

# UNICEF UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

## बोतल से पिलाने के लिए गाइड<sup>1</sup>



अगर आपने अपने बच्चे को बोतल से दूध पिलाने का फैसला किया है तो यह पत्रक आपको बताएगी कि कैसे बच्चे को सुरक्षित तरीके से बोतल से दूध पिलाया जा सकता है। मुमकिन है कि आप हाथ के द्वारा निकाला गया स्तन का दूध बोतल से पिला रहे हो या आपने फार्मूला दूध पिलाने का फैसला किया हो। अगर आप अपने बच्चे को स्तन के दूध के साथ साथ फार्मूला दूध पिलाते हैं तो यह ज़रूरी है कि आप जितना हो सके उतना स्तन का दूध पिलाएं क्योंकि स्तन के दूध के कई स्वास्थ्य लाभ हैं। अगर आप को वापस स्तनपान करना शुरू करना है तो कृपया आपकी दाया या हेल्थ विजिटर को मदद के लिए संपर्क करें।

### कौनसे दूध का उपयोग करना चाहिए?

हमेशा पहले वर्ष में इन्फेंट / फर्स्ट दूध का उपयोग करें क्योंकि अभी आपके बच्चे को सिर्फ इसकी ही आवश्यकता है। जब आपका बच्चा एक वर्ष का हो जाए तब आप पूर्ण वसा गाय का दूध पिलाना शुरू कर सकते हैं।

### बोतल से दूध पिलाने के लिए कुछ सुझाव

शुरुआती हफ्तों में यही अच्छा है कि आप या आपके साथी ही बच्चे को दूध पिलाएं। इस से आपका बच्चा सुरक्षित महसूस करेगा, उसे आपके दूध पिलाने के तरीके की आदत पड़ेगी और आपको उसके साथ एक प्यार से भरा करीबी रिश्ता ज़माने का अवसर मिलेगा।

- आपके बच्चे को अपने से निकट रख कर थोड़ा सा सीधा पकड़े।
- बच्चे की आँखों में आँख डाल कर उस से धीरे से बात करें।
- बोतल की चूची को बच्चे के उपरी होंट से हलके से रगड़े ताकि उसे मुंह खोल कर जीभ बाहर निकालने के लिए प्रोत्साहन मिले।



<sup>1</sup> स्तनपान आपके बच्चे को पोषण कराने का सबसे स्वस्थ तरीका है। यदि आप स्तनपान न कराने का या स्तनपान कराने से रोकने का फैसला करते हैं, तो इसे फिर से शुरू करना संभव है। स्तनपान करने वाले बच्चे को प्रारंभिक फार्मूला देना आपके दूध की आपूर्ति को कम कर देगा। स्तनपान कराने के दौरान आपको कोई खास तरह का भोजन करने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन स्वस्थ आहार खाने के लिए, हर किसी की तरह, यह आपके लिए एक उत्तम विचार है।

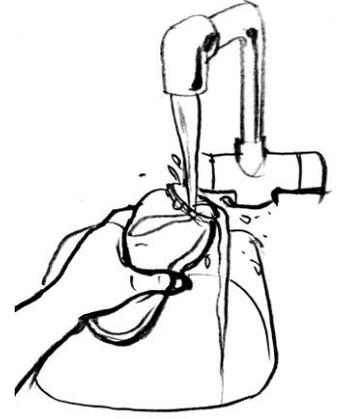
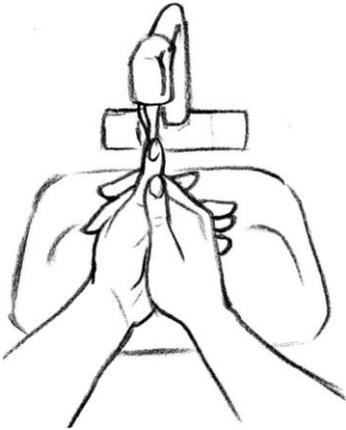
- चूची को उसके मुंह में रखे और इतनी गुंजायश रखें कि बच्चा चूची को बाहर निकाल कर फिर अपने मुंह में डाल सके।
- चूची को मुंह से समय समय पर बाहर निकाले ताकि बच्चे को दूधपान के दौरान अंतराल मिल सके।
- आपके बच्चे को दूध पूरा करने पर मजबूर न करें।
- बचा हुआ दूध अगर एक घंटे के भीतर इस्तमाल नहीं हुआ तो उसे फेंक दें।



## बोतल और अन्य दूध पिलाने के सामन को स्टरलाइज़ (कीटाणुरहित) करना

स्टरलाइज़ करने से पहले साफ़ करे और पानी में धोएं।

- पहले अपने हाथों को साबुन से अच्छे से धो लें और जिस जगह बोतल में दूध भरा जाएगा उसे गर्म साबुन के पानी से साफ़ करें।
- दूध की बोतल और चूची को गर्म साबुन के पानी में एक साफ़ बोतल के ब्रश से धो लें।
- स्टरलाइज़ करने से पहले पूरे सामान को साफ़, ठंडे बहते हुए पानी में धो लें।

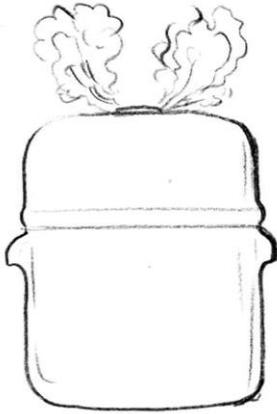


## स्टरलाइज़ करने की प्रणाली

- आप जिस स्टरलाइज़र का उपयोग कर रहे हैं उसके सम्बंधित जानकारी ठीक से पढ़ लें।

### ठण्डे पानी का स्टरलाइज़ करने का ढोल

- हर 24 घंटों में ताज़ा स्टरलाइज़ करने वाला ढोल बनाएं। स्टरलाइज़ करने वाली टेबलेट में पानी सही मात्रा में इस्तमाल करें।
- स्टरलाइज़र में साफ़ सुथरा सामान रखें, तैरनेवाला ढक्कन ऊपर रखें और सुनिश्चित करें कि बोतल में हवा के बुलबुले न हो।
- दूधपान के सामान को कम से कम 30 मिनट तक स्टरलाइज़ करने वाले ढोल में रहने दें। उसके बाद, दूध बनाने से पहले ढोल को सामान पर से उबलते पानी की सहायता से धो लें।

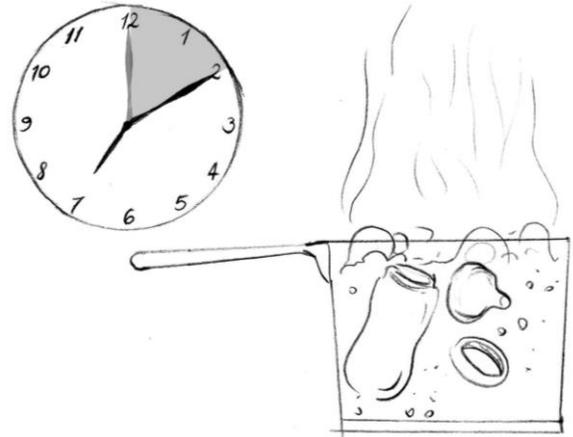


### भाप के द्वारा स्टरलाइज़ करने की प्रणाली (इलेक्ट्रिक स्टरलाइज़र या माइक्रोवेव)

- स्टरलाइज़र अलग अलग प्रकार के होते हैं इसलिए यह ज़रूरी है कि निर्माता के निर्देशों का पालन किया जाए। अगर आप प्रयोग करने के तरीके से अनिश्चित हैं तो कृपया अपनी दाया या हेल्थ विसिटर से संपर्क करें।

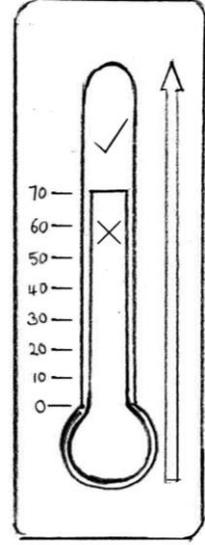
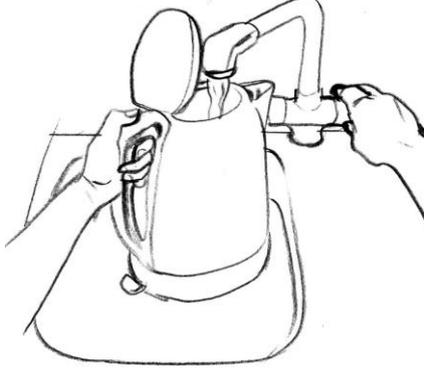
## उबालकर स्टरलाइज़ करने की प्रणाली

- साफ़ सुथरे दूधपान करने के सामान को एक बड़ी कढ़ाई में रखें। सुनिश्चित करें कि सामान पानी में पूर्ण रूप से डूबा हुआ है। पानी को उबाल पर लाकर कम से कम 10 मिनट तक उबालें।
- बोतल और चूची को उबालने के तुरंत बाद ही इस्तमाल कर लेना बेहतर है मगर जो ऐसा नहीं हो सकता तो बोतल पर चूची और ढक्कन लगा कर ठीक से रख लें ताकि बोतल के अंदर का हिस्सा और चूची दूषित न हो जाए।
- समय समय पर सुनिश्चित कर लें कि बोतल या चूची फटी न हो, टूटी न हो या क्षतिग्रस्त न हो।



## बोतल के दूध को कैसे तैयार किया जाए

- शुरू करने से पहले हाथ ठीक से धो लें और जिस जगह पर दूध तैयार होगा उसे ठीक से साफ़ कर लें।
- केतली में कम से कम 1 लीटर ताज़ा पानी ठंडे नल से भर लें। ऐसे पानी का उपयोग न करें जिसे पहले से उबाला गया हो, कृत्रिम रूप से नर्म किया गया हो या वह पानी बोतलबंद जल हो क्योंकि ऐसे प्रकार का पानी बच्चे के लिए हानिकारक हो सकता है।<sup>2</sup>
- पानी को उबालकर 30 मिनट तक ठंडा होने दें। 30 मिनट से अधिक ठंडा न होने दें ताकि पानी कम से कम 70 डिग्री सेल्सियस पर ही रहे।



- बोतल को एक साफ़ जगह पर रखें पर अभी चूची और ढक्कन को स्टरलाइज़र या कढ़ाई में रहने दें ताकि यह दो चीज़ें गन्दी न हो जाएं।
- निर्माता के निर्देश अनुसार बोतल में सही मात्रा में पानी डालें।
- फार्मूले के डिब्बे में दी गई चमची को फार्मूले से भर कर छुरी की धार से या डिब्बे में दिए गए यन्त्र से चपटा कर लें।
- निर्माता के निर्देश अनुसार फार्मूले को सही मात्रा में पानी से भरी हुई बोतल में डालें।



- चूची को हलके से उसके कोने से पकड़कर बोतल पर रखें और फिर घुमाकर उसे स्थिर कर लें। चूची पर ढक्कन लगा कर बोतल को हिलाएं जब तक फार्मूले का पाउडर उस में घुल नहीं जाता।

<sup>2</sup> यह जानकारी UK में उपयोग करने हेतु है -किसी दूसरे देश में फॉर्मूला बनाते समय नल के पानी के संबंध में कृपया स्थानीय दिशानिर्देश देखें।

- बोटल के निचले हिस्से को बहते हुए ठंडे पानी के नीचे रख कर फार्मूले को ठंडा करें। बच्चे को फार्मूला देने से पहले अपनी कलाई के अंदर के हिस्से पर बोटल को रख कर तापमान की जांच करें। फार्मूला शरीर के तापमान अनुसार होना चाहिए, मतलब बहुत गर्म नहीं होना चाहिए।



## सुरक्षा के मुद्दे

हमेशा दूधपान के समय ताज़ी बोटल तैयार करें। दूध बनाकर रखने से – भले ही फ्रिज में ही क्यों न रखा हो – उसमें कीटाणु फैलना शुरू हो जाते हैं जिस से आपका बच्चा बीमार पड़ सकता है।

हमेशा ठंडे नल से ताज़े पानी का उपयोग करें। ऐसे पानी का उपयोग न करें जिसे पहले से उबाला गया हो, कृत्रिम रूप से नर्म किया गया हो या वह पानी बोटलबंद जल हो क्योंकि ऐसे प्रकार का पानी बच्चे के लिए हानिकारक हो सकता है।<sup>3</sup>

फार्मूले के डिब्बे में दी गई चमची का ही उपयोग करें और निर्देश का ठीक से पालन करें ताकि सुनिश्चित हो सके कि आप के बच्चे को पाउडर और पानी की सही मात्रा मिल रही है।

बोटल में फार्मूले के इलावा और कुछ न डालें जैसे चीनी, अनाज या चॉकलेट पाउडर।

<sup>3</sup> यह जानकारी UK में उपयोग करने हेतु है -किसी दूसरे देश में फॉर्मूला बनाते समय नल के पानी के संबंध में कृपया स्थानीय दिशानिर्देश देखें।

कभी भी इन्फेंट फार्मूले को माइक्रोवेव में गर्म न करें क्योंकि उस से दूध असमान रूप से गर्म होगा जिस से आपके बच्चे का मुंह जल सकता है।

## घर से बाहर दूधपान करना

अगर आप को अपने बच्चे को घर से बाहर दूधपान करने की आवश्यकता होती है तो तैयार-फार्मूला दूध और एक खाली स्टरलाइज़ की गई बोतल का प्रयोग करें। अगर ऐसा करना मुमकिन नहीं है तो घर पर तैयार किए गए दूध को एक कूलर बैग में बरफ पैक से साथ चार घंटे के भीतर इस्तेमाल किया जा सकता है।

अगर घर पर तैयार किया गया फार्मूला कमरे के तापमान पर रखा गया हो तो दो घंटे के भीतर इस्तेमाल कर लें लेकिन इस की आदत न बना लें।

*This infosheet is available in multiple languages at: [unicef.uk/babyfriendly-translations](http://unicef.uk/babyfriendly-translations)*