

একটি বোতল প্রস্তুত করা এবং দেওয়া

1



আপনার যখন এটি দরকার তখন প্রতিবারের খাবার তৈরি করা সবসময় ভালো। একটি বোতল প্রস্তুত করার আগে, নিশ্চিত করুন যে আপনার উপকরণটি জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে, যেখানে আপনি বোতলটি প্রস্তুত করবেন, সেই স্থানটি যেন পরিষ্কার হয় এবং আপনি আপনার হাত ভালো করে ধুয়ে নেন।

2



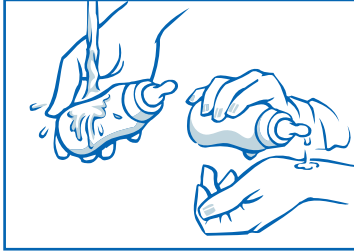
কেটলিতে তাজা কলের জল ফোটান এবং এমনভাবে ঠান্ডা করুন যাতে তা কোনোভাবেই যেন 70°C-এর কম না হয় (এর অর্থ হল জলকে ফোটানোর পর কোনোভাবেই যেন 30 মিনিটের বেশি ঠাণ্ডা করা না হয়)।

3



জীবাণুমুক্ত করা বোতলে ঠাণ্ডা করা ফোটানো জল প্রয়োজনীয় পরিমাণ অনুযায়ী পরিমাপ করুন, আপনার শিশুর দুধের পাউডারের প্যাকেটে যেভাবে দেখানো আছে। প্রদত্ত চামচটি ব্যবহার করে, প্রয়োজনীয় সংখ্যক চামচ পরিমাণ পাউডার বোতলে যোগ করুন, প্রতিটি চামচ একটি পরিষ্কার, শুকনো ছুরি দিয়ে চেক্‌ছে কানা পর্যন্ত ভর্তি করুন। পাউডার চামচে ঠেসে ভরবেন না।

4



জীবাণুমুক্ত করা বাঁট এবং ছিপি বোতলে লাগান এবং ভালোভাবে বাঁকান। এটি আপনার শিশুকে দেওয়ার আগে, বোতলটিকে প্রবাহিত ঠাণ্ডা জলের নীচে ধরে ফর্মুলাটিকে ঠান্ডা করুন, যতক্ষণ না তা ঈষদুষ্ণ হচ্ছে। অন্যথায়, ঈষদুষ্ণ হওয়া পর্যন্ত বোতলটিকে ঠান্ডা জলের একটি জগ বা বাটিতে রাখুন।

5



আপনার শিশুকে খাওয়ানোর সময়, বোতলটিকে কোণাকুণিভাবে ধরুন, যাতে বাঁট এবং বোতলের গলা সবসময় দুধে ভর্তি থাকে। এই উপায়ে আপনার শিশুর পেটে বায়ু আটকে যাওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়। বায়ুবিধিজনিত কারণে যত শীঘ্র সম্ভব বোতলের না খাওয়া খাবার ফেলে দিন।

গুরুত্বপূর্ণ তথ্য: যেহেতু স্তনদুগ্ধ আপনার শিশুর জন্য আদর্শ ভারসাম্যযুক্ত খাবার এবং অসুস্থতার বিরুদ্ধে সুরক্ষা, আর মা ও শিশু উভয়ের জন্যই বহু প্রকার অ-পৌষ্টিকতামূলক উপকার প্রদান করে, শিশুকে স্তনদুগ্ধ পান করানোটিই সর্বোৎকৃষ্ট পছন্দ। আপনার শিশুটিকে খাওয়ানোর বিষয়ে বিভিন্ন বিকল্পের মধ্যে নির্বাচনের সময়ে আমরা আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা পেশাদারের সঙ্গে কথা বলার জন্য সুপারিশ করে থাকি। স্তনদুগ্ধ পান করানোর জন্য প্রস্তুতি এবং সেটি চালিয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে পেশাদারী পরামর্শও গ্রহণ করা উচিত। যদি আপনি স্তনদুগ্ধ প্রদানের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন, তাহলে তার জন্য একটি স্বাস্থ্যকর, ভারসাম্যযুক্ত খাবার খাওয়াটি গুরুত্বপূর্ণ। যখন মায়েরা স্তনদুগ্ধ না প্রদানের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন অথবা যদি কোন কারণে তাঁরা সেটি করার জন্য সক্ষম না হন, তাহলে স্তনদুগ্ধের পরিবর্ত হিসাবে ইনফ্যান্ট ফর্মুলাটি কাম্য। স্তনদুগ্ধ পান না করানোর একটি সিদ্ধান্ত, অথবা বোতলের মাধ্যমে আংশিক খাওয়ানো শুরু করাটি স্তনদুগ্ধ উৎপাদনে হ্রাস ঘটাবে। যে কোনো কারণে যদি আপনি স্তনদুগ্ধ না পান করানোর সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে অবশ্যই মনে রাখবেন যে সেই সিদ্ধান্ত নাকচ করে ফিরে আসা কঠিন হতে পারে। ইনফ্যান্ট ফর্মুলা ব্যবহারের একটি সামাজিক এবং আর্থিক প্রভাব আছে, যেটি আবশ্যিকভাবে বিবেচনা করা উচিত। একটি শিশুর স্বাস্থ্যভিত্তিক ঝুঁকিগুলি এড়িয়ে যাওয়ার জন্য ইনফ্যান্ট ফর্মুলাগুলির প্রস্তুতি, ব্যবহার এবং মজুদকরণগুলি সর্বদাই লেবেলে উল্লেখিত নির্দেশনা অনুসার হওয়া উচিত।