

বোতলে খাওয়ানোর বিষয়ে নির্দেশিকা



যদি আপনি ঠিক করে থাকেন যে আপনি আপনার শিশুকে বোতলে করে খাওয়াবেন, তবে এই লিফলেটটি আপনাকে সাহায্য করবে সম্ভাব্য নিরাপত্তা পেতে, আপনি হয়ত আপনার গেলে নেয়া দুধ বোতলে করে খাওয়াতে চেতে পারেন কিংবা আপনি হয়ত ঠিক করতে পারেন যে কেবল ফর্মুলা দুধ-ই শিশুকে খাওয়াবেন। যদি আপনি একই সাথে শিশুকে বুকের দুধ এবং ফর্মুলা দুধ খাওয়াতে চান তবে যতটা সম্ভব বেশি বেশি করে বুকের দুধই দেয়া ভাল কারণ তা ফর্মুলা দুধ থেকে শিশুর জন্য বেশি উপকারী। যদি আপনি কোন সময় সম্পূর্ণভাবে বুকের দুধে ফিরে যেতে চান তবে স্বাস্থ্য সেবিকা বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের পরামর্শ নিন।

কোন দুধটি ব্যবহার করবেন?

সবসময়ই নবজাতকের জন্য ইনফ্যান্ট/প্রথম দুধটি জন্মের প্রথম বছরে ব্যবহার করুন, কারণ এটাই আপনার শিশুর চাহিদা মেটায়। শিশুর বয়স এক বছর হয়ে গেলে পূর্ণ ননী যুক্ত গরুর দুধ দেয়া শুরু করুন।

বোতলে খাওয়ানোর জন্য উপকারী পরামর্শ

শিশুর জন্মের প্রাথমিক সপ্তাহগুলোতে আপনি ও আপনার সঙ্গী শিশুকে খাওয়ানোই বেশি ভাল। এতে শিশু নিরাপদ ও সুরক্ষিত বোধ করবে, আপনার খাওয়ানোর ধরনের সাথে অভ্যস্ত হয়ে উঠবে এবং তাদের সাথে একটি ঘনিষ্ঠ ও ভালবাসাময় বন্ধন গড়ে তুলতে সাহায্য করবে।

- শিশুকে সামান্য উঁচু করে আপনার কাছাকাছি চেপে ধরুন।
- শিশুর চোখের দিকে তাকিয়ে ধীরে ধীরে কথা বলুন।
- বোতলের নিপল শিশুর ওপরের ঠোঁটে হালকা করে ঘষুন যাতে যে মুখ খুলে জিভ সামান্য বের করতে উৎসাহী বোধ করে।



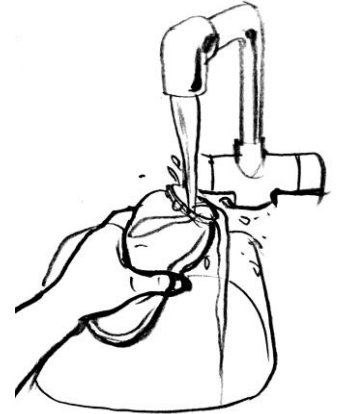
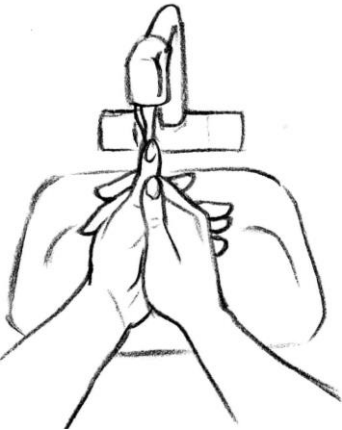
- শিশুর মুখে নিপলটি ধরুন যাতে সে নিজেই তা মুখের ভেতর ঢুকিয়ে নেয়।
- শিশুকে বিশ্রাম নেবার সুযোগ দিতে মাঝে মাঝে নিপলটি বের করে আনুন।
- শিশুকে পুরো দুধটুকু খেয়ে ফেলার জন্য জোর করবেন না, যদি তারা তা খেতে না চায়।
- এক ঘন্টার মাঝে শেষ না হলে বাড়তি দুধ ফেলে দিন।



বোতল এবং অন্যান্য খাওয়ানোর উপকরণ বিশুদ্ধকরণ

বিশুদ্ধ করার পূর্বে পরিষ্কার করুন এবং ধুয়ে নিন

- প্রথমে নিজের হাত সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে নিন। তারপর পরিষ্কার করার স্থানটি সাবান ও গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- খাওয়াবার বোতল এবং নিপল গরম সাবান পানি দিয়ে বোতল পরিষ্কারক ব্রাশ দিয়ে পরিষ্কার করুন।
- আপনার সকল সরঞ্জাম পরিষ্কার ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলে তারপর বিশুদ্ধ করুন।

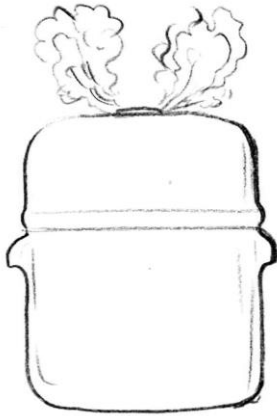


বিশুদ্ধকরণ পদ্ধতি

- আপনার ব্যবহৃত বিশুদ্ধকরণ পদ্ধতি সম্পর্কিত তথ্যটি পড়ুন

ঠান্ডা পানির বিশুদ্ধকরণ সমাধান

- প্রতি ২৪ ঘন্টায় বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেটের সাহায্যে বিশুদ্ধকরণ তরল তৈরী করুন।
- পরিষ্কার সরঞ্জামাদি বিশুদ্ধকরণ আধারে রাখুন। ভাসমান ঢাকনাটি উপরে রাখুন, নিশ্চিত করুন যে, বোতলের ভেতরে কোন বাতাসের বুদবুদ নেই।
- বিশুদ্ধকরণ তরলে খাওয়ানোর সরঞ্জামাদি অন্তত ৩০ মিনিট রাখুন এবং খাওয়ার তৈরীর পূর্বে ভাল মত খাবার পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।

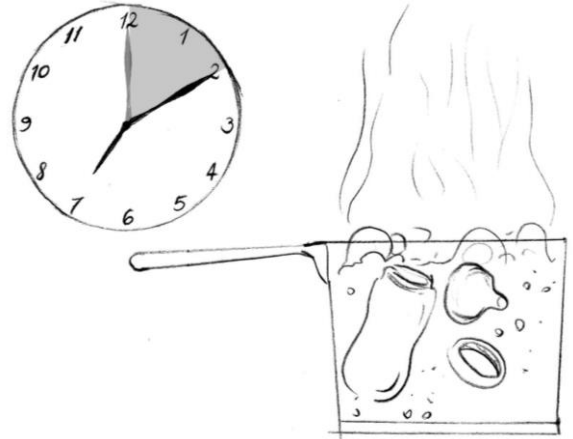


বাস্পে বিশুদ্ধকরণ (বৈদ্যুতিক বিশুদ্ধকরণ বা মাইক্রোওয়েভ)

- যেহেতু নানান ধরনের বিশুদ্ধকারক হয় তাই এটা জরুরী যে প্রস্তুতকারকের নিয়মাবলী কে মেনে চলা। যদি আপনি এ বিষয়ে অনিশ্চিত থাকেন তবে আপনার মিডওয়াইফ বা স্বাস্থ্য পরিদর্শককে ব্যবহার বিধি দেখিয়ে দিতে বলুন।

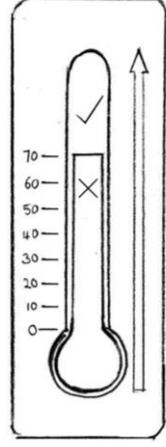
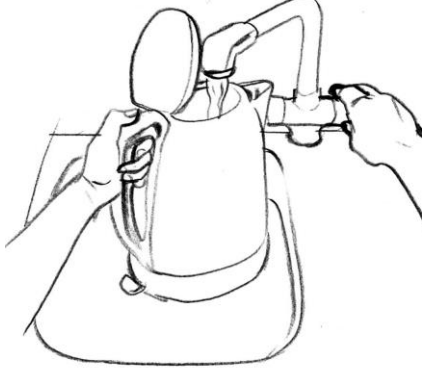
সেদ্ধ করে বিশুদ্ধকরণ

- একটি বড় পাত্রে পরিষ্কার করা খাওয়ানোর সরঞ্জামাদি নিয়ে তা পানি দিয়ে পূর্ণ করুন। পানি ফুটিয়ে নিন এবং ফুটন্ত পানিতে অন্ততঃ ১০ মিনিট রাখুন।
- সবচেয়ে ভাল হয় যদি ফোটানোর পর পরই বোতল ব্যবহার করা যায়। কিন্তু যদি তা না হয়, তবে বোতলের মুখে নিপল এবং ঢাকনা ভাল করে লাগিয়ে বোতল রাখুন যাতে নিপল এবং বোতলের ভেতরে জীবানু না ঢোকে।
- নিয়মিত লক্ষ্য রাখুন যে বোতল নিপল ভাঙ্গা, ফাটা বা ক্ষতিগ্রস্ত না হয়।



কিভাবে খাবার তৈরী করতে হয়:

- আপনার হাত ভাল করে ধোন এবং যেখানে খাবার তৈরী করা হবে, তাও পরিষ্কার রাখুন।
- কেটলিতে কল থেকে অন্ততঃ পক্ষে ১ লিটার পরিমাণ ঠান্ডা পানি ভরে নিন। পূর্বে ফোটানো, কৃত্রিম ভাবে নরমকৃত বা বোতলের পানি ব্যবহার করবেন না, কারণ তা শিশুর জন্য উপযুক্ত না হতে পারে।
- পানি ফুটিয়ে নিন এবং এটা ৩০ মিনিটের বেশি ঠান্ডা করবেন যাতে এর তাপমাত্রা ৭০ ডিগ্রি সেঃ এর মত থাকে।



- বোতলটি একটি পরিষ্কার স্থানে রাখুন তবে ফিডার এবং ঢাকনা বিশুদ্ধকারক বা সসপ্যানেই রাখুন যাতে তা পরিষ্কার থাকে।
- প্রস্তুতকারকের নির্দেশমালা অনুসরণ করে বোতলে সঠিক পরিমাণে পানি ঢালুন।
- ফর্মুলা দুধের কৌটায় সরবরাহকৃত চামচের সাহায্যে দুধ নিয়ে তা পরিষ্কার ছুরি বা লেভেলারের সাহায্যে সমান করে নিন।
- বোতলের পানিতে পাউডার ঢালুন, প্রস্তুতকারকের নির্দেশমালা অনুযায়ী পানির পরিমাণের জন্য প্রযোজ্য চামচের পরিমাণে পাউডার যোগ করুন।



- নিপলের কোণায় ধরে তা বোতলে লাগান। তারপর চারপাশের খাঁজগুলো আঁটকে দিন। ঢাকনা দিয়ে নিপল ঢাকুন এবং পাউডারগুলো যাওয়া পর্যন্ত তা ঝাঁকান।
- ঠান্ডা পানির ধারার নিচে বোতলের নিচের অর্ধেক অংশ ধরে বানানো ফর্মুলা ঠান্ডা করুন। শিশুকে খাওয়ানোর আগে নিজের হাতের ভেতরের তালুতে সামান্য তরল ঢেলে এর তাপমাত্রা পরীক্ষা করে নিন, যার মানে হল এটা কুসুম গরম বা ঠান্ডা হতে হবে, তবে গরম নয়।



নিরাপত্তা বিষয়ক সমস্যা

প্রতিবার খাওয়ার পূর্বে নতুন করে দুধ তৈরী করে নিন। খাবার জমিয়ে রাখা এমনকি ফ্রিজের ভেতরেও হয়ত দুধে ব্যাকটেরিয়া তৈরী করতে পারে। যা আপনার শিশুকে অসুস্থ করতে পারে।

ঠান্ডা পানির কল থেকে নতুন পানি নিয়ে ব্যবহার করুন। আগে সেদ্ধ পানি, কৃত্রিম উপায়ে নরম করা পানি বা বোতলজাত পানি ব্যবহার করবেন না, কারণ আপনার শিশুর নিরাপদ নাও হতে পারে।

সব সময় কৌটায় দেয়া চামচটিই ব্যবহার করুন এবং প্রস্তুত প্রণালী মেনে চলুন যাতে আপনার শিশুর জন্য প্রযোজ্য পানি ও পাউডারের মিশ্রনেই ফর্মুলাটি তৈরী করা যায়।

বোতলে অন্য কোন কিছু যোগ করবেন না। (চিনি, সিরিয়াল বা চকোলেট পাউডার সহ)

ইনফ্যান্ট ফর্মুলা কখনই মাইক্রোওয়েভে গরম করবেন না কারণ তা সমানভাবে ছড়িয়ে নাও যেতে পারে (ফলে ‘হট স্পট’ তৈরী হতে পারে) এবং আপনার শিশুর মুখের ভেতর পুড়ে যেতে পারে।

বাড়ি থেকে বাইরে গিয়ে থাওয়ানো

যদি আপনার বাড়ির বাইরে গিয়ে শিশুকে থাওয়ানোর প্রয়োজন হয় সেক্ষেত্রে তৈরী থাকা একটি ইনফ্যান্ট ফর্মুলা দুধ একটি খালি পরিষ্কার বোতলে নিয়ে থাওয়ানোই ভাল। যদি তা সম্ভব না হয়, তবে আগে তৈরী করা দুধ একটি ঠান্ডা করার ব্যাগে বরফসহ রেখে সর্বোচ্চ ৪ ঘন্টা পর্যন্ত রাখতে পারেন।

যদি আগে তৈরী করা ফর্মুলাটি কক্ষ তাপমাত্রায় রাখা হয়, তবে ২ ঘন্টার মাঝে ব্যবহার করুন, তবে এটি অভ্যাসে পরিণত করবেন না।

This infosheet is available in multiple languages at: unicef.uk/babyfriendly-translations