শিশু ফর্মুলা: আপনার যা জানা প্রয়োজন

Growing a Baby-Friendly Ontario!

Provincial Council for Maternal and Child Health
building a brighter future

MICHAEL GARRON HOSPITAL
TORONTO EAST HEALTH NETWORK

best start meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Ontario

শিশু–বান্ধব উদ্যোগ
কৌশল অন্টারিও
(বেবি–ফ্রেন্ডলি ইনিশিয়েটিভ স্ট্র্যাটেজী অন্টারিও)

এই পুস্তিকা ব্যবহারকরণ

পরিবারসমূহ চিকিৎসাজনিত বা ব্যক্তিগত কারণে কেবলমাত্র বা সম্পূরক হিসেবে ফর্মুলা খাওয়ায়। এই তথ্যপূর্ণ সম্পদ পিতা-মাতা, পরিবার, পরিচর্যাকারী ও শিশু পরিচর্যা প্রদানকারীদের ফর্মুলা নিরাপদে প্রস্তুত করতে, খাওয়াতে ও সংরক্ষণ করতে সাহায্য করবে। তথ্যটি সুস্থ, পূর্ণমেয়াদী শিশুদের উদ্দেশ্যে করা। এই পুস্তিকায় পরিবারসমূহকে ফর্মুলা খাওয়ানো সংক্রান্ত ঝুঁকি ও ব্যয় সম্পর্কে একটি সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণে সাহায্য করার জন্য তথ্য রয়েছে।

এই পুস্তিকা আপনাকে নিচের বিষয়সমূহে নির্দেশনা দেবে:

- একটি সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে।
- নিরাপদে তিন ধরনের ফর্মুলা প্রস্তুত করতে।
- আপনার শিশুর খাওয়ার ইঙ্গিত অনুযায়ী আপনার শিশুকে খাওয়াতে।
- ফর্মুলা নিরাপদে সংরক্ষণ ও পরিবহন করতে।

এই পুস্তিকায় "ফর্মুলা" শব্দটি ব্যবহার করা হয়েছে। ফর্মুলার অন্যান্য নামগুলো হল:

- শিশুর কৃত্রিম দুধ।
- বুকের দুধের বিকল্প।
- বাণিজ্যিক শিশু ফর্মুলা।
- শিল্পজাত শিশু দুধ।
- শিল্পজাত মায়ের দুধ।
- মানব দুধ নয় এমন দুধ।

সূচিপত্র

ফর্মুলা খাওয়ানো সংক্রান্ত বিবেচনা 2
বুকের দুধ খাওয়া শিশুকে সম্পূরক প্রদান 4
ফর্মুলা কীভাবে নির্বাচন করতে হবে 5
বোতল এবং যন্ত্রপাতি পরিষ্কার করা 6
বোতল এবং যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করা 7
ফর্মুলা তৈরি করার জন্য পানি নির্বাচন করা 8
কীভাবে পানি জীবাণুমুক্ত করতে হবে, ফর্মুলা এবং বোতল-খাওয়ানো সংক্রান্ত সরবরাহসমূহ নির্বাচন করতে হবে 9
খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত (ready-to-feed) তরল ফর্মুলা প্রস্তুত করা 10
ঘনীভূত তরল ফর্মুলা প্রস্তুত করা 11
গুঁড়া ফর্মুলা প্রস্তুত করা 12
ফর্মুলা নিরাপদে সংরক্ষণ করা 14
খাওয়ানোর জন্য ফর্মুলা গরম করা 15
কখন আপনার শিশুকে খাওয়াতে হবে 16
আপনার শিশুকে কীভাবে বোতলে খাওয়াতে হবে 17
আপনার শিশুর ইঙ্গিত অনুযায়ী খাওয়ানো 18
আপনার বাড়ন্ত শিশুকে খাওয়ানো 20
ফর্মুলা পরিবহন করা 20
আরও তথ্যের জন্য 21

ফর্মুলা খাওয়ানো সংক্রান্ত বিবেচনা

দ্যা ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন, হেলথ ক্যানাডা, ডায়েটিশিয়ানস অব ক্যানাডা এবং দ্যা ক্যানাডিয়ান প্যাডিয়াট্রিক সোসাইটি ছোট শিশু এবং অল্প বয়সী শিশুদের প্রথম ছয় মাস কেবলমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো এবং দুই বছর বা তারও বেশি পর্যন্ত যথাযথ পরিপূরক খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়ার জন্য সুপারিশ প্রদান করে।

পিতা-মাতাগণ তাদের শিশুদের শিশু ফর্মুলা বিভিন্ন কারণে প্রদান করতে পারেন। পিতা-মাতাগণ তাদের শিশুদের কেবলমাত্র ফর্মুলা খাওয়াতে পারেন, বা কিছু ফর্মুলা এবং কিছু বুকের দুধ প্রদান করতে পারেন। ফর্মুলা প্রদান করা তাদের প্রথম পছন্দ নাও হতে পারে। আপনার বুকের দুধ খাওয়া শিশুকে সম্পূরক প্রদানের প্রয়োজন হলে, 4 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন।

পিতা-মাতাগণ তাদের শিশুদের ফর্মুলা প্রদান করা সম্পর্কে অস্বস্তি বা অপরাধবোধ অনুভব করতে পারেন। আপনি এমন বোধ করলে, একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলা উপকারী হতে পারে।

আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য ফর্মুলা খাওয়ানো সঠিক সিদ্ধান্ত হলে, আপনার পরিকল্পনার সাথে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করার জন্য আপনার কাছে প্রয়োজনীয় তথ্য থাকা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি বুকের দুধ খাওয়ানোয় ফিরে যাওয়ার আশা করলে, সেটা অর্জন করার উদ্দেশ্যে পরিকল্পনা তৈরি এবং সহায়তাসমূহের জন্য আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী বা একজন বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতার সাথে যোগাযোগ করুন।

যে সকল পরিবার তাদের শিশুদের ফর্মুলা প্রদান করার কথা ভাবছেন, তাদের কাছে একটি সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার জন্য নিম্নলিখিত তথ্যসমূহ থাকা গুরুত্বপূর্ণ:

স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব

- বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুকে ফর্মুলা প্রদান মায়ের বুকের দুধের সরবরাহকে হ্রাস করতে পারে এবং তার বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত পরিকল্পনার উপর প্রভাব ফেলতে পারে।
- যে সকল শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো হয় না তাদের কানের সংক্রমণ, ফুসফুস ও শ্বাসে সমস্যা, ডায়রিয়া এবং শিশুর হঠাৎ মৃত্যুর লক্ষণ [সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম (SIDS)]-এর উচ্চমাত্রার ঝুঁকিসমূহ রয়েছে। পরবর্তী জীবনে বর্ধিত স্বাস্থ্য সংক্রান্ত ঝুঁকি থাকে যেমন অতিরিক্ত ওজন, স্থূলতা ও দুরারোগ্য অসুখ যেমন ডায়াবেটিস।
- যে সকল মায়েরা বুকের দুধ খাওয়ান না তাদের প্রসবোত্তর রক্তপাত, টাইপ 2 ডায়াবেটিস, স্তন ও ডিম্বাশয়ের ক্যান্সারের মত স্বাস্থ্য সমস্যার উচ্চমাত্রার ঝুঁকি রয়েছে।

ফর্মুলা আরম্ভ করার পর প্রথম দিকে মায়েরা পূর্ণ ও যন্ত্রণাদায়ক স্তন অনুভব করতে পারেন। অনেক আরামদায়ক ব্যবস্থা রয়েছে যেগুলো নিয়ে আপনি আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে আলোচনা করতে পারেন যার মধ্যে রয়েছে ঠাণ্ডা পুটুলি লাগানো, মৃদু চাপ দিয়ে বুকের দুধ বের করা ও প্রদাহবিরোধী ব্যথার ঔষধ ব্যবহার করা।

আর্থিক ব্যয়

নিচের টেবিলটি একটি শিশুকে এক বছরের জন্য মৌলিক ফর্মুলা খাওয়ানোর গড় ব্যয় দেখায়। বোতল, নিপল, অন্যান্য খাওয়ানো সংক্রান্ত যন্ত্রপাতির মূল্য বা ফর্মুলা প্রস্তুতি ও সংরক্ষণের ব্যয় এটির অন্তর্ভুক্ত নয়।

ফর্মুলার ধরন	প্রতি বছরের ব্যয়
খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত	প্রতি বছর $3,360
ঘনীভূত তরল	প্রতি বছর $1,100
গুঁড়া	প্রতি বছর $900

এটি জন্ম থেকে এক বছর বয়স পর্যন্ত ফর্মুলা সংক্রান্ত ব্যয়ের একটি আনুমানিক ব্যয়। সময়ের সাথে সাথে এই ব্যয়টি ভিন্ন হবে এবং আপনি কোথায় বাস করেন তার উপর নির্ভর করবে। সংখ্যাগুলো 2014 ও 2015 সালে অন্টারিওর তিনটি জায়গার আনুমানিক হিসাবের উপর ভিত্তি করা।

ফর্মুলার গুণ

কারখানায় ফর্মুলা তৈরি করার সময় কখনও কখনও কিছু ভুল হয়ে যেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, এটি ব্যাক্টেরিয়ার সংস্পর্শে আসতে পারে বা এটিতে উপাদানের অনুপস্থিতি বা ভুল উপাদান থাকতে পারে। হেলথী ক্যানাডিয়ানস ওয়েবসাইট নিরাপত্তাজনিত উদ্বেগ এবং **প্রত্যাহার** সংক্রান্ত সতর্কতা তালিকাভুক্ত করে। আপনার ফর্মুলার পাত্রের গুচ্ছ নম্বরের (লট নাম্বার) সাথে এই ওয়েবসাইটের গুচ্ছ নম্বরের তুলনা করুন। এই ওয়েবসাইট দেখতে এবং সতর্কবানী প্রাপ্তির জন্য নিবন্ধন করতে http://healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php.–এ যান।

আপনার শিশুকে ফর্মুলা খাওয়ানোর জন্য সিদ্ধান্ত গ্রহণ করলে, এই পুস্তিকা নিরাপদে ফর্মুলা প্রস্তুত, সংরক্ষণ ও পরিবহন এবং শিশুকে খাওয়ানো সংক্রান্ত প্রয়োজনীয় তথ্য আপনাকে প্রদান করে।

অনুগ্রহ করে এই পুস্তিকাটি পর্যালোচনা করুন এবং যেকোনো উদ্বেগ সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী, নার্স, পাবলিক হেলথ নার্স, বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতা, নিবন্ধিত পথ্য বিশেষজ্ঞ বা অন্যান্য পেশাজীবীর সাথে আলোচনা করুন।

বুকের দুধ খাওয়া শিশুকে সম্পূরক প্রদান

আপনি বুকের দুধ খাওয়ালে এবং আপনার শিশুর আরও বেশি ক্যালরির প্রয়োজন হলে, আপনাকে সম্পূরক প্রদানের প্রয়োজন হবে। সবচেয়ে ভালো বিকল্প হচ্ছে বুকের দুধ। এটি হাত দিয়ে চেপে ও/বা পাম্প করার মাধ্যমে বের করা যেতে পারে। বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুকে ফর্মুলা প্রদান আপনার বুকের দুধের সরবরাহ হ্রাস করতে পারে। বুকের দুধ ফর্মুলার সাথে প্রতিস্থাপন পরিকল্পিত সময়ের আগেই আপনার বুকের দুধ খাওয়ানো সমাপ্তির কারণ হতে পারে। বন্ধ করার পর বুকের দুধ খাওয়ানো পুনরারম্ভ করা কঠিন হতে পারে।

প্রাপ্তি সাপেক্ষে, প্রথমে কোনটি চেষ্টা করতে হবে সেই ক্রমানুসারে সম্পূরকগুলোর একটি তালিকা এখানে দেওয়া হল:

1. হাত দিয়ে চেপে ও/বা পাম্প করে বের করা আপনার নিজের টাটকা বুকের দুধ।
2. আপনার নিজের বুকের দুধ যা হিমায়িত করা হয়েছিল এবং ব্যবহার করার একটু আগে গলানো হয়েছে।
3. মানব দুধ সংক্রান্ত ব্যাংক থেকে পাস্তুরিত মানুষের দুধ (বুকের দুধ)। কিছু মানব দুধ সংক্রান্ত ব্যাংকে কেবলমাত্র বিশেষ চাহিদা-সম্পন্ন শিশু যেমন অকালজাত শিশুদের জন্য পর্যাপ্ত দুধ থাকতে পারে।
4. গরুর দুধ-ভিত্তিক বাণিজ্যিক ফর্মুলা।

ফর্মুলা পান করা অধিকাংশ শিশুই গরুর দুধ-ভিত্তিক ফর্মুলা সবচেয়ে ভালোভাবে গ্রহণ করে। আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী বিশেষ ধরনের ফর্মুলা সুপারিশ করলে কেবলমাত্র সেগুলো ব্যবহার করতে হবে।

অনেক পিতা-মাতা সম্পূরক প্রদান করতে বোতল ব্যবহার করেন তবে এটি সবসময় শিশুকে সম্পূরক খাওয়ানোর সবচেয়ে ভালো পদ্ধতি নয়। বোতল খাওয়া শিশুদের বুকের দুধ খাওয়াটা কঠিন হতে পারে।

আপনি আপনার শিশুকে নিম্নলিখিত পদ্ধতিগুলোর একটি বা একাধিক পদ্ধতি ব্যবহার করে সম্পূরক খাওয়াতে পারেন। একজন বিচক্ষণ পেশাজীবীর সহায়তা নিয়ে নিচের পদ্ধতিগুলো বিবেচনা করুন:

- কাপ (মুখ খোলা কাপ, নলাকৃতি কাপ নয়) বা চামচ।
- আপনার স্তনে নল ব্যবহার করে এমন একটি বুকের দুধ সহায়তাকারী যন্ত্র।
- আপনার পরিষ্কার আঙ্গুলের সাথে সংযুক্ত নল সম্বলিত খাওয়ানোর পাত্র।
- সুনির্দিষ্টভাবে তৈরিকৃত আরও অন্যান্য খাওয়ানোর যন্ত্র।

মুখ খোলা কাপে খাওয়ানো

এই পুস্তিকার 9 নম্বর পৃষ্ঠায় বোতল-খাওয়ানো সংক্রান্ত সরবরাহসমূহ এবং 17 নম্বর পৃষ্ঠায় বোতলে কীভাবে খাওয়ানো যায় সে সম্পর্কে তথ্য রয়েছে।

আপনি ফর্মুলা ব্যবহার করা সম্পর্কে চিন্তা করলে বা আপনার ফর্মুলা প্রদানের প্রয়োজন হলে নিচের বিষয়সমূহ বিবেচনা করুন:

- আপনার বুকের দুধের সরবরাহ বজায় রাখতে এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর উন্নতি করতে জ্ঞানসম্পন্ন সাহায্য গ্রহণ করা।
- বুকের দুধ খাওয়ানো এবং সম্পূরক হিসেবে ফর্মুলা খাওয়ানো।
- চাপ দিয়ে বের করা বুকের দুধ এবং ফর্মুলা খাওয়ানো।

বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত সহায়তা বিষয়ক তথ্যপূর্ণ সম্পদ:

- আপনার কমিউনিটিতে পরিষেবাসমূহ যেমন বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত ক্লিনিক বা মা-থেকে-মাকে সহায়তা। আপনি এগুলো www.ontariobreastfeeds.ca–এ খুঁজে পেতে পারেন।
- লা লীচে লীগ www.lllc.ca-এ দেখুন।
- আপনার স্থানীয় পাবলিক হেলথ ইউনিট www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx–এ দেখুন।
- আপনার এলাকায় দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত বিশেষজ্ঞ পরামর্শদাতা (ল্যাকটেশন কনসালটেন্ট) খুঁজতে www.ilca.org/why-ibclc/falc-এ যান।
- টেলিহেলথ অন্টারিওর সপ্তাহে 7 দিন 24 ঘণ্টা বুকের দুধ খাওয়ানো সংক্রান্ত সহায়তা 1-866-797-0000 নম্বরে।

ফর্মুলা কীভাবে নির্বাচন করতে হবে

ফর্মুলা নির্বাচনের জন্য সুপারিশসমূহ:

- অধিকাংশ ফর্মুলা গ্রহণকারী শিশুর জন্য গরুর দুধ-ভিত্তিক ফর্মুলা সুপারিশ করা হয়।। অধিকাংশ ফর্মুলারই সংযোজিত পুষ্টিকর পদার্থ সহ গরুর দুধের ভিত্তি রয়েছে।
- বিশেষ চিকিৎসাজনিত অবস্থা ব্যতীত শিশুদের জন্য সয়া-ভিত্তিক ফর্মুলা সুপারিশ করা হয় না। পিতা-মাতাগণ কখনও কখনও ব্যক্তিগত, কৃষ্টিগত বা ধর্মীয় কারণে সয়া ব্যবহার করার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন।
- **ঘরে প্রস্তুত ফর্মুলা ব্যবহার করবেন না** এবং সাধারণ গরুর দুধ বা অন্যান্য প্রাণীর দুধ ব্যবহার করবেন না। এগুলোতে সঠিক পরিমাণ পুষ্টিকর পদার্থ থাকে না এবং আপনার শিশুর জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।
- পানি এবং ফর্মুলার পরিমাণের জন্য প্যাকেটের যথাযথ নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। তরল করার জন্য ফর্মুলায় অতিরিক্ত পানি সংযোজন করা বা ঘন করার জন্য অল্প পানি সংযোজন করা আপনার শিশুর জন্য অস্বাস্থ্যকর এবং বিপজ্জনক হতে পারে।
- যেসকল ফর্মুলা জৈব হিসেবে বিক্রয় করা হয়, প্রিবায়োটিকস, প্রোবায়োটিকস সহকারে তৈরি করা হয়, ডিএইচএ (DHA) চর্বি সংযোজন করা হয় বা “আংশিকভাবে ভাঙ্গা” প্রোটিন সহ তৈরি করা, সেগুলোর প্রয়োজন নেই। গবেষণা এগুলোকে উপকারী হিসেবে প্রমাণ করেনি।
- ফর্মুলা খাওয়া শিশুদের 9-12 মাস বয়স পর্যন্ত বাণিজ্যিক ফর্মুলায় থাকা প্রয়োজন। “ফলো-আপ” ফর্মুলার প্রয়োজন নেই।

তিন ধরনের ফর্মুলা রয়েছে:

- খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত – কোনো পানির প্রয়োজন নেই।
- ঘনীভূত তরল – জীবাণুমুক্ত পানির সাথে মিশ্রিত করা প্রয়োজন।
- গুঁড়া – জীবাণুমুক্ত পানির সাথে মিশ্রিত করা প্রয়োজন।

কৌটা না খোলা পর্যন্ত খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত এবং ঘনীভূত তরল ফর্মুলাসমূহ জীবাণুমুক্ত থাকে। গুঁড়া ফর্মুলা জীবাণুমুক্ত নয় এবং ক্ষতিকারক ব্যাক্টেরিয়া বহন করতে পারে যা আপনার শিশুকে অসুস্থ করতে পারে।

যে সকল শিশুর সংক্রমণের সবচেয়ে বেশি সম্ভাবনা রয়েছে তাদের জীবাণুমুক্ত তরল ফর্মুলা গ্রহণ করা উচিত যেমন খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত বা ঘনীভূত তরল ফর্মুলা।

যে সকল শিশু গুঁড়া ফর্মুলা থেকে সংক্রমণের সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে রয়েছে তারা হলো যারা:

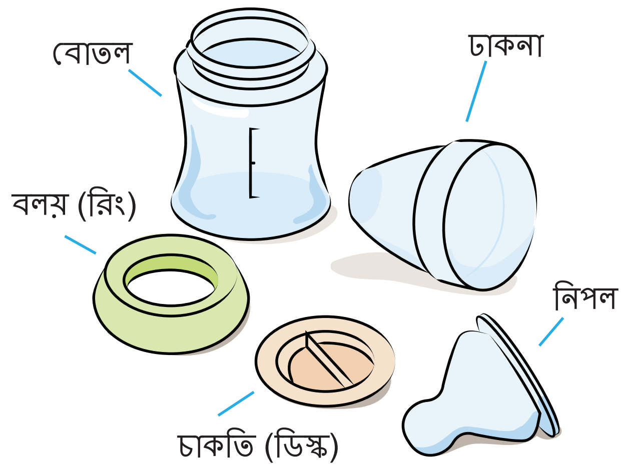
- অকালজাত।
- নিম্ন জন্ম-ওজন সম্পন্ন ছিল এবং দুই মাসের কম বয়সের।
- দুর্বল রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা সম্পন্ন।

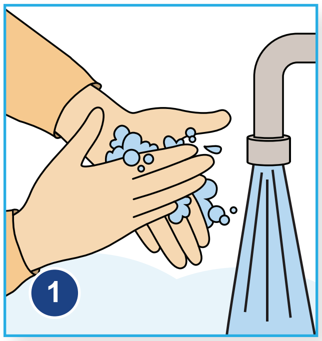
ফর্মুলা কীভাবে প্রস্তুত এবং খাওয়াতে হয় সে সম্পর্কে বিস্তারিতের জন্য নিম্নলিখিত পৃষ্ঠাসমূহ পড়ুন।

বোতল এবং যন্ত্রপাতি পরিষ্কার করা

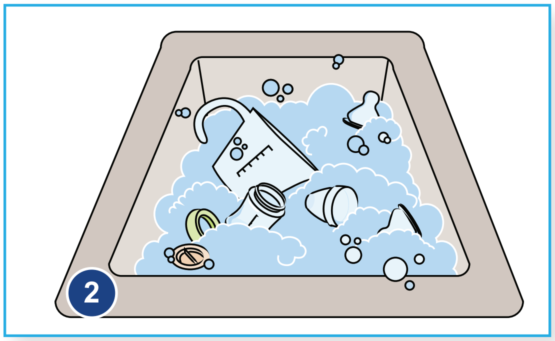
ফর্মুলা খাওয়া যেকোনো বয়সের শিশুদের বোতল এবং খাওয়ানো সংক্রান্ত সকল যন্ত্রপাতি সবসময় পরিষ্কার করুন। জীবাণুমুক্ত করার পূর্বে এটি ফর্মুলার অদৃশ্য অংশসমূহ বা ময়লার ক্ষুদ্র কণা অপসারণ করবে।

কাঁচের বোতল বা বাইস্ফেনল-এ [বিপিএ (BPA)]-মুক্ত প্লাস্টিকের বোতল ব্যবহার করুন। সমস্ত অংশে কোনো ফাটল না থাকা, বর্ণহীন না হওয়া এবং ভেঙ্গে যেতে পারে এমন কোনো ঢিলা অংশ না থাকা নিশ্চিত করুন।

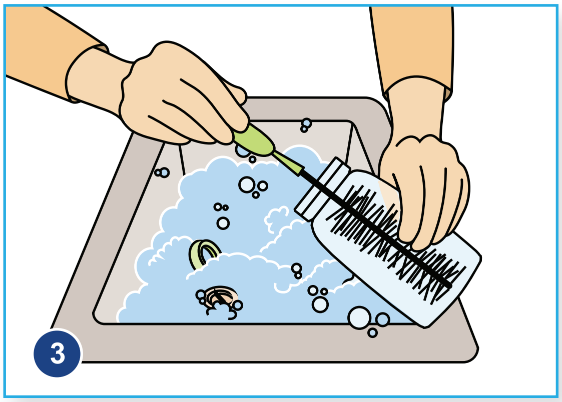




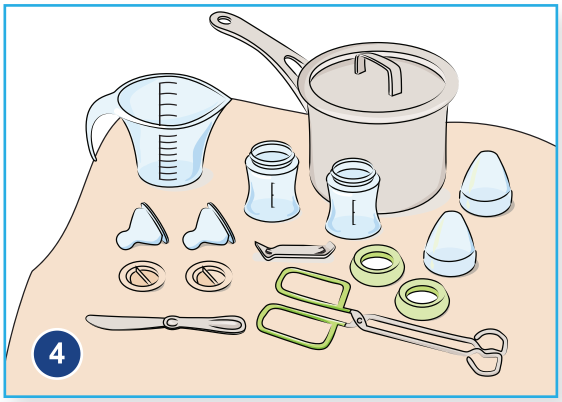
সাবান এবং উষ্ণ পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন। একটি পরিষ্কার থালা-বাসন মোছার কাপড়, সাবান ও উষ্ণ পানি দিয়ে আপনার বেসিন এবং কাজ করার স্থান ধুয়ে নিন। তারপর 5 মিলি (1 চা চামচ) গৃহস্থালির কাজে ব্যবহৃত ব্লিচের সাথে 750 মিলি (3 কাপ) পানি মেশানোর মাধ্যমে কাউন্টারটি জীবাণুমুক্ত করা ভালো বুদ্ধি। এই দ্রবণ একটি স্প্রে বোতলের ভিতরে রাখুন এবং বোতলটিতে লেবেল লাগিয়ে দিন। আপনার কাউন্টারে স্প্রে করুন এবং একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে এটি মুছে ফেলুন।



গরম সাবানযুক্ত পানিতে সকল বোতল, নিপল, বলয়, ঢাকনা, চাকতি, মাপের কাপ, প্রয়োজন হলে কৌটা খোলার যন্ত্র, মিশ্রণের পাত্রগুলো এবং চিমটা ধুয়ে নিন। প্রয়োজন হলে, জীবাণুমুক্ত পানি সংরক্ষণ করার পাত্রগুলোও ধুয়ে নিন।



একটি বোতলের ব্রাশ ব্যবহার করুন যা নবজাতকদের কেবলমাত্র খাওয়ানো সংক্রান্ত যন্ত্রপাতির জন্য ব্যবহার করা হয়। ফর্মুলার যে কোনো চিহ্ন থেকে যে এগুলো মুক্ত তা নিশ্চিত করার জন্য বোতল এবং নিপলের ভিতর ভালো করে মেজে নিন।



গরম পানিতে ভালো করে ধুয়ে ফেলুন। বোতল এবং খাওয়ানো সংক্রান্ত যন্ত্রপাতি বাতাসে শুকানোর জন্য একটি পরিষ্কার পৃষ্ঠভাগে পরিষ্কার তোয়ালের উপর রাখুন। এই যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করতে আপনি এখন প্রস্তুত।

বোতল এবং যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করা

যে কোনো বয়সের শিশুদের জন্য সকল বোতল, খাওয়ানো সংক্রান্ত যন্ত্রপাতি এবং ফর্মুলার জন্য পানি জীবাণুমুক্ত করুন। নিরাপদে জীবাণুমুক্ত করা কখন থামাতে হবে সে সম্পর্কে কোনো গবেষণা নেই। তার অর্থ এই যে যতদিন পর্যন্ত আপনার শিশু ফর্মুলা পান করছে ততদিন পর্যন্ত পানি এবং বোতল খাওয়ানো সংক্রান্ত যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করা সবচেয়ে নিরাপদ।

ধোয়ার পর বোতল এবং খাওয়ানো সংক্রান্ত যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করতে:

1. একটি বড় পাত্র পানি দিয়ে পূর্ণ করুন। নিচের সামগ্রীগুলো যোগ করুন:
   - বোতল।
   - নিপল।
   - বলয়।
   - ঢাকনা।
   - চাকতি।
   - মাপের কাপ এবং ছুরি।
   - কৌটা খোলার যন্ত্র (প্রয়োজন হলে) এবং মিশ্রনের পাত্রগুলো।
   - হাতল বের হয়ে থাকা চিমটা।

   নিশ্চিত করুন যে আপনার সকল যন্ত্রপাতি পানি দিয়ে ঢাকা আছে এবং বাতাসের কোনো বুদবুদ নেই।

2. পাত্রের পানি ফুটন্ত অবস্থায় আনুন। ঢাকনা ছাড়া এটি দুই মিনিট ফুটতে দিন।

3. পানি থেকে বোতল এবং খাওয়ানো সংক্রান্ত যন্ত্রপাতি অপসরণ করতে জীবাণুমুক্ত চিমটাটি ব্যবহার করুন। অতিরিক্ত পানি ঝেড়ে ফেলুন। বাতাসে শুকানোর জন্য যন্ত্রপাতি একটি পরিষ্কার তোয়ালের উপর রাখুন। ব্যবহারের জন্য এই যন্ত্রপাতি এখন প্রস্তুত।

4. সামগ্রীগুলো সাথে সাথেই ব্যবহার করা না হলে, এগুলো শুকাতে দিন এবং একটি পরিষ্কার স্থানে এগুলো সংরক্ষণ করুন। কাউন্টারের উপরে একটি পরিষ্কার এবং শুকনো তোয়ালের উপর এগুলো রাখা যেতে পারে এবং আরেকটি পরিষ্কার তোয়ালে তাদের উপর দেয়া যেতে পারে। এগুলো একটি নতুন প্লাস্টিক ব্যাগে সংরক্ষণ করা যেতে পারে। যন্ত্রপাতির ভিতরে ফর্মুলার যেখানে সংস্পর্শ হবে সেখানে স্পর্শ করবেন না। নিপল, ঢাকনা এবং বলয়গুলো একসাথে লাগান। যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনি এটি ব্যবহার করার জন্য প্রস্তুত ততক্ষণ পর্যন্ত পরিষ্কার রাখতে নিপলটি বোতলের ভিতরে স্থাপন করুন।

বাড়িতে ব্যবহারযোগ্য জীবাণুনাশক যন্ত্র, যা আপনি দোকানে ক্রয় করতে পারেন, তা ব্যবহার করা নিরাপদ। এর মধ্যে মাইক্রোওয়েভ জীবাণুনাশক রয়েছে। প্লাস্টিক এবং ধাতুসমূহ নিরাপদ থাকে, তা নিশ্চিত করতে প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে ভুলবেন না। **চুলার উপরে একটি পাত্রও ভালো কাজ করে। ডিশওয়াশার সাধারণত ফর্মুলার যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করে না।**

আপনি **একবার-ব্যবহারযোগ্য বোতল ব্যবস্থা** ব্যবহার করলে, ব্যবহারযোগ্য সকল যন্ত্রাংশ যেমন নিপল এবং ঢাকনাগুলো ধুয়ে তারপর এগুলো জীবাণুমুক্ত করুন। নতুন লাইনারগুলো পরিষ্কার এবং কেবলমাত্র একবার ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত।

বাড়িতে স্বয়ংক্রিয় ফর্মুলা প্রস্তুতীকরণ যন্ত্র ব্যবহার করা সুপারিশ করা হয় না। যে পানি ব্যবহার করা হয় তা দীর্ঘ সময়ের জন্য অব্যবহৃত অবস্থায় থাকতে পারে। এই পানিতে আরও ব্যাক্টেরিয়া জন্মাতে পারে। যখন পানি গরম করা হয় তখন তা ব্যাক্টেরিয়া যা গুঁড়া ফর্মুলায় থাকতে পারে তা বিনষ্ট করার জন্য যথেষ্ট গরম হয় না। এছাড়াও, এই সকল যন্ত্রাদি সঙ্গতিপূর্ণভাবে গুঁড়া ফর্মুলা ভালোভাবে মিশ্রিত করে না।

ফর্মুলা তৈরি করতে পানি নির্বাচন করা

আপনি জীবাণুমুক্ত করার পর নিচের পানিসমূহ ঘনীভূত তরল এবং গুঁড়া ফর্মুলার জন্য ব্যবহার করা নিরাপদ (9 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন):

- আপনার গ্রাম, শহর বা নগরীর কলের পানি।
- বোতলের পানি যা আপনি ক্রয় করতে পারেন।
- কুয়ার পানি যা নিয়মিতভাবে পরীক্ষা করা হয়েছে। এই পানির অবশ্যই নিরাপদ পরিমাণ ব্যাক্টেরিয়া এবং যথাযথ নাইট্রেটের পরিমাণ থাকতে হবে। কুয়ার পানির ঘনীভূত নাইট্রেট 45 মিলিগ্রাম/লি-এর নিচে (বা 10 মিলিগ্রাম/লি যেমন নাইট্রেট-নাইট্রোজেনের ক্ষেত্রে পরিমাপ করা হয়েছে) থাকা সম্পর্কে নিশ্চিত হোন। পানিতে নাইট্রেট বেশি থাকলে, এটি ফুটালে নাইট্রেটের পরিমাণ আরও বৃদ্ধি পাবে। ছয় মাসের কম বয়সের শিশুদের জন্য নাইট্রেটের উচ্চস্তর খুবই বিপজ্জনক। ফর্মুলা প্রস্তুত করার জন্য কুয়ার পানি ব্যবহার করা সম্পর্কে বা আপনার পানি সরবরাহ সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনার স্থানীয় পাবলিক হেলথ ইউনিটকে টেলিফোন বা ইমেইল করুন।

আপনার কমিউনিটিতে ফোটানো পানি সংক্রান্ত কোনো পরামর্শমূলক সতর্কতা থাকলে, পানি ক্রয় করুন এবং এটি জীবাণুমুক্ত করুন (9 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন)। কোন কোন এলাকায় নীল-সবুজ শেওলা (ব্লু-গ্রীন অ্যালজি) সংক্রান্ত সমস্যা আছে। আপনার এলাকা উচ্চস্তরের শেওলার সম্মুখীন হলে, বোতলের পানি ব্যবহার করুন যা আপনি ফর্মুলার সাথে মেশাতে জীবাণুমুক্ত করেছেন। ফুটানো কলের পানি নিরাপদ হবে না। একটি জরুরি অবস্থার জন্য প্রস্তুত থাকুন যেমন দীর্ঘ সময়ের জন্য বিদ্যুৎ বিভ্রাট। 72 ঘন্টার জন্য পর্যাপ্ত খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত ফর্মুলা নিয়ে প্রস্তুত থাকুন।

অনুগ্রহ করে লক্ষ্য করুন:

- গার্হস্থ্য পানি প্রক্রিয়াকরণ সংক্রান্ত যন্ত্রপাতি শিশুদের জন্য পানি জীবাণুমুক্ত করার প্রয়োজনীয়তাকে প্রতিস্থাপন করে না।
- ঠাণ্ডা কলের পানি ব্যবহার করুন। নিরাপদ হওয়ার জন্য, বিষাক্ত পদার্থ পানির প্রবাহ দ্বারা ধুয়ে ফেলতে প্রথমে দুই মিনিটের জন্য ঠাণ্ডা পানি চালিয়ে দিন। গরম কলের পানিতে ধাতব বিষাক্ত পদার্থ যেমন পাইপের সীসা থাকতে পারে। নিরাপদ প্রস্তুতির জন্য পানি ফোটানো প্রয়োজন। পানিতে সীসা বেশি থাকলে, এটি ফোটানো সীসার ঘনত্ব আরও বৃদ্ধি করবে। সীসার পাইপ বা সীসার পাইপ সহ বাড়ির জন্য ফিল্টার সম্পর্কে আরও জানতে www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php–এ দেখুন।

ফর্মুলার জন্য নিচের পানিসমূহ ব্যবহার করবেন না:

- কোমল পানি যাতে সোডিয়াম বেশি আছে।
- খনিজ পানি যাতে সোডিয়াম এবং অন্যান্য খনিজদ্রব্য বেশি আছে।
- অঙ্গারায়িত পানি (কার্বোনেটেড ওয়াটার): শিশুদের জন্য কার্বোন্যাশন এবং সংযোজিত স্বাদ-গন্ধ উপযুক্ত নয়। অঙ্গারায়িত পানিতে সংযোজিত লবনও থাকতে পারে।
- যে সকল এলাকার পানিতে প্রাকৃতিকভাবে ফ্লোরাইডের পরিমাণ বেশি (1.5 মিলিগ্রাম/লি-এর নির্দেশনার চেয়ে বেশি)।

নিম্নলিখিত পানির ধরনগুলোর নিরাপত্তা সম্পর্কে জানা যায়নি সেজন্য এগুলো ব্যবহার করবেন না:

- যান্ত্রিকভাবে প্রক্রিয়াজাত বিশুদ্ধ পানি (পিউরিফাইড ওয়াটার)।
- বিপরীত আসব্রণ (রিভার্স ওসমোসিস) দ্বারা প্রক্রিয়াজাত পানি।
- খনিজ অপসারিত পানি (ডিমিনারেলাইজড ওয়াটার)।
- বিশুদ্ধ পানি (ডিসটিলড ওয়াটার)।
- আয়নিত পানি (ডিআয়োনাইজড ওয়াটার)।
- বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন নার্সারি বা শিশুদের জন্য পানিসমূহ।

বিঃদ্রঃ: আপনার নিরাপদ পানির উৎস না থাকলে, খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত তরল ফর্মুলা ব্যবহার করুন।

কীভাবে পানি জীবাণুমুক্ত করতে হবে, ফর্মুলা এবং বোতল-খাওয়ানো সংক্রান্ত সরবরাহসমূহ নির্বাচন করতে হবে

যেকোনো বয়সের শিশুদের ফর্মুলার জন্য ব্যবহার করা পানি জীবাণুমুক্ত করুন।

নিরাপদে জীবাণুমুক্ত করা কখন থামাতে হবে সে সম্পর্কে কোনো গবেষণা নেই। তার অর্থ এই যে যতদিন পর্যন্ত আপনার শিশু ফর্মুলা ব্যবহার করছে ততদিন পর্যন্ত পানি এবং বোতল সংক্রান্ত যন্ত্রপাতি জীবাণুমুক্ত করা সবচেয়ে নিরাপদ।

ফর্মুলার জন্য পানি প্রস্তুত করা:

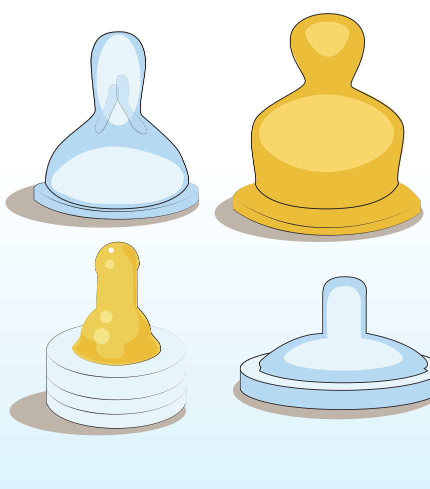
- চুলার উপর পাত্রের পানি ফুটন্ত গরম অবস্থায় আনুন। দুই মিনিট ফোটানো অব্যাহত রাখুন। এমন কেতলি ব্যবহার করবেন না যা পানি দুই মিনিট ফোটার আগেই বন্ধ হয়ে যায়।
- **আপনি ঘনীভূত তরল ফর্মুলা ব্যবহার করলে:**
  - পানি দুই মিনিট ফোটান এবং এটি ফর্মুলার সাথে মেশানোর আগে শীতল করুন।
  - পানি দুই মিনিট ফোটানোর মাধ্যমেও জীবাণুমুক্ত করা যেতে পারে এবং তারপর সংরক্ষণ করা যেতে পারে। জীবাণুমুক্ত পানি একটি জীবাণুমুক্ত, আটঁসাটঁভাবে বন্ধ পাত্রে ঘরের তাপমাত্রায় 24 ঘন্টা বা ফ্রিজে 2-3 দিন রাখা যেতে পারে। আপনার শিশুকে এমন ফর্মুলা খাওয়ান যা দেহের তাপমাত্রার কাছাকাছি।
- **আপনি গুঁড়া ফর্মুলা ব্যবহার করলে:**
  - পানি দুই মিনিটের জন্য ফুটন্ত গরম অবস্থায় আনুন। তারপর যখন পানি কমপক্ষে 70°সে (1 লিটার পানি প্রায় 30 মিনিট পর প্রায় 70°সে শীতল হয় তবে এটি বিভিন্ন ধরনের পাত্র এবং পানির পরিমাণের কারণে ভিন্ন হয়) তখন এটি ফর্মুলার সাথে মেশান। যখন পানি 70°সে-এর কম থাকে তখন ফর্মুলার ক্ষতিকারক ব্যাক্টেরিয়া বিনষ্ট করার মত যথেষ্ট গরম হয় না। আপনার শিশুকে খাওয়ানোর আগে মিশ্রিত ফর্মুলা দেহের তাপমাত্রায় দ্রুত শীতল করুন।
  - 5 এবং 12 নম্বর পৃষ্ঠায় যেমন লেখা আছে তেমন করে আপনি "ঝুঁকিতে" নেই এমন শিশুদের জন্য গুঁড়া ফর্মুলা পানির সাথে মেশাতে পারেন যা উপরোল্লিখিতভাবে একটি জীবাণুমুক্ত, আটঁসাটঁভাবে বন্ধ পাত্রে জীবাণুমুক্ত, শীতল এবং সংরক্ষণ করা হয়েছে। **এটি আপনার শিশুকে সাথে সাথেই খাওয়াতে হবে।**

ফর্মুলার কৌটা বাছাই করা:

- নিশ্চিত করুন যে ফর্মুলার কৌটা টোল খাওয়া বা ফোলা নয় কারণ এগুলো ফর্মুলা যে নষ্ট হয়ে যেতে পারে তার নিদর্শন।
- কৌটার উপর মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়ার তারিখ পরীক্ষা করুন। মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়া তারিখের পর ফর্মুলা ব্যবহার করবেন না।

বোতল-খাওয়ানো সংক্রান্ত সরবরাহসমূহ বাছাই করা:

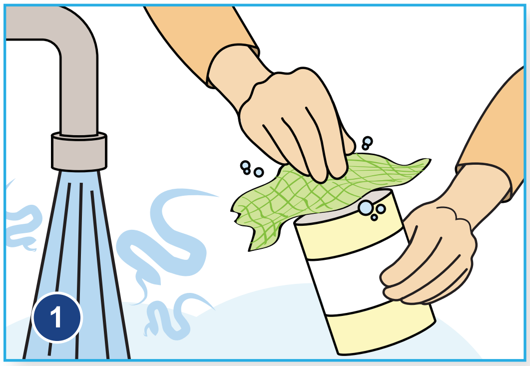
- আপনার শিশুকে পর্যবেক্ষণ করুন এবং একটি নিপল ব্যবহার করুন যা আপনার শিশুকে নিশ্চিন্তে, নিরুদ্বেগভাবে খেতে সাহায্য করে। খাওয়ানোর ইঙ্গিত এবং চাপ সংক্রান্ত ইঙ্গিত সম্পর্কে আরও জানতে 18 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন।
- বোতলের নিপলগুলো বিভিন্ন আকৃতির এবং মাপের হতে পারে।
- নিপলের প্রবাহ হার হচ্ছে দুধ বা ফর্মুলা কত দ্রুত বের হয়। প্রবাহের হার এবং নিপলের ছিদ্রের আকার এক নিপল থেকে অন্য নিপলে ভিন্ন হতে পারে, এমনকি একই প্যাকেটের নিপলগুলোর মধ্যেও।
- বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন নিপল ভালো কাজ করে। একটি প্যাকেট কিনুন এবং পর্যবেক্ষণ করুন যে খাওয়ার সময় আপনার শিশু নিরুদ্বেগ। আপনার শিশুর সমস্যা হলে, আরেকটি ভিন্ন ধরনের চেষ্টা করুন।
- বোতলের নিপলগুলো বিভিন্ন ধরনের উপাদান দিয়ে তৈরি করা হতে পারে।
- বোতলের নিপলগুলো ঘন ঘন পরীক্ষা করুন। এগুলো ফেটে গেলে, আঠালো হয়ে গেলে, ছিড়ে গেলে, বিবর্ণ হয়ে গেলে বা ছিদ্রটি বড় হতে থাকলে এবং ফর্মুলা ফোঁটা দিয়ে দ্রুত পড়তে থাকলে, সেগুলো বদলে নিন।



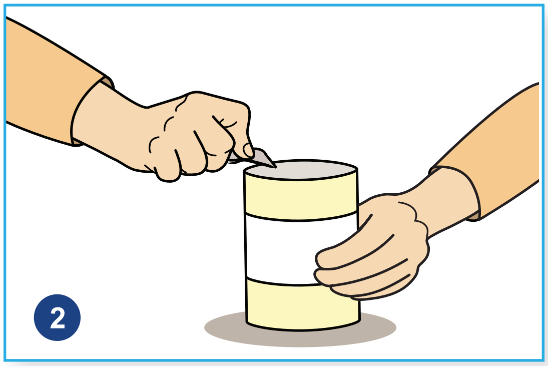
খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত তরল ফর্মুলা প্রস্তুত করা

খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত ফর্মুলা হচ্ছে বিশেষভাবে অকালজাত শিশু, নিম্ন জন্ম-ওজন সম্পন্ন শিশু, অসুস্থ শিশু বা যে সকল শিশুর রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল হতে পারে তাদের জন্য সবচেয়ে নিরাপদ ফর্মুলা। এই ধরনের ফর্মুলা জীবাণুমুক্ত।

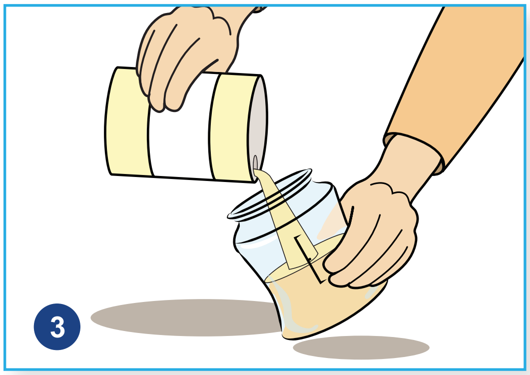
- সাবান এবং উষ্ণ পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন এবং 6 নম্বর পৃষ্ঠার নির্দেশাবলী অনুযায়ী কাউন্টারের স্থানটি জীবাণুমুক্ত করুন।
- আপনার সকল জীবাণুমুক্ত সরঞ্জামসমূহ প্রস্তুত রাখুন (6 এবং 7 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন)।).



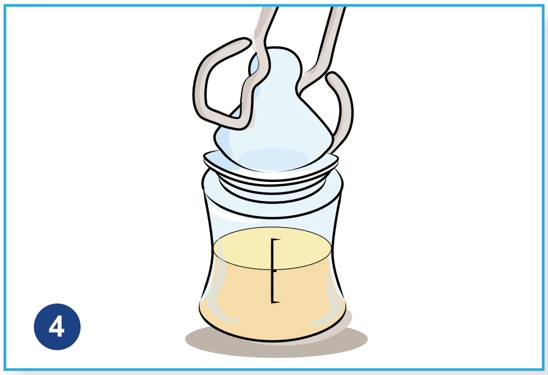
একটি পরিষ্কার থালা-বাসন মোছার কাপড় ব্যবহার করে কৌটার উপরের অংশ গরম পানি এবং সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন।



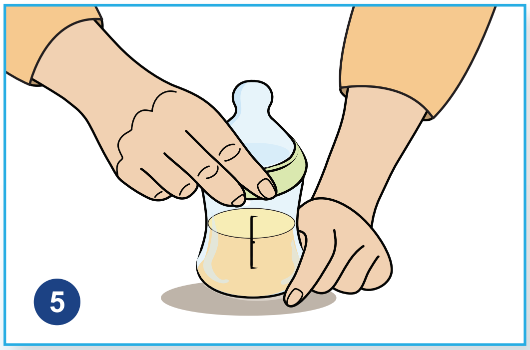
কৌটা বা বোতলটি ভালোভাবে ঝাঁকান এবং প্রয়োজনে একটি জীবাণুমুক্ত কৌটা খোলার যন্ত্র দিয়ে খুলুন।



পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত বোতলে ফর্মুলা সরাসরি ঢেলে ফেলুন। **পানি যোগ করবেন না।**



নিপল, ঢাকনা ও বলয়গুলো উঠানোর জন্য জীবাণুমুক্ত চিমটা ব্যবহার করুন এবং এগুলো বোতলে লাগান।



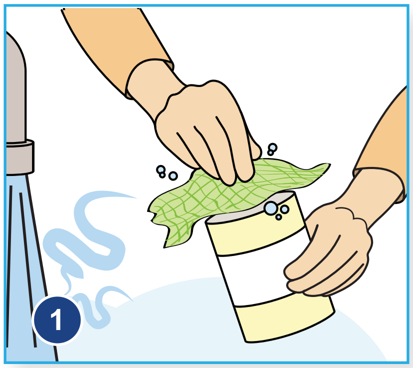
আপনার হাত দিয়ে বলয়টি আটঁসাটঁ করে লাগিয়ে দিন। নিপল স্পর্শ না করার ব্যাপারে সর্তক থাকুন।

কীভাবে এবং কখন আপনার শিশুকে খাওয়াতে হবে সে সম্পর্কে পরবর্তীতে এই পুস্তিকার নির্দেশনা পড়ুন।

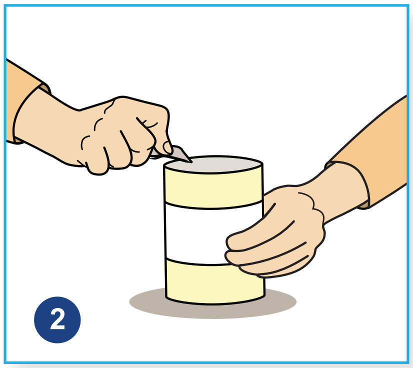
ঘনীভূত তরল ফর্মুলা প্রস্তুত করা

ঘনীভূত তরল ফর্মুলা জীবাণুমুক্ত। নির্দেশাবলী অনুযায়ী পানি দিয়ে মিশ্রিত ঘনীভূত তরল ফর্মুলা হচ্ছে আপনার শিশুকে খাওয়ানোর জন্য ফর্মুলার সবচেয়ে পরবর্তী নিরাপদ ধরন।

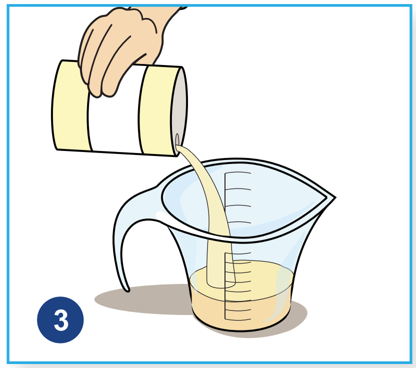
- সাবান এবং উষ্ণ পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন এবং 6 নম্বর পৃষ্ঠার নির্দেশাবলী অনুযায়ী কাউন্টারের স্থানটি জীবাণুমুক্ত করুন।
- আপনার সকল জীবাণুমুক্ত সরঞ্জাম প্রস্তুত রাখুন (6 এবং 7 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন)।



একটি পরিষ্কার থালা-বাসন মোছার কাপড় ব্যবহার করে কৌটার উপরের অংশ গরম পানি এবং সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন।



কৌটাটি ভালোভাবে ঝাঁকান এবং প্রয়োজনে একটি জীবাণুমুক্ত কৌটা খোলার যন্ত্র দিয়ে খুলুন।

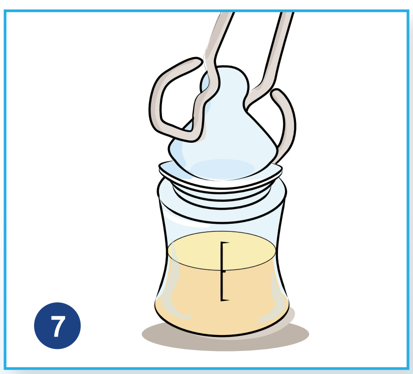


একটি জীবাণুমুক্ত পরিমাপ কাপে ফর্মুলা মেপে নিন। কতটুকু পরিমাণ ফর্মুলা এবং পানি ব্যবহার করতে হবে দেখার জন্য লেবেল পড়ুন।

জীবাণুমুক্ত পানি যা ঘরের তাপমাত্রায় শীতল করা হয়েছে তা যোগ করুন।

একটি জীবাণুমুক্ত সরঞ্জাম দিয়ে মৃদুভাবে মেশান।

জীবাণুমুক্ত বোতলে ফর্মুলা ঢেলে ফেলুন।



নিপল, ঢাকনা ও বলয়গুলো উঠানোর জন্য জীবাণুমুক্ত চিমটা ব্যবহার করুন।

আপনার হাত দিয়ে বলয়টি আটঁসাটঁ করে লাগিয়ে দিন। নিপল স্পর্শ না করার ব্যাপারে সর্তক থাকুন।

কীভাবে এবং কখন আপনার শিশুকে খাওয়াতে হবে সে সম্পর্কে পরবর্তীতে এই পুস্তিকার নির্দেশনা পড়ুন।

গুঁড়া ফর্মুলা প্রস্তুত করা

গুঁড়া ফর্মুলা জীবাণুমুক্ত নয় এবং এটি কতিপয় শিশুকে অসুস্থ করেছে। আপনার শিশুর অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকি কমাতে গুঁড়া ফর্মুলা সঠিকভাবে প্রস্তুত করা গুরুত্বপূর্ণ। একবার মেশানো হলে বাক্সে ক্রয়কৃত ঘনীভূত তরলের ব্যয় এবং গুঁড়া ফর্মুলার ব্যয় অনেকটা একই রকম (3 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন)।

যে সকল শিশুর সংক্রমণের সবচেয়ে বেশি সম্ভাবনা রয়েছে তাদের জীবাণুমুক্ত তরল ফর্মুলা গ্রহণ করা উচিত যেমন খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত বা ঘনীভূত তরল ফর্মুলা। **গুঁড়া ফর্মুলা হতে সংক্রমণের সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে সেই শিশুরা যারা:**

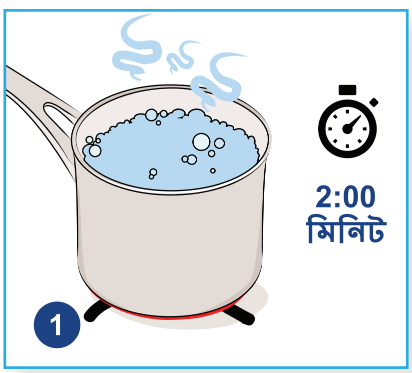
- অকালজাত।
- নিম্ন জন্ম-ওজন সম্পন্ন ছিল এবং দুই মাসের কম বয়সের।.
- দুর্বল রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা সম্পন্ন।

আপনি আপনার শিশুকে গুঁড়া ফর্মুলা খাওয়ানো সম্পর্কে নিশ্চিত না থাকলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে যাচাই করে নিন। এক বা একাধিক এই সকল ঝুঁকি সত্ত্বেও যদি আপনার শিশুকে নেহায়েত গুঁড়া ফর্মুলা খাওয়াতে হয়, নির্দেশাবলী খুবই মনোযোগের সাথে অনুসরণ করুন।

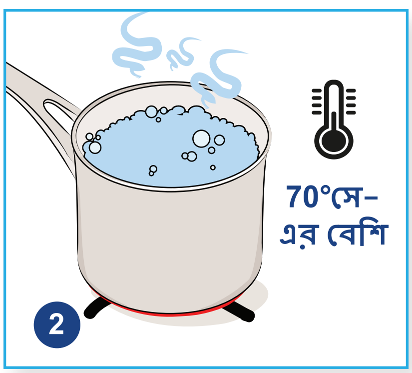
নির্দেশাবলী:

- সাবান এবং উষ্ণ পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন এবং 6 নম্বর পৃষ্ঠার নির্দেশাবলী অনুযায়ী কাউন্টারের স্থানটি জীবাণুমুক্ত করুন।
- আপনার সকল জীবাণুমুক্ত সরঞ্জামসমূহ প্রস্তুত রাখুন (6 এবং 7 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন)।

গুঁড়া ফর্মুলা তৈরি করার জন্য জীবাণুমুক্ত গরম পানি ব্যবহার করুন। ফর্মুলা টাটকা তৈরি করা এবং এটি ঠাণ্ডা হওয়ার সাথে সাথেই ব্যবহার করা সবচাইতে ভালো।



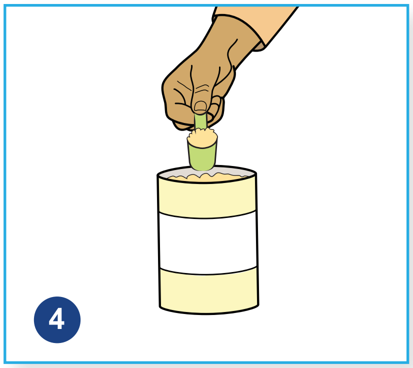
পানি দুই মিনিট ফোটান।



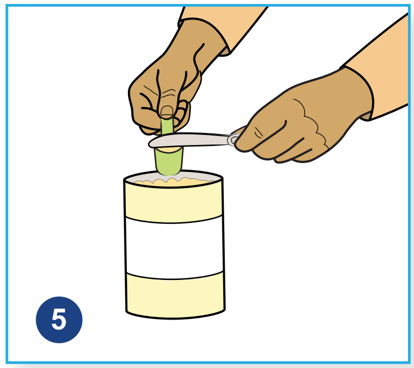
পানির তাপমাত্রা যখন কমপক্ষে 70°সে তখন ফর্মুলা তৈরি করুন। **ক্ষতিকারক ব্যাক্টেরিয়া যা গুঁড়ার মধ্যে থাকতে পারে তা বিনষ্ট করার জন্য তাপমাত্রা অবশ্যই 70°সে-এর উপরে থাকতে হবে**। ফুটন্ত পানি ঘরের তাপমাত্রায় 30 মিনিটের বেশি অবস্থান করলে, ফর্মুলার সাথে মেশানোর আগে আপনার এটিকে 70°সে বা বেশি তাপমাত্রায় পুনরায় উত্তপ্ত করা প্রয়োজন হবে।

ফর্মুলার লেবেলটি পড়ুন। এটি আপনাকে কতটুকু ফর্মুলা এবং পানি ব্যবহার করতে হবে তা বলবে। জীবাণুমুক্ত পানির প্রয়োজনীয় পরিমাণ একটি জীবাণুমুক্ত কাঁচের পরিমাপ কাপে ঢেলে ফেলুন।

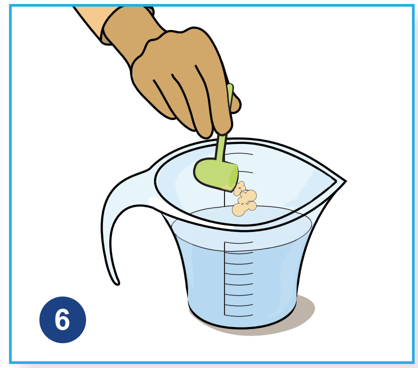
গুঁড়া ফর্মুলা প্রস্তুত করা (চলমান)



গুঁড়া ফর্মুলার প্রয়োজনীয় পরিমাণ মেপে নিন। কৌটার ভিতরের হাতাটি ব্যবহার করুন।

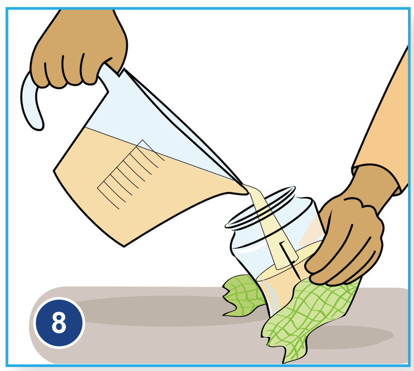


হাতার মধ্যে গুঁড়া ঠেসে ভরবেন না। একটি জীবাণুমুক্ত ছুরির সমতল পাশ দিয়ে হাতাটি সমান করুন।

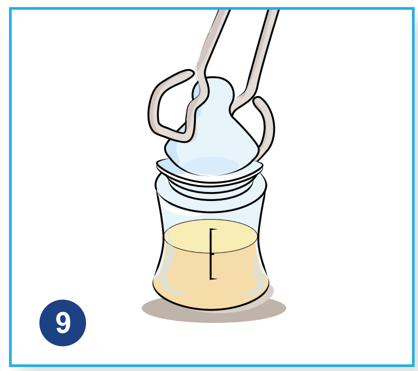


জীবাণুমুক্ত গরম পানিতে গুঁড়া যোগ করুন।

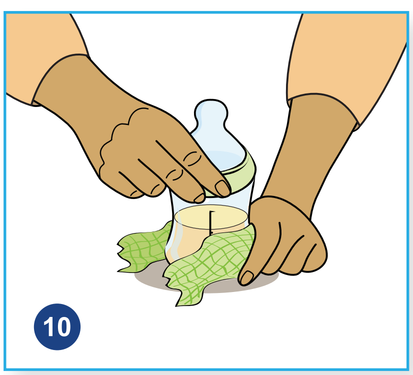
যতক্ষণ পর্যন্ত গুঁড়ার কোনো পিণ্ড অবশিষ্ট না থাকে ততক্ষণ পর্যন্ত একটি জীবাণুমুক্ত সরঞ্জাম দিয়ে মিশ্রিত করুন।



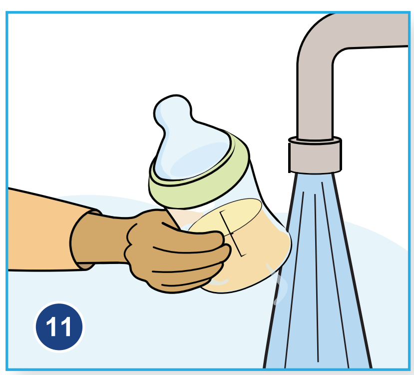
একটি জীবাণুমুক্ত বোতলে একবার খাওয়ানোর মত পরিমাণ ফর্মুলা ঢেলে ফেলুন।



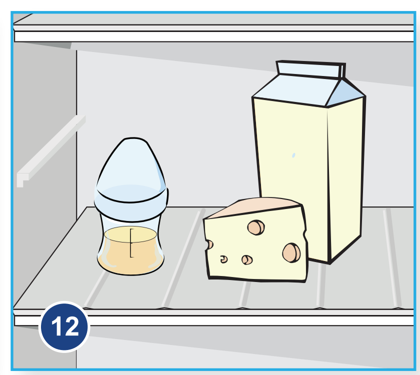
নিপল, ঢাকনা ও বলয়গুলো উঠানোর জন্য জীবাণুমুক্ত চিমটা ব্যবহার করুন এবং বোতলে স্থাপন করুন।



আপনার হাত দিয়ে বলয়টি আটঁসাটঁ করে লাগিয়ে দিন। নিপল স্পর্শ না করার ব্যাপারে সর্তক থাকুন।



ফর্মুলার বোতল ঠাণ্ডা পানির ধারার নিচে বা ঠাণ্ডা পানির একটি পাত্রে দ্রুত শীতল করুন। যখন এটি দেহ বা ঘরের তাপমাত্রায় তখন আপনার শিশুকে খাওয়ান।



এই ধরনের ফর্মুলা প্রতিবার খাওয়ার সময় টাটকা মেশানো ভালো। কোনো কারণে এটি সম্ভব না হলে, প্রস্তুত ফর্মুলাটি ফ্রিজে রাখুন। এটি 24 ঘন্টার মধ্যে ব্যবহার করুন।
আপনার শিশুকে কীভাবে এবং কখন খাওয়াতে হবে সে সম্পর্কে পরবর্তীতে এই পুস্তিকার নির্দেশনা পড়ুন।

"ঝুঁকিতে" না থাকা শিশুদের জন্য (12 নম্বর পৃষ্ঠার উপরে দেখুন) আপনি গুঁড়া ফর্মুলা পানির সাথে মেশাতে পারেন যা জীবাণুমুক্ত এবং শীতল করা হয়েছে। এটি আপনার শিশুকে সাথে সাথেই খাওয়াতে হবে।

ফর্মুলা নিরাপদে সংরক্ষণ করা

- ফর্মুলা প্রস্তুত করার পরে তাৎক্ষণিকভাবে এটি ব্যবহার করা উত্তম।
- ফর্মুলা সংরক্ষণ করতে হলে, কৌটার উপর একটি লেবেল লাগিয়ে শুরু করুন। লেবেলের উপর কৌটাটি কখন খোলা হয়েছিলো সেই তারিখ এবং সময় লাগিয়ে দিন।

থাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত এবং ঘনীভূত তরল:

– পাত্রে সংরক্ষিত:

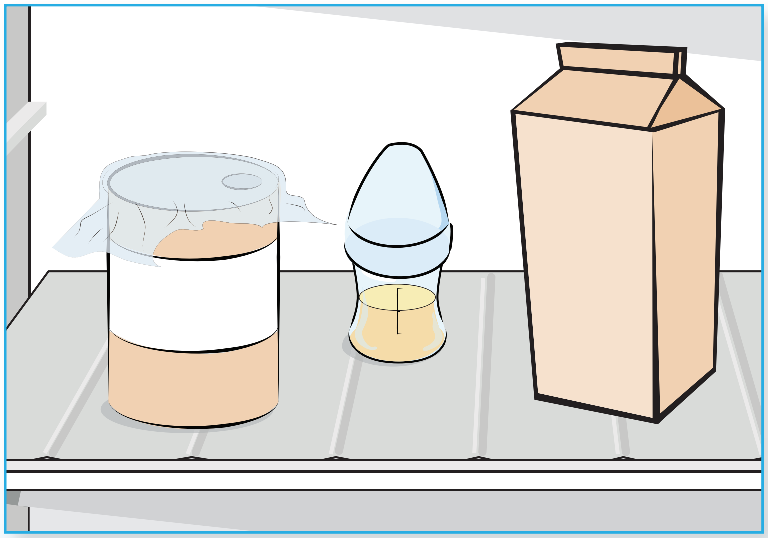
- একটি প্লাস্টিক ঢাকনা বা প্লাস্টিক মোড়ক দিয়ে কৌটাগুলো আবৃত করুন।
- ঘনীভূত এবং থাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত ফর্মুলার খোলা কৌটাগুলো ফ্রিজে রাখুন।
- 48 ঘন্টা পর বা কৌটার উপরের লেবেল অনুযায়ী কৌটাগুলো ফেলে দিন।

– বোতলে সংরক্ষিত:

- ফর্মুলা সহ বোতলগুলো সর্বাধিক 24 ঘন্টা ফ্রিজে রাখুন।
- 24 ঘন্টা পর প্রস্তুতকৃত ফর্মুলা ফেলে দিন।
- বোতলগুলো ফ্রিজের পিছন দিকে যেখানে এটি বেশি শীতল থাকে সেখানে সংরক্ষণ করুন।

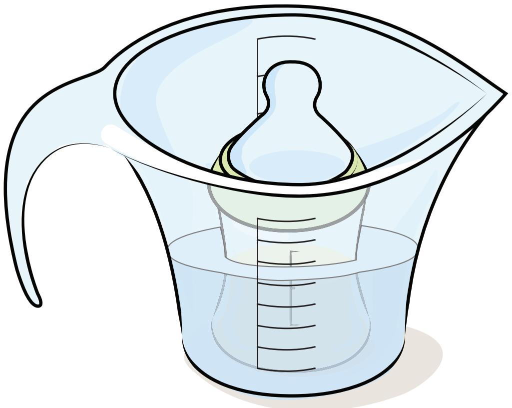
গুঁড়া ফর্মুলা:

- ফর্মুলাসহ বোতলগুলো সর্বাধিক 24 ঘন্টা ফ্রিজে রাখুন।
- ঢাকনা সহ আঁটসাঁটভাবে বন্ধ করা খোলা গুঁড়ার কৌটাগুলো একটি শীতল, শুকনো স্থানে সংরক্ষণ করুন (ফ্রিজে নয়)।
- কৌটা খোলার পর অবশিষ্ট গুঁড়া ফর্মুলা এক মাসের মধ্যে এবং মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়া তারিখের আগে ব্যবহার করুন।



পরে ব্যবহার করার জন্য ফর্মুলা কখনই হিমায়িত করবেন না কারণ এটি উপাদানসমূহের বিন্যাস এবং পুষ্টি স্তরের পরিবর্তন করতে পারে।

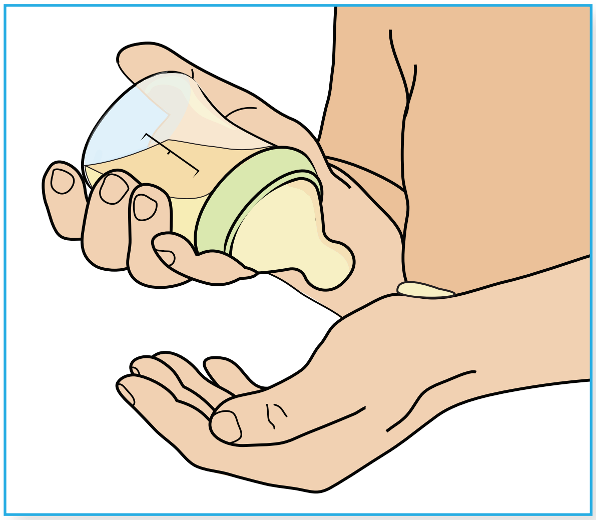
খাওয়ানোর জন্য ফর্মুলা গরম করা



গরম করা

- আপনার শিশুকে খাওয়ানোর প্রয়োজনের ঠিক আগে ফ্রিজ থেকে ফর্মুলা বের করুন।
- অনেক শিশু দেহের তাপমাত্রায় (উষ্ণ) ফর্মুলা বেশি পছন্দ করে এবং অন্যরা এটি শীতল পছন্দ করে। উভয় পন্থাই ঠিক। আপনার শিশু কোনটি পছন্দ করে তা আপনাকে বুঝিয়ে দেবে।
- উষ্ণ পানির একটি পাত্রে বা একটি বোতল গরমকরণ যন্ত্রে ফর্মুলার বোতলটি গরম করুন। নিপলের স্থানটি পানির বাইরে রাখুন।
- **মাইক্রোওয়েভে কোনো বোতল গরম করবেন না**। এটি ফর্মুলাকে উত্তপ্ত করে এবং "গরম এলাকা" সৃষ্টি করে যা আপনার শিশুর মুখ পুড়িয়ে ফেলতে পারে।
- 15 মিনিটের বেশি বোতলটি উষ্ণ করবেন না। উষ্ণ করার সময় বোতলটি কয়েকবার ঝাঁকিয়ে নিন।

- খাওয়ানোর আগে ফর্মুলা যে খুব বেশি গরম নয় তা নিশ্চিত করতে পরীক্ষা করুন। আপনার কব্জির ভিতরের দিকে ফর্মুলার কয়েক ফোঁটা রাখুন। এটি সামান্য উষ্ণ বোধ হবে, গরম নয়।
- একবার ফর্মুলা গরম করা হলে, আপনার শিশুকে তা সাথে সাথেই খাওয়ান।
- **খাওয়ানোর সময় ফর্মুলা পুনরায় গরম করবেন না বা আংশিক ব্যবহৃত বোতল ফ্রিজে রাখবেন না।**
- **গরম করার দুই ঘণ্টার মধ্যে বোতলটি ব্যবহার করতে হবে বা কৌটার উপরে যেভাবে বলা আছে সেভাবে।**
- **যে কোনো উদ্বৃত্ত ফর্মুলা ফেলে দিন।**

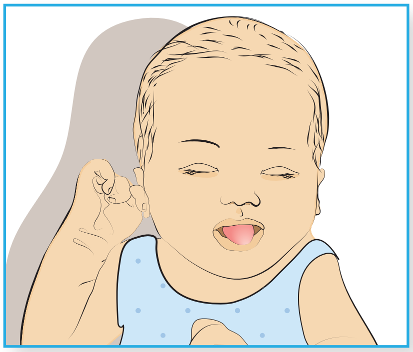


কখন আপনার শিশুকে খাওয়াতে হবে

জীবনের প্রথম কয়েক মাস অধিকাংশ শিশুই 24 ঘন্টায় কমপক্ষে 8 বার খায়। এর অর্থ এই নয় যে তারা প্রতি তিন ঘন্টায় খায়। যখনই তারা ক্ষুধার্ত হবে তখনই তারা খাবে। তারা রাতে খাবে এবং অনেক মাসের জন্য রাতে খাওয়াটা স্বাভাবিক। বড় শিশুদের কম ঘন ঘন খাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। আপনার শিশু কী চায় তা অনুসরণ এবং সম্মান করা গুরুত্বপূর্ণ। এগুলো হচ্ছে আপনার শিশুর ইঙ্গিত। আপনার শিশুর আচরণ অনুসরণ করুন।

হাসপাতাল বা বাড়িতে যেখানেই হোক না কেন আপনার শিশুকে আপনার কক্ষে রাখুন। এটি সুপারিশ করা হয় যে আপনার শিশু প্রথম ছয় মাস আপনার কক্ষে তার নিজস্ব ঘুমানোর স্থানে ঘুমাবে। এটি সবচেয়ে ভালো কারণ এটি আপনাকে নিচের ব্যাপারগুলোতে সাহায্য করতে পারে:

- আপনার শিশু কখন ক্ষুধার্ত আপনাকে তা লক্ষ্য করতে।
- পিতা/মাতা হিসেবে আপনার নতুন ভূমিকা ভালো করে শিখতে।
- শিশুর হঠাৎ মৃত্যুর লক্ষণ (সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম) যা এসআইডিএস (SIDS) হিসেবেও পরিচিত সেটার ঝুঁকি হ্রাস করতে।



প্রারম্ভিক খাওয়ানোর ইঙ্গিতসমূহ: মুখ খোলা, হাই তোলা, ঠোঁট চাটা।

আপনার শিশু কখন সে খাওয়ার জন্য প্রস্তুত আপনাকে তা জানাবে। এই ইঙ্গিতগুলো বোঝা গুরুত্বপূর্ণ। যখন আপনার শিশু প্রারম্ভিক খাওয়ানোর ইঙ্গিত দেখাচ্ছে তখন খাওয়ানো উত্তম।

যখন আপনি নিচের ক্ষুধার প্রারম্ভিক ইঙ্গিতগুলো দেখেন তখন আপনার শিশুকে খাওয়ান, যেমন:

- নড়াচড়া করা, হাতগুলো নাড়া।
- চোখের পাতার নিচে চোখগুলো দ্রুতগতিতে নড়ানো।
- মুখ খোলা, হাই তোলা, ঠোঁট চাটা।
- খোলা মুখ নিয়ে (খাদ্যের সন্ধানে খোঁজাখুঁজি করা) আপনার দিকে বা কোনো কিছু যা তার গাল স্পর্শ করছে সেদিকে তার মাথা ঘোরানো।

এটি আপনার শিশুকে খাওয়ানোর ভালো সময়।

মধ্যবর্তী খাওয়ার ইঙ্গিতসমূহ: অস্থিরতা, ক্রমশ প্রবল হয়ে আসা দীর্ঘশ্বাস ফেলার শব্দ।

যখন আপনি নিচের ব্যাপারগুলো দেখেন তখন আপনার শিশু অনেক বেশি ক্ষুধার্ত:

- হাতগুলো মুখের দিকে যাচ্ছে।
- চোষা বা চাটা সংক্রান্ত নড়াচড়া।
- অস্থিরতা।
- মৃদু কুজন বা দীর্ঘশ্বাস ফেলার শব্দ যা ক্রমশ প্রবল হয়ে আসছে।

বিলম্বিত খাওয়ানোর ইঙ্গিতগুলো যা দেখায় যে আপনার শিশু অত্যন্ত ক্ষুধার্ত। তার মধ্যে রয়েছে:

- খিটখিট করা।
- কান্নাকাটি করা।
- অশান্ত হওয়া
- অবসাদ।
- ঘুমিয়ে পড়া।

বিলম্বিত খাওয়ার ইঙ্গিতসমূহ: খিটখিট করা, কান্নাকাটি করা, অশান্ত হওয়া।

আপনার শিশু বিলম্বিত খাওয়ার ইঙ্গিতসমূহ প্রদর্শন করলে, শিশুকে খাওয়ানোর আগে আপনার তাকে শান্ত করতে হতে পারে বা স্বল্প সময়ের জন্য ঘুমাতে দিতে হতে পারে। আপনার শিশুকে শান্ত করার সবচেয়ে ভালো একটি উপায় হচ্ছে আপনার বুকের ওপর তাকে ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে ধরে রাখা।

আপনার শিশুকে কীভাবে বোতলে খাওয়াতে হবে

- খাওয়ানোর সময় আপনার শিশুকে নিবিড়ভাবে বুকে জড়িয়ে ধরুন বা কাছাকাছি ধরে রাখুন। খাওয়ানোর সময়টিকে একটি বিশেষ সময় বানান।
- **মাথায় ঠেস দিয়ে রেখে আপনার শিশুকে খাড়া অবস্থায় ধরুন** যাতে তার মাথা তার শরীরের চেয়ে অনেক উঁচুতে থাকে।
- নিচের ঠোঁটের কিছুটা নিম্নে বোতলের নিপলটি রাখুন এবং বোতলটি ভিতরে প্রবেশ করানোর একটি "আমন্ত্রণের" জন্য অপেক্ষা করুন। আমন্ত্রণটি হচ্ছে আপনার শিশু বড় করে মুখ খুলে এই স্পর্শে সাড়া দেওয়া। নিপলের বেশির ভাগই শিশুর মুখের ভিতরে থাকাটা নিশ্চিত করুন যাতে করে খাওয়ার সময় নিপলের বিশাল অংশের উপর আপনার শিশুর মুখ বড় করে খোলা থাকে। আপনার শিশুর মুখের ভিতরে নিপলটি শুধু ঠেলে দেওয়া পরিহার করুন।
- বোতলটি প্রায় সমতল অবস্থানে রেখে এটি একটু কাত করুন যাতে করে আপনার শিশুর জন্য ফর্মুলা প্রবাহ নিয়ন্ত্রণ করতে সহজ হয়। নিপলের ভিতরের কিছু বাতাস আপনার শিশুর জন্য সমস্যা সৃষ্টি করবে না।
- **বোতল ঠেকনা দেবেন না বা বোতল সহ আপনার শিশুকে ঘুমোতে দেবেন না।** আপনার শিশু অত্যধিক বা অতি সামান্য পান করতে পারে এবং এছাড়াও, এটি শ্বাসরোধ হওয়া, দাঁতের ক্ষয় (দাঁতে গর্ত) এবং কানের সংক্রমণের কারণ হতে পারে। **খাওয়ানোর সময় ধরে রাখা এবং স্পর্শ করা শিশুদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।**
- খাবার খাওয়ানোর জন্য কোনো কোনো সময় শিশুকে এক হাতে এবং অন্য সময়ে আরেক হাতে ধরুন। যখন আপনার শিশু আপনার দিকে তাকানোর জন্য তার মাথা ঘুরাচ্ছে তখন এটি তার মাংসপেশির উন্নয়ন ঘটাতে সাহায্য করে।
- খাওয়ানো একটি বিশেষ সময়। আপনার শিশুকে উপভোগ করুন, তার সাথে কথা বলুন, হাসুন, গান শোনান, বুকে জড়িয়ে ধরুন।

ত্বকের-সাথে-ত্বক

আপনার নবজাত শিশুকে প্রতিদিন ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে ধরে রাখুন। প্রথম কয়েক মাস আপনার শিশুকে ঘন ঘন ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে ধরে রাখা চালিয়ে যান।

গবেষণায় দেখা যায় যে ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগিয়ে প্রচুর সময় কাটাতে পারা:

- আপনার শিশুকে নিরাপদ ও নিরাপত্তাবোধ করতে সাহায্য করে।
- আপনার শিশুকে উষ্ণ রাখে।
- জন্মের পর আপনার শিশুর হৃদস্পন্দন, শ্বাস এবং রক্তের শর্করাকে স্থির রাখে।
- আপনার শিশুকে শান্ত রাখে এবং কান্নাকাটি হ্রাস করে।
- আপনার শিশু কখন ক্ষুধার্ত তা আপনাকে বোঝাতে সাহায্য করে।
- মা, পরিবারের সদস্য এবং শিশুদের একে অন্যের প্রতি আরও ভালো করে সাড়া দেওয়া শেখাতে সাহায্য করে।
- শিশুদের আরও ভালো করে সামাজিকভাবে মেলামেশা করা শেখাতে সাহায্য করে।
- মস্তিষ্কের বিকাশ ঘটাতে সাহায্য করে।
- মায়েদের প্রসবোত্তর বিষণ্ণতা হ্রাস করে।

সঙ্গী এবং পরিবারের অন্যান্য পরিচর্যাকারীগণও তাদের শিশুদের সাথে ত্বকের-সাথে-ত্বক লাগানো সময় উপভোগ করতে পারেন। খাওয়ানোর সময়, গোসলের সময়, যখন আপনার শিশু খিটখিটে বা যে কোনো সময় অনুশীলন করুন। http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin.parents.mp4-এ দেখুন।

আপনার শিশুর ইঙ্গিতসমূহ অনুযায়ী খাওয়ান

খাওয়ানোর গতি এমন করুন যাতে করে এটি আপনার শিশুর জন্য একটি আরামদায়ক হারে থাকে। খাওয়ার সময় আপনার শিশুকে নিরুদ্বেগ দেখাতে হবে। প্রশান্ত মুখমণ্ডল এবং নিরুদ্বেগ হাত ও বাহুর জন্য পর্যবেক্ষণ করুন, বিশেষকরে খাওয়া শুরু হওয়ার পর। খাওয়ানোর সময় তাড়াহুড়ো করবেন না। আপনি সময় নিন এবং আপনার শিশু যা চায় তার চেয়ে বেশি খাওয়ানোর জন্য তাকে জোর করবেন না।

আপনার শিশুর ইঙ্গিতগুলো পর্যবেক্ষণ করা গুরুত্বপূর্ণ। অস্বস্তি বা খাওয়ার সময় চাপ সংক্রান্ত লক্ষণসমূহের দিকে লক্ষ রাখুন।

খাওয়ানোর সময় চাপ সংক্রান্ত লক্ষণসমূহ হতে পারে:

- তার মুখ থেকে দুধ নির্গত হওয়া বা ফোঁটা ফোঁটা করে পড়া।
- খাওয়ার সময় শ্বাসরোধ হওয়া বা কন্ঠরোধ হওয়া।
- প্রতিটি গেলার পর শ্বাস গ্রহণ করা ছাড়াই দ্রুত ঢকঢক করে গেলা বা গলাধঃকরণ করা।
- দ্রুত শ্বাস নেওয়া বা শ্বাস নেওয়ার জন্য কঠোর পরিশ্রম করা।
- চুক চুক বা চিঁ-চিঁ শব্দ করা।
- খাওয়ার সময় শরীর মোচড়ানো বা ধ্বস্তা-ধ্বস্তি করা।
- তার হাত বা জিহ্বা দিয়ে বোতল দূরে ঠেলে দেওয়া বা তার মাথা সরিয়ে নেওয়া।
- তার কপালে বিরক্তির ভঙ্গি।

আপনার শিশু খাওয়ার সময় চাপ সংক্রান্ত লক্ষণসমূহ দেখালে, কয়েক মুহূর্তের জন্য খাওয়ানো মন্থর করুন বা থামিয়ে দিন। বোতলটি কাত করার মাধ্যমে **আপনার শিশুকে বিরতি দিন** যাতে করে নিপলে অল্প পরিমাণ দুধ থাকে বা স্বল্প সময়ের জন্য কোনো দুধ নাও থাকতে পারে। এছাড়াও, আপনি তার মুখ থেকে বোতলটি বের করে নিতে, আপনার শিশুকে জড়িয়ে ধরতে, আপনার শিশুর ঢেকুর উঠাতে এবং পুনরায় শুরু করার জন্য ক্ষুধার লক্ষণসমূহ পর্যবেক্ষণ করতে পারেন।

যখন আপনার শিশুর শ্বাস-প্রশ্বাস প্রশমিত হয়ে আসে এবং আপনার শিশু আরও চাচ্ছে তখন পুনরায় খাওয়ানো শুরু করুন। খাওয়ানোর ইঙ্গিতগুলো পর্যবেক্ষণ করুন (16 নম্বর পৃষ্ঠা)। খাওয়ানোর ইঙ্গিত থাকলে, খাওয়ানো অব্যাহত রাখুন। খাওয়ানোর আর কোনো ইঙ্গিত না থাকলে, খাওয়ানো থামিয়ে দিন।

খাওয়ানোর সময় আপনার শিশু চাপ সংক্রান্ত লক্ষণসমূহ দেখাতে থাকলে, আপনার খাওয়ানো সংক্রান্ত সরবরাহসমূহ আপনার শিশুর জন্য ঠিক কিনা পরীক্ষা করে দেখুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যে নিপলটি ব্যবহার করছেন তা থেকে দুধের প্রবাহ খুব দ্রুত হতে পারে। সমস্যাটি সমাধান করতে আপনার অসুবিধা হলে, একজন বিচক্ষণ পেশাজীবীর কাছ থেকে সাহায্য নিন।

যখন আপনার শিশু পরিপূর্ণতার লক্ষণসমূহ দেখায় তখন খাওয়ানো থামিয়ে দিন। এগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- চোষা মন্থর করা বা থামিয়ে দেওয়া।
- তার মুখ বন্ধ করে দেওয়া।
- তার মাথা ঘুরিয়ে নেওয়া।
- বোতল বা যে ব্যক্তি তাকে খাওয়াচ্ছেন তার থেকে দূরে সরে যাওয়া।
- ঘুমিয়ে পড়া এবং খাওয়াতে আর আগ্রহী না থাকা।

বোতল শেষ করার জন্য আপনার শিশুকে চাপ দেবেন না। আপনার শিশুর খাওয়ার ইঙ্গিতগুলোর দিকে মনোযোগ দিন এবং কতটুকু বা কত সামান্য খেতে হবে সে ব্যাপারে আপনার শিশুকে সিদ্ধান্ত নিতে দিন। আপনার শিশুর প্রতি প্রতিক্রিয়াশীল হউন।

খাওয়ার পরও আপনার শিশু মৃদু চোষা-চোষী করতে পারে। এটি স্বাভাবিক শিশু আচরণ।

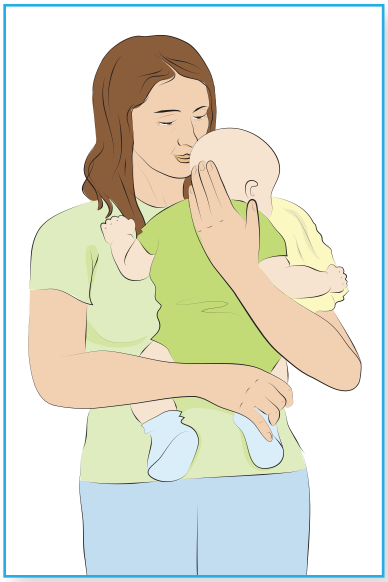
ঢেকুর উঠানো

- খাওয়ার মাঝখানে এবং খাওয়ার পরে কয়েক মিনিটের জন্য আপনার শিশুর ঢেকুর উঠাতে চেষ্টা করুন।
- ঢেকুর তোলানো খাওয়ার সময় যে বাতাস গেলা হয়েছিল তা বের করে আনতে পারে।

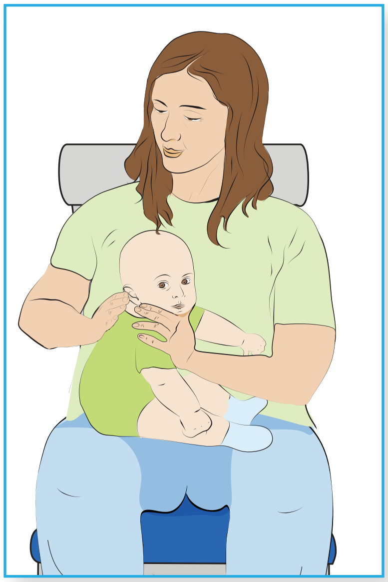
আপনার শিশুর ঢেকুর তোলা যে প্রয়োজন তার লক্ষণসমূহ হল:

- তার পৃষ্ঠদেশ ধনুকের মত বাঁকানো
- বদমেজাজী বা খিটখিটে হয়ে যাওয়া।
- বোতল থেকে সরে যাওয়া।
- চোষা মন্থর হওয়া বা থেমে যাওয়া।

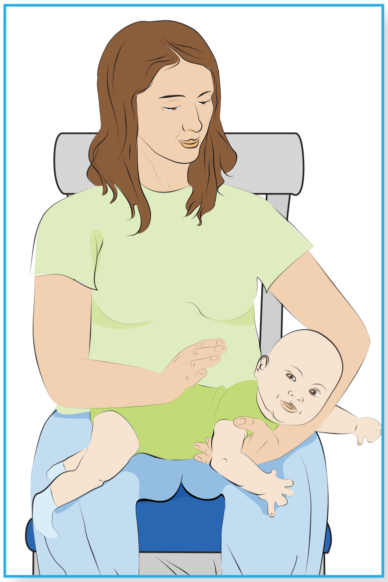
কাপের মত করে ধরা একটি হাত দিয়ে আপনার শিশুর পিঠ মৃদু চাপড়ানোর মাধ্যমে তার ঢেকুর উঠান। আপনার শিশুকে ঢেকুর উঠাতে এই অবস্থানসমূহ চেষ্টা করুন:



আপনার শিশুকে আপনার কাঁধের উপরে খাড়া করে ধরুন।



বসা অবস্থায় শিশুকে আপনার কোলের উপর ধরুন। আপনার হাত দিয়ে তার চোয়ালে ঠেস দিলে আপনার শিশু সামান্য একটু সামনের দিকে হেলে থাকবে।



শিশুকে তার পেটের ওপর রেখে আপনার কোলে আড়াআড়িভাবে রাখুন।

খাওয়ানোর পর:

- অব্যবহৃত ফর্মুলা ফেলে দিন। কখনই পুনরায় ব্যবহার করবেন না, পুনরায় গরম করবেন না বা পরে ব্যবহার করার জন্য এটি ফ্রিজে রাখবেন না। দুই ঘন্টা পর উদ্বৃত্ত ফর্মুলায় ক্ষতিকারক ব্যাক্টেরিয়া বৃদ্ধি পাওয়া শুরু করতে পারে।
- খাওয়ানোর সাথে সাথেই বোতল এবং বোতলের অংশগুলো ধুয়ে ফেলুন।
- প্রতিবার খাওয়ানোর পর একটি পরিষ্কার, উষ্ণ, ভিজা কাপড় দিয়ে আপনার শিশুর মাড়ি পরিষ্কার করুন।
- আপনার শিশু বড় হওয়ার সাথে সাথে দাঁতের ক্ষয় প্রতিরোধে সাহায্য করতে তার মাড়ি মুছে দিন এবং তার দাঁত মেজে দিন। যখন তার এক বছর বয়স তখন থেকে তাকে দন্ত চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যেতে শুরু করা নিশ্চিত করুন।.

আপনার বাড়ন্ত শিশুকে খাওয়ানো

প্রথম সপ্তাহে খাওয়ানো:

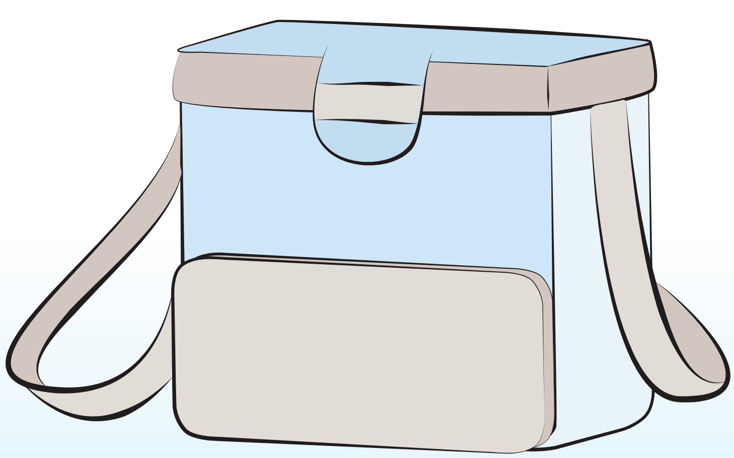
- প্রথম কয়েক দিন আপনার শিশুর পেট একেবারেই ছোট থাকে। প্রতিবার খাওয়ানোর সময় আপনার শিশুর ফর্মুলার কেবলমাত্র অল্প পরিমাণ প্রয়োজন হবে।
- তারা কতটুকু এবং কত ঘন ঘন খেতে চায় সেটা প্রতিটি শিশুর জন্য ভিন্ন। আপনার শিশু যখনই ক্ষুধার্ত হওয়ার লক্ষণসমূহ দেখায় তাকে খাওয়ান। 18 নম্বর পৃষ্ঠায় আরও শিশুর খাওয়ানোর ইঙ্গিত সম্পর্কে দেখুন। আপনার শিশু ক্ষুধার্ত কিনা সেটা কীভাবে বোঝা যায় তা সময়ের সাথে সাথে আপনি আরও বেশি করে শিখবেন।
- বোতল বা একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ শেষ করার জন্য আপনার শিশুকে জোর করতে চেষ্টা করবেন না। প্রাপ্তবয়স্কদের মতই, প্রতিবার খাওয়ার সময় শিশুরা কী পরিমাণে চায় সে ব্যাপারে তারা ভিন্ন হয়। অল্প পরিমাণে এবং ঘন ঘন খাওয়ানো খুব ভালো।
- প্রথম কয়েক সপ্তাহে আপনার শিশু যত বড় হবে, প্রতিবার খাওয়ার সময় সে একটু বেশি নেবে।
- মায়েরা ভাবতে পারেন তাদের শিশুদের তারা অনেক কম বা অনেক বেশি খাওয়াচ্ছেন কিনা। আপনার শিশুর খাওয়ার ইঙ্গিতগুলোতে সাড়া দিন এবং আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- আপনার শিশুকে খাওয়ানো সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

প্রথম সপ্তাহের পর খাওয়ানো:

- আপনার শিশুকে প্রথম মাসে বা মাসখানেক ঘন ঘন খাওয়ানো প্রত্যাশা করুন। তারপর আপনার শিশু দুই খাবারের মাঝখানে লম্বা সময় যেতে পারে এবং তারপর প্রতিবার খাওয়ার সময় বেশি পান করবে।
- আপনার শিশুর ইঙ্গিত অনুসারে খাওয়ান, নির্দিষ্ট পরিমাণ অনুসারে নয়।
- প্রায় তিন সপ্তাহে, ছয় সপ্তাহে, তিন মাসে এবং ছয় মাসে দ্রুত বিকাশের পর্যায়সমূহ সাধারণ ব্যাপার। এই সময়গুলোতে আপনার শিশু বেশি ফর্মুলা চাইতে পারে বা আরও ঘন ঘন খেতে চাইতে পারে।
- শিশুরা কেবলমাত্র ফর্মুলা গ্রহণ করলে তাদের ভিটামিন ডি সম্পূরকের প্রয়োজন নেই কারণ ফর্মুলার মধ্যে সংযোজিত ভিটামিন ডি রয়েছে। আপনার শিশুর সংযোজিত ভিটামিন ডি প্রয়োজন কিনা সে সম্পর্কে জানতে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- অনেক স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী শিশুদের পরিমাপ অনুসরণ করতে বৃদ্ধি সংক্রান্ত তালিকা ব্যবহার করেন। আপনার শিশুকে অন্য শিশুদের সাথে তুলনা না করার চেষ্টা করুন। শিশুরা বিভিন্ন হারে বৃদ্ধি পায়। শিশুদের বৃদ্ধি সংক্রান্ত তালিকা www.dietitians.ca/secondary-pages/public/who-growth-charts.aspx-এ দেখা যেতে পারে। “ইজ মাই চাইল্ড গ্রোইং ওয়েল” দেখুন।

ফর্মুলা পরিবহন করা

- না-খোলা খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত ফর্মুলা নিয়ে ভ্রমণ করা সবচেয়ে নিরাপদ।
- আপনি যেখানে যাচ্ছেন আপনার ফর্মুলার জন্য পানি সেখানে প্রস্তুত করাটা হচ্ছে তার পরবর্তী সবচেয়ে নিরাপদ উপায়। আপনি যেখানে যাচ্ছেন সেখানকার পানির নিরাপত্তা সম্পর্কে আপনি অনিশ্চিত থাকলে, বাড়ি থেকে নিরাপদ পানি যা ফুটানো হয়েছিল তা সাথে করে নিয়ে যান। এটি একটি জীবাণুমুক্ত পাত্রে সংরক্ষণ করা এবং পরিবহন করা নিশ্চিত করুন।
- আপনাকে ফর্মুলা আগে থেকেই প্রস্তুত করতে হলে, এটি ফ্রিজের তাপমাত্রা যা প্রায় 40°সে-এ শীতল হওয়ার পর একটি বোতল আপনার সাথে নিয়ে যান।



- আপনি যেখানে যাচ্ছেন একবার সেখানে পৌঁছানোর পর যখনই সম্ভব ফর্মুলাটি ফ্রিজে রাখুন।
- সেখানে কোন ফ্রিজ পাওয়া না গেলে, খাওয়ানোর সময় পর্যন্ত ফর্মুলাটি ঠাণ্ডা করার ব্যাগে রাখুন।
- যখনই ফর্মুলা ফ্রিজ থেকে বের করা হয় দুই ঘন্টার মধ্যে এটি ব্যবহার করা সবচেয়ে নিরাপদ।
- যতক্ষণ পর্যন্ত আপনি নিচের বক্তব্যসমূহের প্রতিটির "হ্যাঁ" উত্তর দিতে পারবেন ততক্ষণ পর্যন্ত ফর্মুলার বোতলটি প্রস্তুত করার 24 ঘন্টা পর্যন্ত ফ্রিজে ফেরত রাখা যেতে পারে:
    1. ভ্রমণ করার সময় ফর্মুলার বোতলটি ঠাণ্ডা রাখা হয়েছে।
    2. ফর্মুলার বোতলটি 2 ঘন্টার চেয়ে কম সময়ের জন্য ফ্রিজ থেকে বের করা হয়েছে।
    3. শিশুটি বোতল থেকে কোনো ফর্মুলাই গ্রহণ করেনি, এমনকি কেবলমাত্র সামান্য পরিমাণও।

ফর্মুলা এবং আপনার শিশুকে খাওয়ানো সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে দেখুন:

- শিশুর গুঁড়া ফর্মুলা প্রস্তুত এবং ঘাটাঘাটি (প্রিপেয়ারিং অ্যান্ড হ্যান্ডলিং পাউডারড ফর্মুলা) সম্পর্কে : http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/milk-lait/formula-nourrisson-eng.php-এ দেখুন।
- শিশু ফর্মুলা (ইনফ্যান্ট ফর্মুলা) http://healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php-এ দেখুন।
- বেস্ট স্টার্ট রিসোর্স সেন্টারে পুষ্টি সংক্রান্ত তথ্য : www.beststart.org/resources/nutrition-এ দেখুন।
- ইটরাইট অন্টারিও-তে একজন নিবন্ধিত পথ্য বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলতে 1-877-510-510-2 নম্বরে টেলিফোন করুন বা : www.eatrightontario.ca-এ দেখুন।
- আপনার স্থানীয় পাবলিক হেলথ ইউনিট : www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx-এ খুঁজুন।
- শিশুর গুঁড়া ফর্মুলা প্রস্তুত এবং ঘাটাঘাটি (প্রিপেয়ারিং অ্যান্ড হ্যান্ডলিং পাউডারড ফর্মুলা) সংক্রান্ত সুপারিশসমূহের জন্য : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/pif-ppn-recommandations-eng.php-এ দেখুন
- অন্যান্য স্থানীয় পরিষেবাসমূহ: ______________________

এই পুস্তিকার তথ্যগুলো সময় নিয়ে পড়ার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ। আপনি আপনার শিশুর যত্ন সম্পর্কে কতটুকু গুরুত্ব প্রদান করেন এটি তার অনেকগুলো পদ্ধতির একটি।

Growing a Baby-Friendly Ontario!

ধন্যবাদ জ্ঞাপন:

এই পুস্তিকা নায়াগ্রা রিজিওন পাবলিক হেলথ থেকে অনুমতি নিয়ে সংশোধিত করা হয়েছে। আমরা হ্যামিল্টন হেলথ সায়েন্স-কেও তাদের অবদানের জন্য ধন্যবাদ জানাই। বিএফআই স্ট্র্যাটেজী ইমপ্লিমেন্টেশন কমিটির সদস্য এবং অনেক পেশাজীবী যারা মতামত প্রদান করেছেন তাদেরকেও ধন্যবাদ জানাই। মার্গ লা স্যাল, বিএফআই লীড অ্যাসেসরকে তার অবদানের জন্য ধন্যবাদ। পরিশেষে, যে সকল মায়েরা এই নথিটি পর্যালোচনা করেছেন তাদের অসংখ্য ধন্যবাদ জানাই।

পুস্তিকা সম্পর্কে যোগাযোগ করার তথ্য:

কপি, বা কপিরাইট বা পুনরুৎপাদন সংক্রান্ত তথ্যের জন্য অনুরোধ করতে বেস্ট স্টার্ট রিসোর্স সেন্টারের সাথে beststart@healthnexus.ca এ বা 1-800-397-9567 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা অনলাইনে www.beststart.org –এ অনুরোধ করুন।

এই নথিটি অন্টারিও সরকার কর্তৃক সরবরাহকৃত তহবিলে প্রস্তুত করা হয়েছে। এই নথির তথ্যগুলো লেখকদের মতামতসমূহকে প্রতিফলিত করে এবং অন্টারিও সরকার দ্বারা আনুষ্ঠানিকভাবে অনুমোদিত নয়। বেস্ট স্টার্ট রিসোর্স সেন্টার, মাইকেল গ্যারন হসপিটাল এবং দ্যা প্রভিন্সিয়াল কাউন্সিল ফর ম্যাটারনাল চাইল্ড হেলথ এই সম্পদে তালিকাভুক্ত তথ্যপূর্ণ সম্পদ ও পরিষেবাসমূহকে অবধারিতভাবে অনুমোদন করে না। এই পুস্তিকার পরামর্শসমূহ আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর স্বাস্থ্য সম্পর্কিত পরামর্শসমূহকে প্রতিস্থাপন করে না। এই নথিটি 2017 সালে সম্পন্ন করা হয়েছে।

Provincial Council for Maternal and Child Health — building a brighter future

Michael Garron Hospital — Toronto East Health Network

best start meilleur départ — Resource Centre/Centre de ressources — by/par health nexus santé

Ontario

2017