ઉકાળ્યા પછી પાણીને 30 મિનિટથી વધારે ઠંડુ ન પડવા દો).

3

તમારા નવજાત શિશુના દૂધના પાવડરના પેકેજિંગ પર દર્શાવ્યા મુજબ, જંતુમુક્ત બોટલમાં ઠંડા ઉકાળેલા બોટલમાં પૂરતાં પ્રમાણમાં માપીને પાણી ભરો. આપેલ ચમચીનો ઉપયોગ કરો, બોટલમાં પાવડરની જરૂરી ચમચીઓ ઉમેરો, દરેક ચમચીને સ્વચ્છ, સૂકી છરી સાથે સમતલ કરો. ચમચામાં પાવડર ઠાંસી ઠાંસીને ન ભરો.

4



સ્ટર્લાઈઝ કરેલી ટોટી અને ટોપીને બોટલ પર ગોઠવો અને સારી રીતે હલાવો. તમારા શિશુને તે પીવડાવતા અગાઉ ઠંડી ફોર્મ્યુલા (દ્રાવણ) હૂંફાળું ન થાય ત્યાં સુધી બોટલને ઠંડા વહેતા પાણી હેઠળ રાખો. તેના વિકલ્પ સ્વરૂપે, બોટલ હૂંફાળી ન થાય ત્યાં સુધી ઠંડા પાણીના જગમાં કે બાઉલમાં રાખો.

5

જ્યારે શિશુને સ્તનપાન કરાવો, ત્યારે એક ખૂણામાં બોટલને પકડી રાખો, જેથી ટોટી અને બોટલના કાંઠામાં હંમેશા દૂધ ભરાયેલું રહે. આ રીતે તમારા શિશુને અંદર ફસાયેલી હવા મળવાની શક્યતા ઓછી છે. સ્વચ્છતાના કારણોસર, બૉટલમાં બાકી રહી ગયેલ ફીડ શક્ય એટલા જલદી ફેંકી દો.

મહત્ત્વપૂર્ણ સૂચના: બાળકને ભોજન કરાવવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ સ્તનપાન છે, કારણ કે માતાનું દૂધ આદર્શ સંતુલિત ભોજન પ્રદાન કરે છે અને તમારા બાળકને રોગ સામે સુરક્ષા આપે છે તેમજ બાળક અને માતા બંનેને પોષણ સિવાય બીજા ઘણા ફાયદા પણ થાય છે. અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે જ્યારે તમારા બાળકને ભોજન કરાવવાનો નિર્ણય લો ત્યારે તમારે તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ વ્યવસાયી સાથે વાત કરવી જોઈએ. સ્તનપાનની તૈયારી અને જાળવણી પર વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન પણ મેળવવું જોઈએ. જો તમે સ્તનપાન કરાવવાનું પસંદ કરો, તો સ્વસ્થ, સંતુલિત ભોજનનું સેવન મહત્ત્વપૂર્ણ છે. નવજાત બાળક માટેની ફોર્મ્યુલાનો આશય માતાઓ સ્તનપાન કરાવવાનું પસંદ ન કરે અથવા કોઈ કારણસર તેઓ તેવું ન કરી શકે ત્યારે માતાના દૂધને બદલે આપવાનો છે. સ્તનપાન નહીં કરાવવાનો કે બોટલ દ્વારા થોડું દૂધ આપવાનો નિર્ણય માતાના દૂધના પુરવઠામાં ઘટાડો કરશે. જો કોઈ કારણસર તમે સ્તનપાન કરાવવાનું પસંદ ન કરો, તો આ પ્રકારના નિર્ણયને ઉલટાવવામાં મુશ્કેલી પડશે તે યાદ રાખો. નવજાત બાળક માટેની ફોર્મ્યુલાનો ઉપયોગ કરવાથી સામાજિક અને આર્થિક પરિણામો પણ ભોગવવા પડે છે, જેને ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ. બાળકના સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત જોખમો ટાળવા લેબલ પર આપેલી સૂચના મુજબ નવજાત બાળક માટેની ફોર્મ્યુલા હંમેશા તૈયાર કરવી જોઈએ, ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને સંગ્રહ કરવો જોઈએ.

ZTC804/07/2015/GU