શિશુ ફોર્મ્યુલા: તમારે શું જાણવાની જરૂર છે

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

બાળક-અનુકૂળ શરૂઆતી વ્યુહરચના ઑન્ટારિયો

આ પુસ્તિકાના વપરાશ અંગે

સંપૂર્ણપણે અથવા પૂરક તરીકે,તબીબી અથવા વ્યક્તિગત કારણો માટે પારિવારિક ફીડ ફોર્મ્યુલા.આ સંસાધન માતા-પિતા, પરિવાર, સંભાળ રાખનાર અને બાળકને સંભાળ પૂરી પાડનારને સલામત રીતે ફોર્મ્યુલા બનાવવા, તેને બાળકને આપવા અને તેનો સંગ્રહ કરવા માટે મદદ કરશે.આ માહિતી તંદુરસ્ત, અને પૂરા સમયે આવેલ બાળક માટે છે. આ પુસ્તિકામાં ફીડીંગનાં જોખમ અને ખર્ચ વિશેની માહિતીનો સમાવેશ થાય છે જે પરિવારને સુમાહિતગાર નિર્ણય લેવામાં મદદ કરે છે.

આ પુસ્તિકા તમને નીચેની બાબતો પર માર્ગદર્શન આપશે:

- જાણકાર નિર્ણય લેવા માટે.
- સુરક્ષિત રીતે ત્રણ પ્રકારની ફોર્મ્યુલા બનાવવામાટે.
- તમારા બાળકના ખોરાક સંકેત અનુસાર તેને ખવડાવવા.
- સુરક્ષિત રીતે ફોર્મ્યુલા સંગ્રહિત કરવા અને તેનું પરિવહન કરવા.

આ પુસ્તિકામાં "ફોર્મ્યુલા" શબ્દનો ઉપયોગ થયો છે. ફોર્મ્યુલા માટેના અન્ય નામ નીચે મૂજબ છે:

- બાળક માટેનુંકૃત્રિમ દૂધ.
- સ્તનપાનની બદલીમાં.
- વ્યાવસાયિક શિશુ ફોર્મ્યુલા.
- ઉત્પાદિત શિશુ દૂધ.
- ઉત્પાદિત માતાનું દૂધ.
- બિન માનવીય દૂધ.

અનુક્રમણિકા

ફોર્મ્યુલા ફીડીંગ ધ્યાનમાં રાખીને 2
સ્તનપાન કરતા બાળક માટે પૂરક 4
ફોર્મ્યુલા કેવી રીતે પસંદ કરવી 5
બોટલ અને સાધન સફાઈ 6
બોટલ અને સાધન જંતુરહિત કરવાં 7
ફોર્મ્યુલા બનાવવા માટે પાણીની પસંદગી કરવી 8
કેવી રીતે પાણી જંતુરહિત કરવું,ફોર્મ્યુલા પસંદ કરવી, અને બોટલ દ્વારા અપાતા ખોરાકના પુરવઠા 9
ખવડાવવા માટે તૈયાર પ્રવાહી ફોર્મ્યુલા તૈયાર કરવી 10
સંકેન્દ્રિત પ્રવાહી ફોર્મ્યુલા તૈયાર કરવી 11
પાઉડરયુકત ફોર્મ્યુલા તૈયાર કરવી 12
સુરક્ષિત રીતે ફોર્મ્યુલા સંગ્રહિત કરવી 14
ખવડાવવા માટે ફોર્મ્યુલા ગરમ કરવી 15
તમારા બાળકને ક્યારે ખવડાવવી 16
તમારા બાળકને બોટલ દ્વારા કેવી રીતે ખોરાક આપવો 17
તમારા બાળકના સંકેત અનુસાર ખોરાક આપો 18
તમારા વધતા બાળકને ખોરાક આપવો 20
ફોર્મ્યુલાનું પરિવહન 20
વધુ માહિતી માટે 21

ફોર્મ્યુલા ફીડિંગ ધ્યાનમાં રાખવા અંગે

વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન,હેલ્થકેનેડા, ડાયેટિશિયન્સ ઓફ કેનેડા, અને કેનેડિયન પીડિએટ્રિક સોસાયટી શિશુઓ અને ચાલવાનું હજુ શીખ્યા જ હોય તેવા બાળકો માટે પ્રથમ છ મહિના સંપૂર્ણપણે, અને પછી બે વર્ષ સુધી અથવા તેનાથી વધુ સમય માટે યોગ્ય પૂરક ખોરાક સાથે, સ્તનપાનની ભલામણ કરે છે.

માતા-પિતા તેમના બાળકને વિવિધ પ્રકારનાં કારણોસર શિશુ ફોર્મ્યુલા આપી શકે છે. માતા-પિતા તેમના બાળકને માત્ર ફોર્મ્યુલા,અથવા થોડી ફોર્મ્યુલા અને થોડું સ્તનપાન એવી રીતે આપી શકે છે. જો તમારે તમારા સ્તનપાન કરતા બાળકને પૂરક આપવાની જરૂર પડતી હોય, તો પાનું 4 જુઓ.

માતા-પિતા તેમના બાળકને ફોર્મ્યુલા આપવાથી અસ્વસ્થતા અથવા દોષની લાગણી અનુભવી શકે છે. જો તમને આવું લાગી રહ્યું હોય, તો સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરવાનું મદદરૂપ થઈ શકે છે.

જો ફીડીંગ ફોર્મ્યુલા તમારા અને તમારા બાળક માટે સાચો નિર્ણય છે તો, તમારી યોજના સાથે અનુકૂળ રહે તેવી માહિતી તમારી પાસે હોવી જરૂરી છે. જો તમે ફરી સ્તનપાન કરાવવા ઈચ્છો છો તો, તમારી યોજના સારી રીતે બનાવવા અને તેને હાંસલ કરવવામાં મદદ માટે, તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતાનો અથવા સ્તનપાન સંબંધિત કન્સલ્ટન્ટનો સંપર્ક કરો.

એ જરૂરી છે કે બધા પરિવારો, જેઓ પોતાના બાળકોને ફોર્મ્યુલા આપવાનું વિચારી રહ્યાં છે, તેઓ પાસે જાણકાર નિર્ણય લેવા માટે નીચે મુજબની માહિતી હોય.

સ્વાસ્થ્ય પર અસર

- સ્તનપાન કરતા બાળકને ફોર્મ્યુલા આપવાથી માતાના સ્તનના દૂધનો પ્રવાહ ઓછો થઇ શકે છે અને તેની સ્તનપાન કરાવવાની યોજનાને અસર કરી શકે છે.
- એવાં બાળકો કે જેમને સ્તનપાન કરવવામાં નથી આવતું તેમને કાનમાં ચેપ,ફેફસા અને શ્વાસની તકલીફ,ઝાડા, અને સડન ઈન્ફેન્ટ ડેથ સિન્ડ્રોમ (SIDS) નું વધુ જોખમ રહે છે. જીવનમાં આગળ જતાં, વધુ વજન હોવું, સ્થૂળતા, અને લાંબી માંદગી જેમકે ડાયાબિટીસ જેવાં સ્વાસ્થ્ય જોખમની વધું સંભાવના રહે છે.
- માતા જેઓ સ્તનપાન નથી કરાવતી તેઓને પોસ્ટપાર્ટમ રક્તસ્ત્રાવ, ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ,સ્તન કેન્સર અને અંડાશયના કેન્સર જેવી સ્વાસ્થયને લગતી સમસ્યાઓનું ઉચ્ચ જોખમ રહે છે.

ફોર્મ્યુલા ચાલુ કર્યાનાં શરૂઆતના દિવસોમાં, માતા ભારે અને પીડાદાયક સ્તનનો અનુભ કરી શકે છે. ઘણાં આરામ આપતા ઉપાયો છે, જેના વિશે તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે ચર્ચા કરી શકો છો, જેમાં ઠંડા સેક, હળવા હાથથી સ્તન દાબવા અને બળતરા બંધ થાય તેવી દુખાવાની દવાના ઉપયોગનો સમાવેશ થાય છે.

નાણાંકીય ખર્ચ

ટેબલ એક વર્ષ માટેના બાળકને ખોરાકમાં અપાતી પ્રાથમિક ફોર્મ્યુલાની સરેરાશ કિંમત બતાવે છે. આમાં બોટલ, નિપ્પલ, ખોરાક આપવા માટેના અન્ય સાધન, અથવા ફોર્મ્યુલા બનાવવા અને તેને સંગ્રહિત કરવા માટેના ખર્ચનો સમાવેશ થતો નથી.

ફોર્મ્યુલાનો પ્રકાર	પ્રતિ વર્ષ ખર્ચ
આપવા માટે તૈયાર	$3,360 પ્રતિ વર્ષ
સંકેન્દ્રીત પ્રવાહી	$1,100 પ્રતિ વર્ષ
પાવડર	$900 પ્રતિ વર્ષ

આ જન્મ થી એક વર્ષ સુધી માટેની ફોર્મ્યુલાની એક અંદાજિત કિંમત છે.ખર્ચ સમય અનુસાર અલગ હશે અને તમે ક્યાં રહો છો, તેના પર આધાર રાખશે.આંકડા 2014 અને 2015 માં ઓન્ટારીયોના ત્રણ ભાગનાં અંદાજ પર આધારિત છે.

ફોર્મ્યુલાની ગુણવત્તા

જ્યારે ફોર્મ્યુલા ફેક્ટરીમાં બનાવવામાં આવી રહી હોય ત્યારે, કઈ ખોટું થઇ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તે બેક્ટેરિયા સાથે સંપર્કમાં આવી શકે છે, અથવા તેમાં ખૂટતી અથવા ખોટી સામગ્રી હોઇ શકે છે. હેલ્થી કેનેડિયન્સ વેબસાઇટ,સુરક્ષા ચિંતાઓ અને રિકોલ ચેતવણીની યાદી આપે છે.તમારા ફોર્મ્યુલા કેનના નંબરોની તુલના આ વેબસાઈટ પર રહેલાં લોટ નંબર સાથે કરો. આ વેબસાઈટ જોવા અને ચેતવણી માટે સાઈન અપ કરવા, નીચે જુઓ http://healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php.

જો તમે તમારા બાળકને ફોર્મ્યુલા આપવાનું નકકી કરો છો તો, આ પુસ્તિકા તમને ફોર્મ્યુલા બનાવવા, સંગ્રહિત કરવા અને તેનું પરિવહન કરવા અને તેને સુરક્ષિત રીતે તમારા બાળકને આપવા માટેની તમને માહિતી પુરી પાડે છે.

કૃપા કરી આ પુસ્તિકાની સમીક્ષા કરો અને કોઈપણ ચિંતા વિશે તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતા, નર્સ, સાર્વજનિક સ્વાસ્થ્ય નર્સ, સ્તનપાન સંબંધિત કન્સલટન્ટ, નોંધણી થયેલ ડાયેટિશિયનઅથવા અન્ય વ્યાવસાયિક સાથે ચર્ચા કરો.

સ્તનપાન કરતા બાળક માટે પૂરક

જો તમે તમારા બાળકને સ્તનપાન કરાવો છો અને તમારા બાળકને વધુ કેલરીની જરૂર છે તો, તમારે તેની સાથે પૂરક આપવાની જરૂર પડશે. તેને હાથ દ્વારા અથવા પમ્પ દ્વારા દર્શાવી શકાય છે. સ્તનપાન કરતા બાળકને ફોર્મ્યુલા આપવાથી તમારા સ્તનના દૂધના પ્રવાહમાં ઘટાડો થઈ શકે છે. પૂરક તરીકે ફોર્મ્યુલા આપવાથી, તમે બંધ કરવા ધાર્યુ હોય તે પહેલાં સ્તનપાન કરાવવાનું બંધ થઈ શકે છે. સ્તનપાન બંધ કર્યા પછી તેને ફરી શરૂ કરવાનું મુશ્કેલ બની શકે છે.

જો ઉપલબ્ધ હોય તો શેનો પ્રથમ પ્રયાસ કરવો, તે પૂરકની અહીં યાદી છે:

1. તમારૂ પોતાનું તાજુ સ્તન દૂધ, હાથ અને/અથવા પમ્પ દ્વારા.
2. તમારૂ પોતાનું તાજું સ્તન દૂધ, જે વપરાશ પહેલાં જ ફ્રોઝન કરી અને પ્રવાહીના રૂપમાં કરાયું હોય.
3. પેશ્ચુરાઈઝ કરેલ માનવ દૂધ (સ્તન દૂધ) માનવ દૂધ બેન્ક માંથી. ઘણી દૂધ બેન્ક પાસે ફક્ત ખાસ જરૂરિયાતવાળા બાળકો જેમકે સમય પહેલા આવેલા બાળકોને થઈ રહે એટલી માત્રામાં જ દૂધ હોય છે.
4. વ્યાવસાયિક ફોર્મ્યુલા, જે ગાયના દૂધ માંથી બનેલ હોય છે.

ખુલ્લા કપ દ્વારા ખોરાક આપવો

મોટાભાગનાં બાળકો જેઓ ફોર્મ્યુલા પીવે છે, તેમના માટે ગાયના દૂધ માંથી બનેલી ફોર્મ્યુલા શ્રેષ્ઠ કામ કરે છે. વિશિષ્ટ ફોર્મ્યુલાનો ઉપયોગ માત્ર તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતાની ભલામણ હોય તો જ કરવો જોઈએ.

ઘણાં માતા-પિતા પૂરક આપવા માટે બોટલનો ઉપયોગ કરે છે, પરંતુ હંમેશા આ બાળકને પૂરક આપવા માટેની શ્રેષ્ઠ પધ્ધતિ નથી. બાળકો જેમને બોટલ દ્વારા ખોરાક આપવામાં આવે છે, તેમને સ્તનપાન કરવાનું મુશ્કેલ લાગી શકે છે.

તમે તમારા બાળકને નીચેની એક અથવા વધુ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને પૂરક આપી શકો છો. એક જાણકાર વ્યાવસાયિક ની મદદ સાથે વિચારણામાં લો એક:

- કપ (ખુલ્લો કપ, સિપ્પી કપ નહીં) અથવા ચમચી.
- સ્તનપાન સહાયક જે તમારા સ્તન પર એક ટ્યુબનો ઉપયોગ કરે છે.
- તમારી સ્વચ્છ આંગળીમાં જોડાયેલ ટ્યુબ સાથેની આંગળી-ફીડર
- વધુ વિશિષ્ટ ફીડિંગ ઉપકરણો.

આ પુસ્તિકામાં બોટલ દ્વારા ખોરાક આપવાના સાધન વિશેની માહિતી પાના 9 પર છે, અને બોટલ દ્વારા કેવી રીતે ખોરાક આપવો તેની માહિતી પાના 17 પર છે.

જો તમે ફોર્મ્યુલા આપવા અંગે વિચારી રહ્યા છો, અથવા તમારે ફોર્મ્યુલા દેવાની જરૂરિયાત છે તો, નીચેની બાબત ધ્યાનમાં લો:

- તમારા સ્તનના દૂધનો પ્રવાહ જાળવી રાખવા અને સ્તનપાનમાં સુધારો કરવા માટે જાણકારની મદદ મેળવવી.
- સ્તનપાન કરાવવું અને પૂરક તરીકે ફોર્મ્યુલા આપવી.
- કાઢવામાં આવેલ સ્તન દૂધ અને ફોર્મ્યુલા આપવી.

સ્તનપાનને આધાર આપવા માટેના સંસાધનો

- તમારા સમુદાયની સેવાઓ જેવીકે સ્તનપાન ક્લિનિક અથવા માતા-થી-માતા આધાર. તમે અહીંથી માહિતી મેળવી શકો છો: www.ontariobreastfeeds.ca.
- La Leche League at: www.llc.ca.
- તમારૂ સ્થાનિક જાહેર સ્વાસ્થ્ય યુનિટ: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx.
- તમારા વિસ્તારમાં સ્તનપાન સંબંધિત કન્સલ્ટન્ટ શોધવા માટે: www.ilca.org/why-ibclc/falc.
- ટેલિહેલ્થ ઓન્ટારીયો 24/7 સ્તનપાન આધાર: 1-866-797-0000.

ફોર્મ્યુલા કેવી રીતે પસંદ કરવી

ફોર્મ્યુલા પસંદ કરવા માટે ભલામણ:

- મોટા ભાગના બાળકો જેઓ ફોર્મ્યુલા મેળવે છે, તેમને ગાયના દૂધ પરથી બનેલ ફોર્મ્યુલાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. મોટા ભાગની ફોર્મ્યુલા ગાયના દૂધ સાથે ઉમેરેલ પોષક તત્વો ધરાવે છે.
- સોયા-આધારિત ફોર્મ્યુલા ચોક્કસ તબીબી સ્થિતિ સાથેના બાળકો સિવાય ભલામણ કરવામાં આવતી નથી. ઘણી વખત માતા-પિતા વ્યક્તિગત સાંસ્કૃતિક અથવા ધાર્મિક કારણો માટે સોયા વાપરવાનું નક્કી કરે છે.
- **ઘરે બનાવેલ ફોર્મ્યુલાનો અને** સાધારણ ગાયના દૂધ અથવા અન્ય પ્રાણીના દૂધનો ઉપયોગ કરશો નહીં. આમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં પોષક તત્વો હોતા નથી અને તમારા બાળક માટે હાનિકારકહોઈ શકે છે.
- પાણી અને ફોર્મ્યુલાની માત્રા માટે પેકેટ પર આપેલ નિર્દેશનું ચોક્કસપણે પાલન કરો. ફોર્મ્યુલાને પાતળું બનાવવા માટે તેમાં વધારે પાણી ઉમેરવાનું, અથવા તેને ઘટ્ટ બનાવવા માટે તેમા ઓછું પાણી ઉમેરવું, તમારા બાળક માટે અસ્વસ્થ અને જોખમકારક થઈ શકે છે.
- પ્રિબાયોટીક્સ,પ્રોબાયોટીક્સ,ઉમેરેલDHA ચરબી, અથવા "આંશીક રીતે ભાંગવામાંઆવેલ" પ્રોટીનથી બનાવેલ ઓર્ગેનિક, તરીકે વેચાતી ફોર્મ્યુલાની જરૂરી નથી. આ મદદરૂપ છે, તેવું સંશોધન દ્વારા સાબિત કરવામાં આવ્યું નથી.
- ફોર્મ્યુલા અપાતા બાળકોને 9-12 મહિનાની ઉંમર સુધી વ્યાવસાયિક ફોર્મ્યુલા પર રહેવાની જરૂર પડશે. "ફોલો-અપ" ફોર્મ્યુલાની જરૂર નથી.

ફોર્મ્યુલા ત્રણ પ્રકારની હોય છે:

- ખવડાવવા-માટે-તૈયાર- પાણીની જરૂર નથી.
- ઘટ્ટ પ્રવાહી- જંતુરહિત કરેલ પાણી સાથે મિશ્રિત કરવાની જરૂર પડે છે.
- પાવડર- જંતુરહિત કરેલ પાણી સાથે મિશ્રિત કરવાની જરૂર પડે છે.

ખવડાવવા માટે તૈયાર અને ઘટ્ટ પ્રવાહિ ફોર્મ્યુલા, કેન ખોલવામાં આવે ત્યાં સુધી જંતુરહિત હોય છે.પાવડર વાળી ફોર્મ્યુલા જંતુરહિત નથી હોતી અને તે નુકસાનકારક બેક્ટેરીયા ધરાવી શકે છે, જે તમારા બાળકને બીમાર કરી શકે છે.

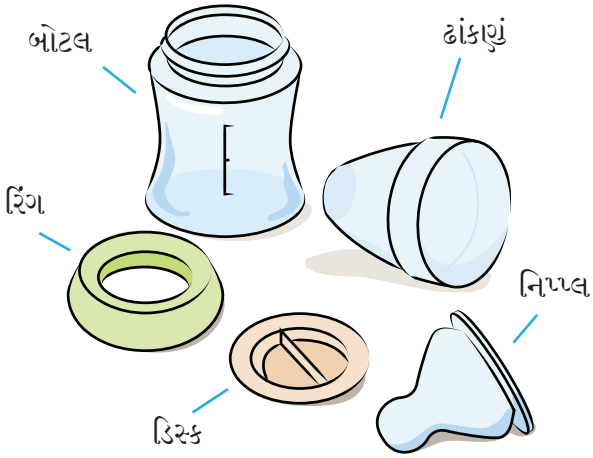
બાળકો જેમને ચેપ લાગવાની વધુ સંભાવના છે તેમણે જંતુરહિત પ્રવાહી ફોર્મ્યુલા લેવી જોઈએ જેમ કે ખવડાવવા -માટે-તૈયાર અથવા ઘટ્ટ પ્રવાહી ફોર્મ્યુલા.

બાળકો જેઓને પાવડર વાળી શિશુ ફોર્મ્યુલાથી ચેપ લાગવાનું સૌથી વધું જોખમ છે, તે નીચે પ્રમાણે છે:

- જેઓ સમય પહેલા જન્મ્યા છે.
- જન્મ વખતે વજન ઓછું હતું અને બે મહિનાથી ઓછી ઉમરના છે.
- નબળી રોગપ્રતિકારકશક્તિ ધરાવે છે.

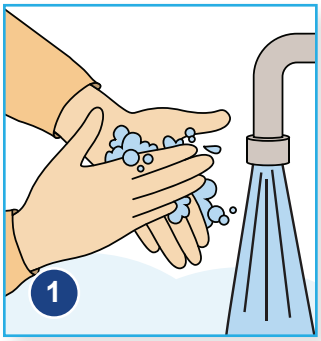
ફોર્મ્યુલા કેવી રીતે બનાવવી અને ખવડાવવી તેની વિગત માટે નીચેનાં પાનાં વાંચો

બોટલ અને સાધનની સફાઈ

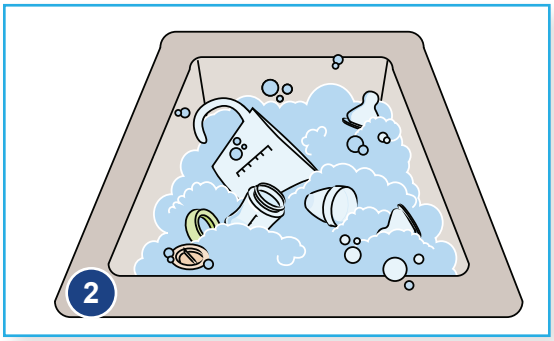


કોઈપણ ઉંમરના બાળકો જેમને ફોર્મ્યુલા ખવડાવવામાં આવે છે તેમની બધી બોટલ અને ખોરાક દેવાના સાધનની હંમેશા સફાઈ કરો. આ દેખાતા નહીં હોય તેવા ફોર્મ્યુલાના અવશેષ અથવા ગંદકીને જંતુરહિત કરતા પહેલાં દુર કરશે.

કાચની અથવા બિસફેનોલ- A (BPA)-રહિત પ્લાસ્ટિક બોટલનો ઉપયોગ કરો. ખાતરી કરો કે બધા ભાગમાં કોઈ તિરાડ નથી અને કોઈ ભાગનો રંગ ઝાંખો નથી થઈ ગયો અને તૂટી જાય તેવા કોઈ છુટા ભાગ નથી.

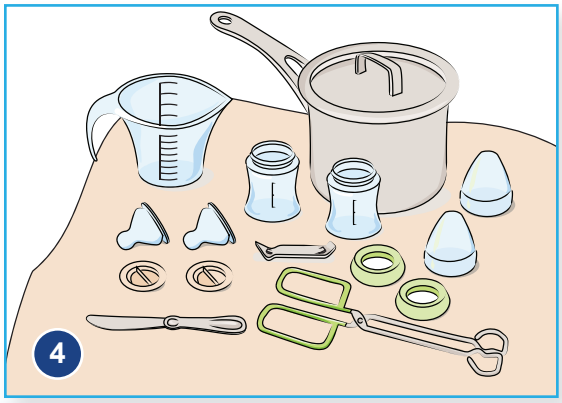


તમારા હાથ સાબુ અને ગરમ પાણીથી ધોવો. તમારી સિંક અને કામની જગ્યાને ચોખ્ખા કપડા, સાબુ અને ગરમ પાણીથી ધોવો.પછી તે કાઉન્ટરને 5 મી.લી (1 ટી સ્પુન) ઘરમાં વપરાતા બ્લિચથી,750 મી.લી (3 કપ) પાણી સાથે મિક્સ કરી સાફ કરવું તે સારો વિચાર છે. આ સોલ્યુશનને સ્પ્રે બોટલમાં ભરી અને તેના પર લેબલ લગાડી દો.તમારા કાઉન્ટર પર છાંટો અને સ્વચ્છ ટુવાલથી સાફ કરો.



બધી બોટલ, નિપ્પલ, રિંગ, ઢાંકણાં, ડિસ્ક, માપનના કપ, અને જરૂર લાગે તો કેન ખોલવાનું સાધન પણ, ભેગું કરવા માટેના વાસણ,અને સાણસીને ગરમ સાબુ વાળા પાણીમાં ધોઈ લો.જો જરૂર પડે તો જંતુરહિત કરેલ પાણી સંગ્રહિત કરવા માટેના કન્ટેઈનર પણ ધોઈ લો.

બોટલ બ્રશનો ઉપયોગ કરો જે ફક્ત શિશુને અપાતા ખોરાકના સાધન માટે વપરાતું હોય. બોટલ અને નિપ્પલની અંદર સહેજ પણ ફોર્મ્યુલાનો ભાગ રહી ના ગયો હોય, તેની ખાતરી કરવા માટે સ્ક્રબ કરો.

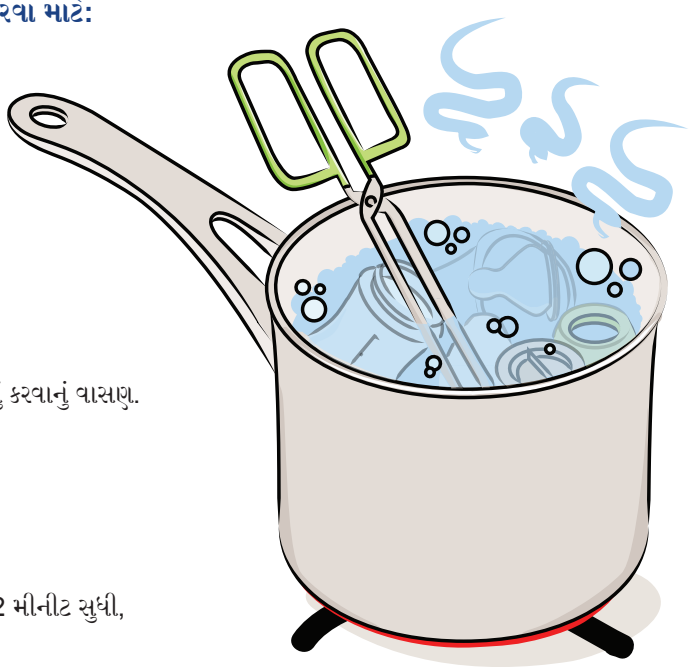


સારી રીતે ગરમ પાણીમાં સાફ કરો. બોટલ અને ખોરાક આપવાના સાધનને ચોખ્ખા ટુવાલ પર, ચોખ્ખી જગ્યા પર સુકાવા મુકી દો. હવે તમે આ સાધનને જંતુરહિત કરવા માટે તૈયાર છો.

બોટલ અને સાધનને જંતુરહિત કરવાનું

બધી બોટલ, ખોરાક અપાતા સાધન અને પાણી ગમે તે ઉંમરના બાળકને ફોર્મ્યુલા આપવા માટે જંતુરહિત કરો. તેવું કોઈ સંશોધન નથી જે સુરક્ષિત રીતે જંતુરહિત કરવાનું ક્યારે બંધ કરવું તે કહે છે.તેનો અર્થ છે કે જેટલા સમય માટે તમારૂ બાળક ફોર્મ્યુલા પીવે તેટલા સમય માટે પાણી અને ખોરાક અપાતી બોટલના સાધન જંતુરહિત કરવા સૌથી સુરક્ષિત છે.

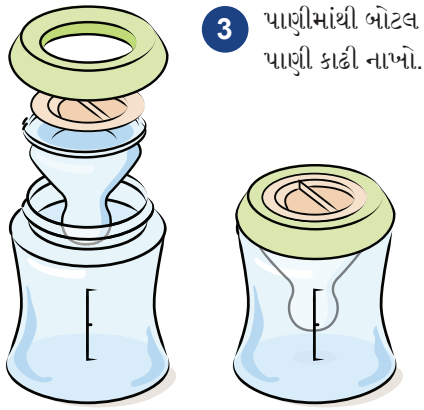
ધોયા પછી, બોટલ અને ખોરાકના સાધન જંતુરહિત કરવા માટે:



1. એક મોટી તપેલીમાં પાણી ભરો. તેમાં ઉમેરો:
   - બોટલ.
   - નિપ્પલ.
   - રિંગ.
   - ઢાંકણાં.
   - ડિસ્ક.
   - માપનના કપ અને ચપ્પુ.
   - કેન ખોલવાનું સાધન (જો જરૂર લાગે તો), અને ભેગું કરવાનું વાસણ.
   - બહાર નીકળતા હાથા વાળી સાણસી.

   ખાતરી કરો કે તમારાં બધાં સાધન પાણીમાં ડૂબેલાં છે અને હવાના કોઈ પરપોટા નથી.

2. તપેલીમાં રહેલ પાણી ઉકળે ત્યાં સુધી ગરમ કરવું. તેને 2 મીનીટ સુધી, ઢાંકણું ઢાંક્યા વિના ઉકળવા દો.



3. પાણીમાંથી બોટલ અને ખોરાકના સાધન કાઢવા માટે જંતુરહિત કરેલ સાણસીનો ઉપયોગ કરો.વધારાનું પાણી કાઢી નાખો. બોટલને ચોખ્ખા ટુવાલ પર સુકાવા મુકી દો.સાધન હવે વાપરવા માટે તૈયાર છે.

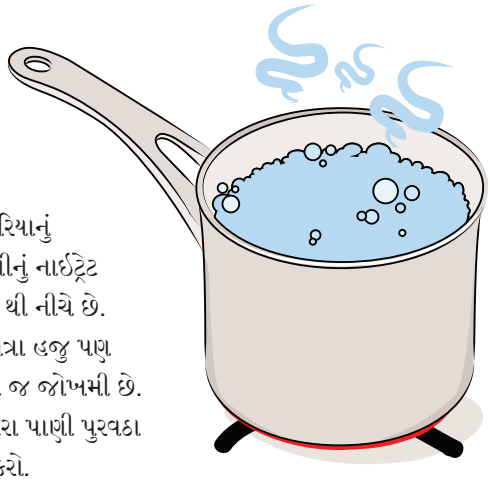
4. વસ્તુનો વપરાશ તે જ સમયે ના થાય, તો તેને સુકાવા દો અને પછી તેમને સાફ જગ્યા પર સંગ્રહિત કરો. તે કાઉન્ટર પર સાફ અને કોરા ટુવાલ પર બીજા ટુવાલ વડે ઢાંકીને પણ રાખી શકાય છે. તેને નવી પ્લાસ્ટિકની બેગમાં સંગ્રહિત કરી શકાય છે. સાધનની અંદર, જ્યાં ફોર્મ્યુલા સંપર્કમાં આવશે, તે જગ્યા પર અડશો નહીં. નિપ્પલ, ઢાંકણાં,અને રિંગને ભેગી ફિટ કરો. તમે જ્યાં સુધી વપરાશ કરતા નથી ત્યાં સુધી નિપ્પલને સાફ રાખવા માટે તેને બોટલની અંદર રાખો.

ઘરના જંતુનાશકો, જે તમે દુકાન માંથી ખરીદી શકો છો, તેનો વપરાશ સલામત છે. આમાં માઈક્રોવેવ જંતુનાશકનો સમાવેશ થાય છે. પ્લાસ્ટિક અને ધાતુ સુરક્ષિત છે તેની ખાતરી કરવા, માટે ઉત્પાદકના સૂચનો અનુસરો. **સ્ટવ પર તપેલી પણ સારૂ કામ કરે છે. સામાન્ય રીતે ડિશવોશર ફોર્મ્યુલાના સાધન જંતુરહિત નથી કરતાં.**

જો તમે એક ડિસ્પોઝેબલ બોટલ સિસ્ટમ વાપરી રહ્યા હોય, તો બધા બિન-ડિસ્પોઝેબલ ભાગ જેમકે નિપ્પલ અને કેપ ધોઈ લો અને પછી, તેમને જંતુરહિત કરો. નવી લાઈનર્સ એક વખત ઉપયોગ માટે જ સાફ અને વપરાશ માટે તૈયાર હોય છે.

ઓટોમેટિક ફોર્મ્યુલા મશીન ઘરે ઉપયોગ કરવાનું આગ્રહણીય નથી. જે પાણી વપરાય છે તે લાંબા સમય સુધી સ્થિર રહિ શકે છે.આવા પાણીમાં વધારે બેક્ટેરિયા થઈ શકે છે. જ્યારે પાણીને ગરમ કરવામાં આવે છે,ત્યારે પાવડર વાળી ફોર્મ્યુલામાં રહેલ બેક્ટેરીયાને મારી શકે તેટલું ગરમ હોતું નથી . આ મશીન પાવડર વાળી ફોર્મ્યુલા પણ સરખી રીતે મિક્સ નથી કરતા.

ફોર્મ્યુલા બનાવવા માટે પાણીની પસંદગી



ઘટ્ટ પ્રવાહી અને પાવડર વાળી ફોર્મ્યુલા માટે, નીચે મુજબના પાણી તેને જંતુરહિત કર્યા પછી વપરાશ માટે સુરક્ષિત છે (પાનું 9 જુઓ):

- તમારા ગામ, નગર કે શહેરના નળનું પાણી.
- બોટલનું પાણી જે તમે ખરીદી શકો છો.
- ઘટ્ટ પાણી જે નિયમીતપણે તપાસવામાં આવ્યું છે. આ પાણીમાં સલામત બેક્ટેરિયાનું સ્તર હોવું અને યોગ્ય નાઈટ્રેટનું સ્તર હોવું જરૂરી છે. ખાતરી કરો કે કુવાના પાણીનું નાઈટ્રેટ કોન્સન્ટ્રેશન 45 mg/L (અથવા 10 mg/L નાઈટ્રેટ-નાઈટ્રોજન તરીકે માપેલ) થી નીચે છે. જો પાણીમાં નાઈટ્રેટની માત્રા ઉંચી હશે તો, તેને ઉકાળવાથી તેમાં નાઈટ્રેટની માત્રા હજુ પણ વધી જશે.છ મહિનાથી નીચેની ઉંમરના બાળકો માટે ઊચ્ચ સ્તરનું નાઈટ્રેટ ખૂબ જ જોખમી છે. ફોર્મ્યુલા બનાવવા માટે કુવાનું પાણી ઉપયોગ કરવા અંગે અને અથવા તમને તમારા પાણી પુરવઠા વિશે કોઈ પ્રશ્ન હોય તો,તમારા સ્થાનિક સ્વાસ્થ્ય યુનિટને ફોન અથવા ઈમેઈલ કરો.

જો તમારા સમુદાયમાં એક બોઈલ વોટર એડ્વાઈઝરી હોય, તો પાણી ખરીદો અને તેને જંતુરહિત કરો (પાનું 9 જુઓ).

કેટલાક વિસ્તારોમાં વાદળી-લીલા શેવાળની સમસ્યા હોય છે.જો તમારા વિસ્તારમાં શેવાળનું સ્તર બહુ વધારે હોય તો, બોટલના પાણીનો ઉપયોગ કરો જે તમે ફોર્મ્યુલા મીક્સ કરવા માટે જંતુરહિત કરેલું. ઉકાળેલુ નળનું પાણી સુરક્ષિત નહીં હોય.

લાંબા પાવર આઉટેજ જેવી કટોકટી માટે તૈયાર રહો. 72 કલાક થઈ રહે તેટલા ખવડાવવા-માટે-તૈયાર ફોર્મ્યુલા ફોર્મ્યુલા સાથે તૈયાર રહો.

કૃપા કરી નોંધ લો:

- ઘરના પાણીથી સારવાર કરવાનું સાધન, બાળક માટે પાણી જંતુરહિત કરવા માટેની જરૂરીયાતનો વિકલ્પ નથી.
- ઠંડા પાણીના નળનો ઉપયોગ કરો. સલામતી માટે, પહેલા ઠંડુ પાણી 2 મિનિટ માટે જવા દો, જેથી કરીને ઝેરી તત્વો નીકળી જાય. ગરમ પાણીના નળ ધાતુના ઝેરી તત્વો જેમકે નળીમાં રહેલ સીસું ધરાવી શકે છે. સલામતી માટે, પાણીને ઉકાળવું જરૂરી છે. જો પાણીમાં સીસાનું સ્તર ઉંચુ હશે તો, તેને ઉકાળવાથી સીસાનું સ્તર હજુ પણ વધીજશે. સીસાની નળી વિશે, અથવા ઘરના સીસાના પાઈપ સાથેના ફિલ્ટર વિશે વધુ જાણકારી મેળવવા, અહીં જુઓ: www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php.

નીચે મુજબના પાણી ફોર્મ્યુલા માટે ઉપયોગમાં લેશો નહીં:

- નરમ કરેલ પાણી જેમાં સોડિયમ વધારે છે.
- મિનરલ પાણી જે સોડિયમ અને અન્ય ખનિજ ની ઊંચી માત્રા ધરાવે છે.
- કાર્બોનેટેડ પાણી: કાર્બોનેશન અને ઉમેરેલ ફ્લેવર બાળક માટે યોગ્ય નથી. કાર્બોનેટેડ પાણીમાં ઉમેરેલું મીઠું પણ હોઈ શકે છે.
- એવા વિસ્તારનું પાણી જેમાં પ્રાકૃતિક રીતે જ ફ્લોરાઈડનું (1.5 mg/L માર્ગદર્શિકા કરતાં વધારે) ઉચ્ચ સ્તર હોય છે

ફોર્મ્યુલા માટે નીચે આપવામાં આવેલ પાણીના પ્રકારની સલામતી વિશે કોઈ જાણકારી નથી, તો નીચેનાં પાણી વાપરશો નહીં:

- શુદ્ધ કરેલું પાણી.
- રિવર્સ ઓસ્મોસિસથી સારવાર કરેલ પાણી.
- ખનીજહિન પાણી.
- ડિસ્ટીલેશનથી પ્રક્રિયા કરેલ પાણી.
- અભારિત પાણી.
- સ્પેશ્યાલિટી નર્સરી અથવા બાળકોનું પાણી.

નોંધ: જો તમારી પાસે સુરક્ષિત પાણીનો સ્ત્રોત નથી, તો ખવડાવવા-માટે-તૈયાર પ્રવાહી ફોર્મ્યુલાનો ઉપયોગ કરો.

કેવી રીતે પાણી જંતુરહિત કરવું, ફોર્મ્યુલા અને બોટલ દ્વારા ખોરાક દેવાનો પુરવઠો પસંદ કરવો

કોઈપણ ઉંમરના બાળક માટે ફોર્મ્યુલામાં વપરાતા બધાં પાણીને જંતુરહિત કરો.

તેવું કોઈ સંશોધન નથી જે કહે છે કે સલામત રીતે જંતુરહિત કરવાનું ક્યારે બંધ કરવું. તેનો અર્થ છે કે જ્યાં સુધી તમારું બાળક ફોર્મ્યુલા વાપરે છે ત્યાં સુધી પાણી અને ખોરાક દેવા માટે વપરાતી બોટલના સાધનેને સ્ટરીલાઈઝ કરવું સલામત છે.

ફોર્મ્યુલા માટેનું પાણી બનાવવા માટે:

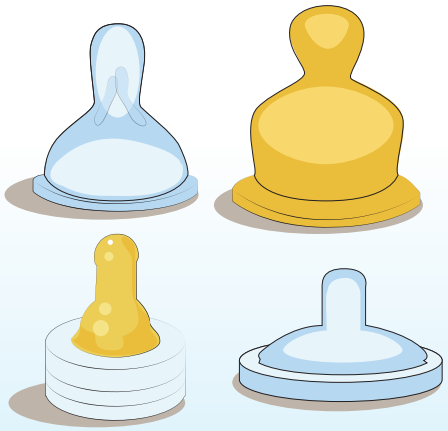
- પાણીમાં એકદમ પરપોટા થાય ત્યાં સુધી તેને તપેલીમાં સ્ટવ પર ઉકાળો. બે મિનીટ સુધી ઉકાળવાનું ચાલુ રાખો. તેવી કિટલીનો ઉપયોગ નહીં કરો કે જે પાણી બે મિનીટ સુધી ઉકળે તે પહેલાં બંધ થઈ જાય.
- **જો તમે ઘટ્ટ પ્રવાહિ ફોર્મ્યુલાનો ઉપયોગ કરો છો તો:**
  - પાણી બે મિનીટ માટે ઉકાળો અને તેને ફોર્મ્યુલામાં મિક્સ કરતા પહેલાં ઠંડુ કરો.
  - બે મિનીટ સુધી ઉકાળી અને પછી સંગ્રહિત કરીને પણ પાણી જંતુરહિત કરી શકાય છે. જંતુરહિત કરેલ પાણી જંતુરહિત કરેલ, સખ્તપણે બંધ કન્ટેનરમાં 24 કલાક માટે સામાન્ય તાપમાન પર અથવા 2-3 દિવસ સુધી ફ્રીઝમાં પણ રાખી શકાય છે. તમારા બાળકને તેવી ફોર્મ્યુલા આપો કે જે શરીરના તાપમાનની નજીકની હોય.
- **જો તમે પાવડર વાળી ફોર્મ્યુલાનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છો તો:**
  - પાણીમાં એકદમ પરપોટા થાય ત્યાં સુધી બે મિનીટ માટે ઉકાળો. પછી તેને ફોર્મ્યુલા સાથે મિક્સ કરો જ્યારે પાણી ઓછામાં ઓછું 70°C પર હોય (1 લીટર પાણી લગભગ 70°C સુધી ઠંડુ થવા માટે 30 મિનીટ લે છે, પરંતુ તે વિવિધ પ્રકારની તપેલી અને પાણીના માપ પ્રમાણે અલગ હોય છે). જ્યારે પાણી 70°C કરતા ઓછું હોય છે ત્યારે તે ફોર્મ્યુલામાં રહેલ હાનિકારક બેક્ટેરીયાને મારવા માટે પુરતું નથી હોતું. મિક્સ કરેલ ફોર્મ્યુલા તમારા બાળકને આપો તે પહેલા જલ્દીથી શરીરના તાપમાન સુધી ઠરવા દો.
  - "જોખમ પર" ના હોય તેવા બાળક માટે, પાના 5 અને 12 પર લખેલું છે તે અનુસાર, પાવડર વાળી ફોર્મ્યુલા તમે જંતુરહિત કરી, ઠંડુ કરી અને પછી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે જંતુરહિત કરેલ અને સખ્તપણે બંધ કન્ટેનરમાં સંગ્રહિત કરેલ પાણી સાથે મિક્સ કરી શકો છો. **તે તમારા બાળકને ત્યારે જ ખવડાવી દેવામાં આવવી જોઈએ.**

ફોર્મ્યુલા કેનની પસંદગી:

- ખાતરી કરો કે ફોર્મ્યુલા કન્ટેનર બેસી ગયેલ અથવા ઉપસી ગયેલ નથી, કેમકે આ ફોર્મ્યુલા કદાચ બગડી ગઈ હોય તેની પણ નિશાનીઓ છે.
- કેન પર સમાપ્તિ તારીખ તપાસો. સમાપ્તિ તારીખ પછી ફોર્મ્યુલા વાપરશો નહીં.

બોટલ દ્વારા ખોરાક આપવા માટેના સાધનની પસંદગી:

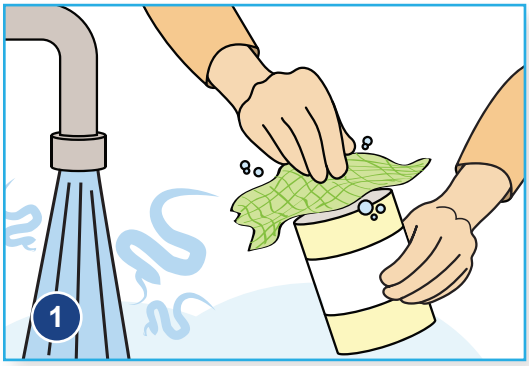
- તમારા બાળકને જુઓ અને એવી નિપ્પલનો ઉપયોગ કરો જે તમારા બાળકને અગવડ વિના, આરામથી ખોરાક લેવામાં મદદ કરે. ખોરાક અને અગવડના સંકેત માટે વધુ જાણવા માટે પાનું 18 જુઓ.
- બોટલ નિપ્પલ અલગ અલગ આકાર અને કદની હોઈ શકે છે.
- નિપ્પલનો ફ્લો રેટ તેમાથી દૂધ અથવા ફોર્મ્યુલા કેટલુ જલ્દી બહાર આવે છે તે છે. ફ્લો રેટ અને નિપ્પલ હોલનું કદ એક નિપ્પલ થી બીજી નિપ્પલ મુજબ અલગ હોઈ શકે છે, એક જ પેકેટમાં રહેલ નિપ્પલ માટે પણ.
- અલગ અલગ નિપ્પલ જુદા જુદા સમયે સારી રીતે કામ કરે છે. એક પેકેટ ખરીદો અને પછી જુઓ કે તમારૂ બાળક ખોરાક લેતી વખતે આરામ દાયક છે. જો તમારા બાળકને સમસ્યા છે તો, અલગ પ્રકારનો પ્રયાસ કરો.
- બોટલ નિપ્પલ વિવિધ સામગ્રીથી બનેલી હોઈ શકે છે.
- અવારનવાર બોટલ નિપ્પલ તપાસો. જ્યારે તેમાં તિરાડ હોય, ચીકણી થઈ ગઈ હોય, ખરાબ કે રંગ જતો રહ્યો હોય અથવા હોલ મોટું થઈ ગયું હોય જેનાથી ફોર્મ્યુલા બહુ વધારે પ્રમાણમાં બહાર આવતી હોય તો તેને બદલી નાખો.



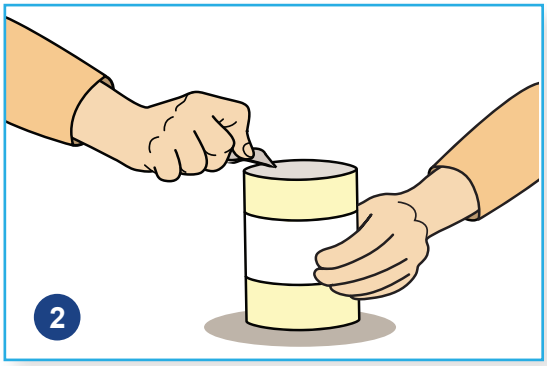
આપવા માટે તૈયાર પ્રવાહી ફોર્મ્યુલા તૈયાર કરવી

આપવા માટે તૈયાર પ્રવાહી ફોર્મ્યુલા સૌથી સુરક્ષિત ફોર્મ્યુલા છે ખાસ કરીને સમય પહેલાં આવેલા શિશુ, જન્મ વખતનું ઓછું વજન ધરાવતા, બિમાર બાળકો,અથવા બાળકો જેમની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોઇ શકે છે તેમના માટે. આ પ્રકારની ફોર્મ્યુલા જંતુરહિત છે.

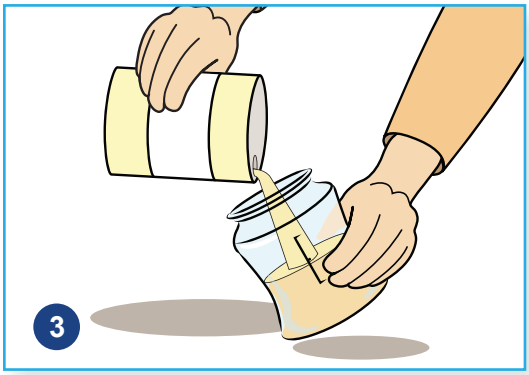
- તમારા હાથ સાબુ અને ગરમ પાણીથી ધોવો અને પાના નં 6 પર આપેલ દિશા પ્રમાણે કાઉન્ટર વિસ્તાર સાફ કરો.
- તમારા બધા જંતુરહિત કરવાનાં સાધનો તૈયાર રાખો (પાના નં 6 અને 7 જુઓ).



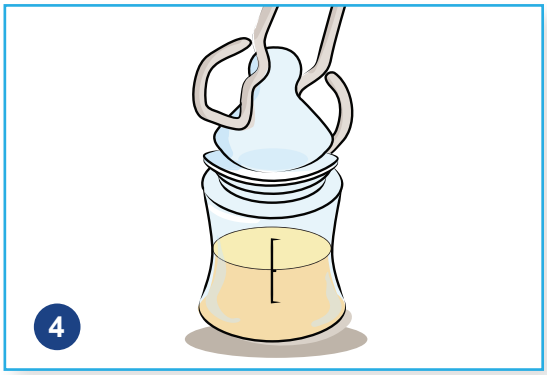
કેનનો ઉપરનો ભાગ ગરમ પાણી અને સાબુથી, સાફ કપડાની મદદથી ધોવો.



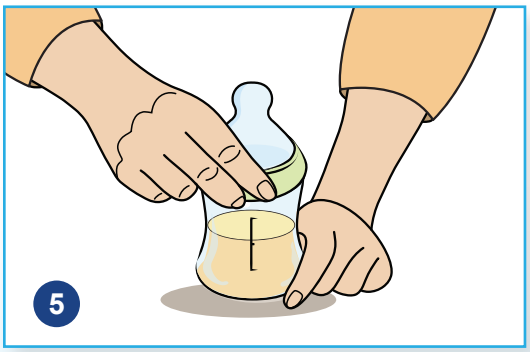
કેન અથવા બોટલ બરાબર રીતે હલાવો અને જો જરૂર પડે તો જંતુરહિત કરેલ કેન ઓપનરથી ખોલો.



ફોર્મ્યુલા સીધી સાફ અને જંતુરહિત કરેલ બોટલમાં કાઢી લો. **પાણી ઉમેરશો નહીં.**



નિપ્પલ, ઢાંકણાં અને રિંગ ઉપાડવા અને તેને બોટલ પર રાખવા માટે જંતુરહિત કરેલ સાણસીનો ઉપયોગ કરો.



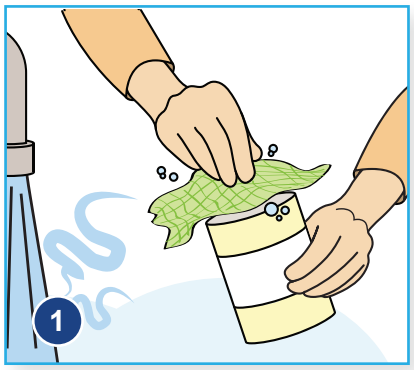
તમારા હાથેથી રીંગ સજ્જડ કરો. નિપ્પલને અડી ન જવાય તેની કાળજી રાખો.

કેવી રીતે અને ક્યારે તમારા બાળકને ખોરાક આપવાનો તેના દિશાનિર્દેશો આ પુસ્તિકામાં આગળ વાંચો.

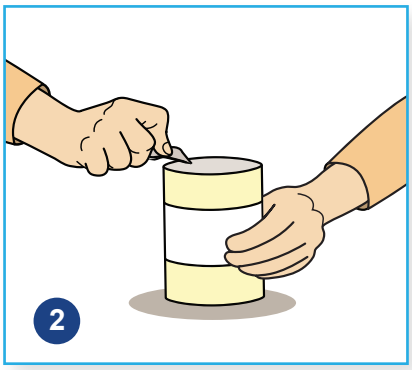
સંકેન્દ્રિત પ્રવાહી ફોર્મ્યુલા તૈયાર કરવી

સંકેન્દ્રિત પ્રવાહી ફોર્મ્યુલા જંતુરહિત છે. દિશા પ્રમાણે પાણી મિક્સ કરેલ સંકેન્દ્રિત પ્રવાહી ફોર્મ્યુલા, તમારા બાળકને દેવા માટેની બીજી સુરક્ષિત ફોર્મ્યુલા છે.

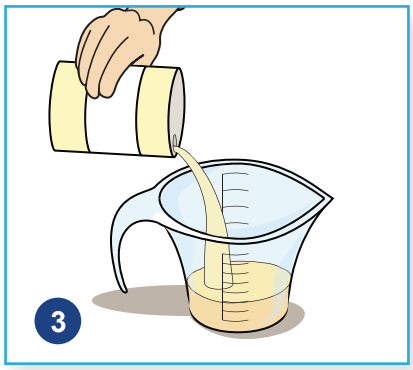
- તમારા હાથ સાબુ અને ગરમ પાણીથી ધોવો અને પાના નં 6 પર આપેલ દિશા પ્રમાણે કાઉન્ટર વિસ્તાર સાફ કરો.
- તમારા બધા જંતુરહિત કરવાનાં સાધનો તૈયાર રાખો (પાના નં 6 અને 7 જુઓ).



કેનનો ઉપરનો ભાગ ગરમ પાણી અને સાબુથી, સાફ કપડાની મદદથી ધોવો.



કેન બરાબર રીતે હલાવો અને જો જરૂર પડે તો જંતુરહિત કરેલ કેન ઓપનરથી ખોલો.

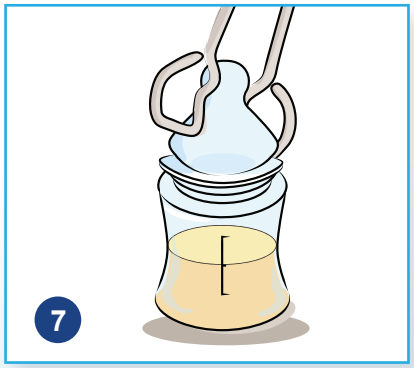


ફોર્મ્યુલા જંતુરહિત કરેલ માપનના કપમાં માપો. કેટલી ફોર્મ્યુલા અને પાણી વાપરવું તે જોવા લેબલ વાંચો.

જંતુરહિત કરેલ પાણી ઉમેરો, જે સામાન્ય તાપમાન સુધી ઠંડુ કરવામાં આવ્યું હોય.

ધીમેથી જંતુરહિત કરેલ વાસણથી મીક્સ કરો.

ફોર્મ્યુલાને જંતુરહિત કરેલ બોટલમાં કાઢી લો.



નિપ્પલ, રિંગ અને બોટલના ઢાંકણાં ઉપાડવા માટે જંતુરહિત કરેલ સાણસીનો ઉપયોગ કરો.

તમારા હાથેથી રિંગને સજ્જડ કરો. નિપ્પલને અડી ન જવાય તેની કાળજી રાખો.

કેવી રીતે અને ક્યારે તમારા બાળકને ખોરાક આપવાનો તેના દિશાનિર્દેશો આ પુસ્તિકામાં આગળ વાંચો.

પાઉડરયુકત ફોર્મ્યુલા તૈયાર કરવી

પાઉડરયુકત ફોર્મ્યુલા જંતુરહિત નથી અને ઘણાં બાળકો તેનાથી બિમાર થયા છે. તમારા બાળકના બિમાર પડવાનું જોખમ ઘટાડવા માટે જરૂરી છે કે તમે પાવડર યુક્ત ફોર્મ્યુલા સાચી રીતે બનાવો છો. કેસ દ્વારા ખરીદાયેલ ઘટ્ટ પ્રવાહિ અને પાઉડરયુકત ફોર્મ્યુલા એક વાર મીક્સ થઇ જાય પછી ઘણાં સરખા છે (પાના નં 3 જુઓ).

બાળકો જેમને ચેપ લાગવાની સૌથી વધું શક્યતા છે તેમણે જંતુરહિત પ્રવાહી ફોર્મ્યુલા જેમકે દેવા માટે તૈયાર અથવા ઘટ્ટ પ્રવાહિ ફોર્મ્યુલા લેવી જોઇએ. **બાળકો જેમને પાવડર યુક્ત ફોર્મ્યુલાથી ચેપ લાગવાની સૌથી વધું શક્યતા છે, તે નીચે પ્રમાણે છે:**

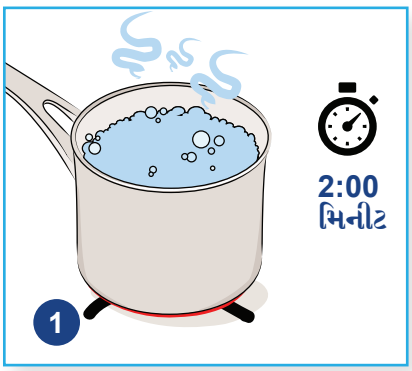
- જે સમય પહેલા આવ્યાછે.
- જેમનું જન્મ સમયનું વજન ખુબ ઓછું હતું અને જેઓ 2 મહિનાથી ઓછી ઉંમરના છે.
- જેઓ નબળું રોગપ્રતિકારક તંત્ર ધરાવે છે.

જો તમે તમારા બાળકને પાઉડરયુકત ફોર્મ્યુલા ખોરાક આપવા વિશે ચોક્કસ નથી તો, તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતાને મળો. જો તમારે ફરજિયાત રીતે તમારા બાળકને આમાંના એક અથવા વધું જોખમ સાથે પાઉડરયુકત ફોર્મ્યુલા આપવી પડે, તો ખુબ ધ્યાન રાખીને દિશાને અનુસરો.

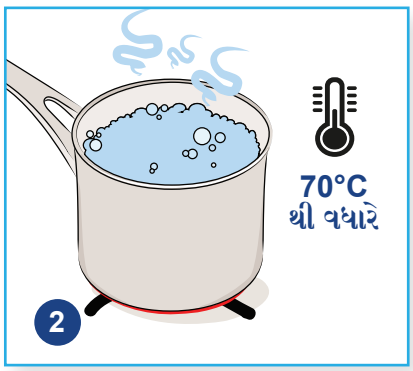
દિશાસુચન:

- તમારા હાથ સાબુ અને ગરમ પાણીથી ધોવો અને પાના નં 6 પર આપેલ દિશા પ્રમાણે કાઉન્ટર વિસ્તાર સાફ કરો.
- તમારા બધા જંતુરહિત સાધન તૈયાર રાખો (પાના નં 6 અને 7 જુઓ).

પાઉડરયુકત ફોર્મ્યુલા બનાવવા માટે જંતુરહિત કરેલ ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરો. ફોર્મ્યુલા તાજી બનાવવી અને તે ઠંડી થાય એટલે તેને તુંરત ઉપયોગમાં લેવી સૌથી ઉત્તમ છે.



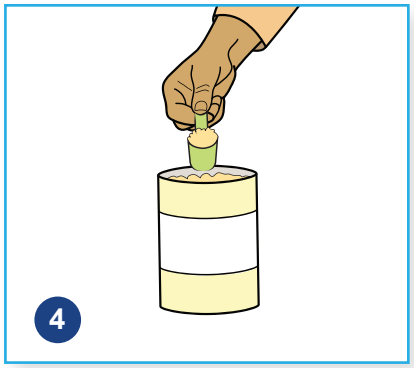
પાણીને બે મીનિટ સુધી ઉકાળો.



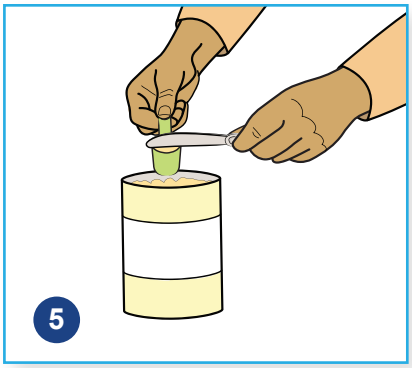
જ્યારે પાણીનું તાપમાન ઓછામાં ઓછું 70°C હોય, ત્યારે ફોર્મ્યુલા બનાવો. **પાવડરમાં રહેલ હોય તેવાં હાનિકારક બેક્ટેરીયાને મારવા માટે પાણીનું તાપમાન 70°C થી વધારે હોવું જરૂરી છે.** જો ઉકાળેલું પાણી સામાન્ય તાપમાન પર 30 મિનીટથી વધું સમય માટે પડી રહે છે તો, તમારે તેને ફોર્મ્યુલા સાથે મિક્સ કરતા પહેલા 70°C અથવા તેનાથી વધું ફરી ગરમ કરવું જરૂરી છે.

ફોર્મ્યુલા લેબલ વાંચો. તે તમને કેટલી ફોર્મ્યુલા અને કેટલા પાણીનો વપરાશ કરવો તે કહેશે. જરૂરીયાત પુરતું જંતુરહિત કરેલ પાણી સ્ટરીલાઇઝ કરેલ ગ્લાસ માપનના કપમાં ભરો.

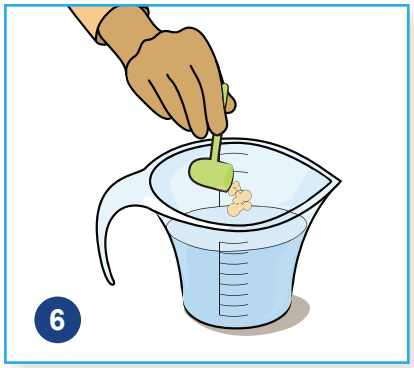
પાવડરયુક્ત ફોર્મ્યુલા બનાવવી (આગળથી ચાલુ)



જરૂરી માત્રાની પાવડરયુક્ત ફોર્મ્યુલાની માપણી કરો. કેનની અંદર રહેલ સ્કુપનો ઉપયોગ કરો.

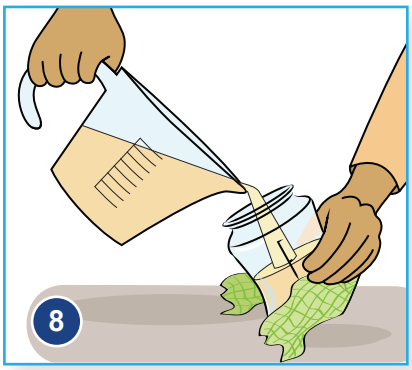


સ્કુપની અંદર પાવડર પેક કરશો નહીં. સ્કુપને જંતુરહિત કરેલ ચપ્પુની સીધી બાજુથી લેવલ કરો.

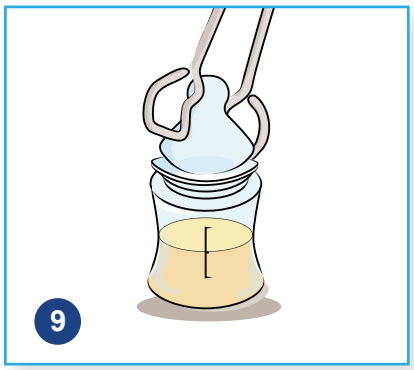


જંતુરહિત કરેલ ગરમ પાણીમાં પાવડર ઉમેરો.

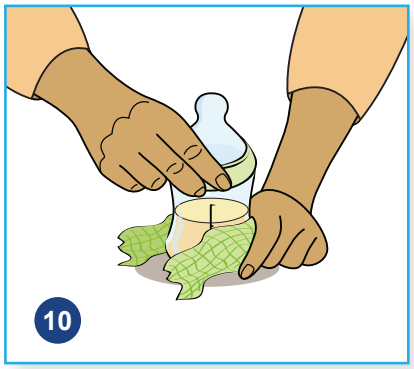
પાવડરમાં જરા પણ ગઠ્ઠા ના રહે ત્યાં સુધી જંતુરહિત કરેલ વાસણથી મિક્સ કરો.



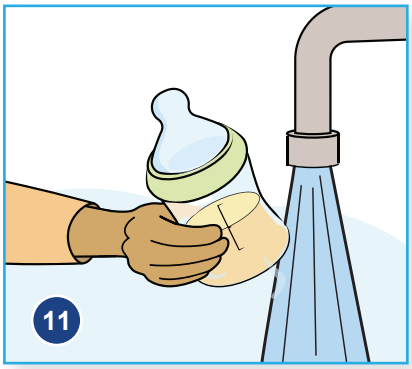
એક વાર અપાય તેટલી માત્રાની ફોર્મ્યુલા જંતુરહિત કરેલ બોટલમાં ભરો.



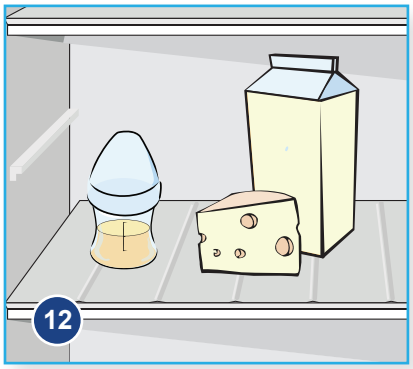
નિપ્પલ, રિંગ અને ઢાંકણા ઉપાડવા અને તેને બોટલ પર મુકવા માટે જંતુરહિત કરેલ સાણસીનો ઉપયોગ કરો.



રિંગને તમારા હાથેથી સજ્જડ કરો. નિપ્પલને અડી ન જવાય તેની કાળજી રાખો.



ફોર્મ્યુલાની બોટલ જલ્દીથી, ચાલુ નળ અથવા ઠંડા પાણીના કન્ટેનરમાં ઠંડી કરો.



દરેક વખતનાં ખોરાક દેવા સમયે આવી રીતની તાજી ફોર્મ્યુલા મિક્સ કરવી સારી છે. જો કોઈપણ કારણોસર આવું શક્ય નથી તો, બનાવેલ ફોર્મ્યુલા ફ્રીજમાં રાખી દો. 24 કલાકની અંદરમાં તેનો ઉપયોગ કરી લો. **આ પુસ્તિકામાં આગળ જતાં તમારા બાળકને કેવી રીતે અને ક્યારે ખોરાક આપવો તેનાં દિશાનિર્દેશો વાંચો.**

બાળકો જે "જોખમપર નથી" (પાના 12 નો ઉપરનો ભાગ જુઓ)તેમના માટે, તમે જંતુરહિતઅને ઠંડા કરેલ પાણી સાથે પાવડરયુક્ત ફોર્મ્યુલા મિક્સ કરી શકો છો. આ તમારા બાળકને ત્યારે તરત જ આપી દેવું જોઈએ.

ફોર્મ્યુલાને સુરક્ષિત રીતે સંગ્રહિત કરવી

- ફોર્મ્યુલાને બનાવીને તેને તરત જ આપવી સૌથી ઉત્તમ છે.
- જો ફોર્મ્યુલાને સંગ્રહિત કરવાની જરૂર હોય તો, પહેલા કેન પર લેબલ લગાડવાથી શરૂઆત કરો. લેબલ પર કેન ખોલ્યાની તારીખ અને સમય લખો.

ખવડાવવા માટે તૈયાર અને ઘટ્ટ પ્રવાહિ:

– કન્ટેનરમાં સંગ્રહિત કરેલ:

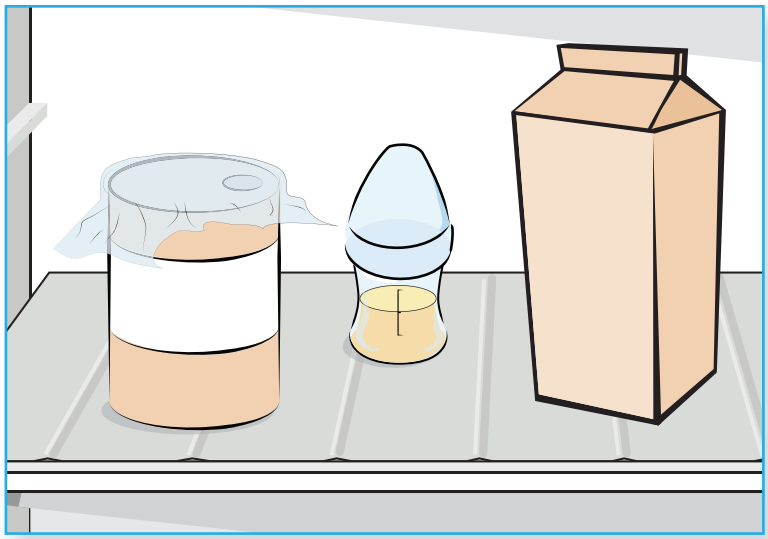
- કેનને પ્લાસ્ટિકના ઢાંકણાં અથવા પ્લાસ્ટિકના કાગળથી કવર કરો.
- ઘટ્ટ અને ખવડાવવા માટે તૈયાર ફોર્મ્યુલાના ખુલેલા કેન ફ્રીજમાં રાખો.
- 48 કલાક પછી અથવા જેમ તમારૂ લેબલ કહે તે પ્રમાણે કેન ફેંકી દો.

– બોટલમાં સંગ્રહિત કરેલ

- ફોર્મ્યુલા સાથેની બોટલો વધારેમાં વધારે 24 કલાક સુધી ફ્રીજમાં રાખો.
- બનાવેલ ફોર્મ્યુલા 24 કલાક પછી ફેંકી દો.
- બોટલ ફ્રીજની પાછળની બાજુ જ્યાં તે ઠંડી રહે ત્યાં રાખો.

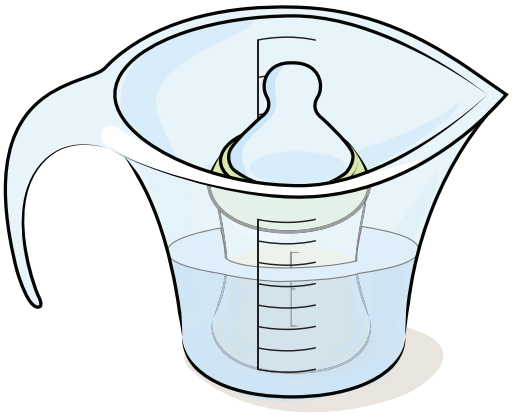
પાવડર યુક્ત ફોર્મ્યુલા:

- ફોર્મ્યુલા વાળી બોટલ વધારેમાં વધારે 24 કલાક સુધી ફ્રીજમાં રાખો.
- ખુલ્લા પાઉડરના કેનનું ઢાંકણું સખ્તપણે બંધ કરી ઠંડી, સુકી જગ્યામાં (ફ્રીજમાં નહીં)સંગ્રહિત કરો.
- કેન ખોલવામાં આવે તે પછી, બાકીની પાઉડરયુક્ત ફોર્મ્યુલા એક મહિના સુધીના અને સમાપ્તિ તારીખ પહેલા ઉપયોગમાં લઈ લો.



ક્યારેય પછીથી ઉપયોગ કરવા માટે,ફોર્મ્યુલા ફ્રીજ કરશો નહીં કારણ કે તે તેની રચના અને પોષણ સ્તરને બદલી શકે છે.

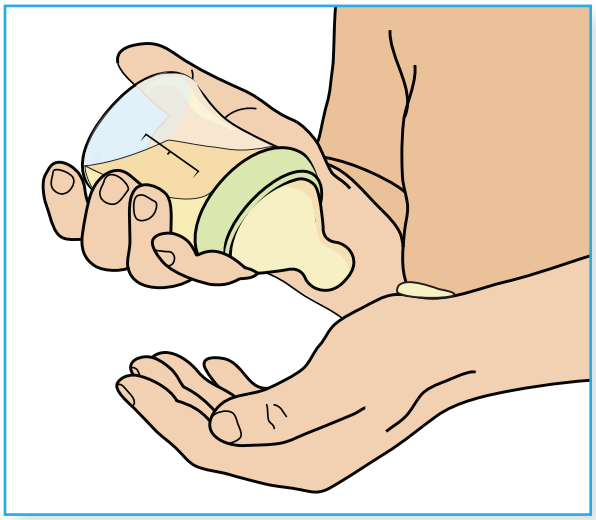
દેવા માટે ફોર્મ્યુલાને ગરમ કરવી



ગરમ કરવા

- તમારે જ્યારે તમારા બાળકને ફોર્મ્યુલા દેવાની જરૂર પડે તેની થોડી વાર પહેલા જ તેને ફ્રીજ માંથી કાઢી લો.
- ઘણાં બાળકો શરીરના તાપમાન પ્રમાણેની ફોર્મ્યુલા પસંદ કરે છે (ગરમ),અને અન્ય તેને ઠંડી પસંદ કરે છે. ગમે તે રીત બરાબર છે. તમારૂ બાળક ક્યું પસંદ કરે છે, તે તમને જણાવશે.
- ફોર્મ્યુલાની બોટલને ગરમ પાણીના કન્ટેનર અથવા બોટલ ગરમ કરવાના સાધન દ્વારા ગરમ કરો.નિપ્પલ વાળો ભાગ પાણીની બહાર રાખો.
- **કોઈપણ બોટલ માઈક્રોવેવમાં ગરમ કરશો નહી.** આ ફોર્મ્યુલાને ગરમ કરી દે છે અને "ગરમ ફોલ્લા" ઉત્પન્ન કરે છે, જે તમારા બાળકના મોઢાને બાળી શકે છે.
- બોટલને 15 મિનીટ કરતાં વધારે સમય માટે ગરમ કરશો નહીં. ગરમ કરતી વખતે બોટલ થોડા વખત માટે હલાવશો.

- ખોરાક આપતા પહેલા ફોર્મ્યુલા બહુ ગરમ નથી તે તપાસો. ફોર્મ્યુલાના એકથી બે ટીપા, તમારી હાથની અંદરની બાજુ રાખો, તે ગરમ નહીં અને હુંફાળું લાગવુ જોઈએ.
- એક વાર તમે ફોર્મ્યુલા ગરમ કરી છે તો તે તરત જ તમારા બાળકને આપી દો.
- **તેને આપતી વખતે ફોર્મ્યુલાને ફરી ગરમ અથવા અડધી વાપરેલી બોટલને ફ્રીજમાં રાખશો નહીં.**
- **ગરમ કર્યા બાદ બોટલનો બે કલાક સુધીમાં ઉપયોગ થઈ જવો જોઈએ, અથવા કેન પર તમને જેમ કહે તેમ.**
- **કોઈપણ વધેલી ફોર્મ્યુલા જવા દો.**



તમારા બાળકને ખોરાક ક્યારે આપવો

જીવનના પહેલા થોડા મહિનામાં, મોટાભાગનાં બાળકો 24 કલાકમાં 8 વાર ખોરાક લે છે. તેનો મતલબ એવો નથી કે તેઓ દર ત્રણ કલાકે ખોરાક લે છે. તેઓ ત્યારે ખોરાક લેશે, જ્યારે તેઓ ભૂખ્યા હશે. તેઓ રાત દરમિયાન ખોરાક લેશે, અને ઘણાં મહિના સુધી રાત્રે ખોરાક લેવાનું સામાન્ય છે. મોટા બાળકો અવરનવાર ખોરાક નહીં લે. તમારૂ બાળક તમને જે કહે તેનું પાલન કરવું અને તેનો આદર કરવો જરૂરી છે.આ બાળકના સંકેત છે.તમારા બાળકના વર્તનને અનુસરો.

હોસ્પિટલમાં અથવા ઘરમાં, તમારા બાળકને તમારી સાથે તમારા રૂમમાં જ રાખો. એવી ભલામણ કરવામાં આવે છે કે તમારું બાળક તમારા રૂમમાં, પોતાના સુવાની સપાટી પર છ મહિના સુધી સુવે છે. આ શ્રેષ્ઠ છે કેમકે તે:

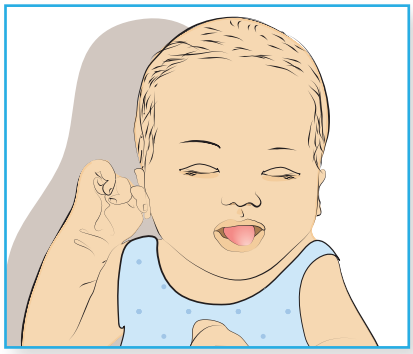
- તમારું બાળક ક્યારે ભુખ્યું થાય છે તે જોવામાં મદદ કરે છે.
- વાલી તરીકેના તમારા નવા પાત્રને સારી રીતે ભજવવામાં મદદ કરે છે.
- સડન ઈન્ફેન્ટ ડેથ સિન્ડ્રોમ જે SIDS તરીકે પણ જાણીતું છે તેનું જોખમ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.

તમારું બાળક જ્યારે ભુખ્યું હશે ત્યારે તમને કહેશે. તે સંકેત સમજવા ખૂબ જરૂરી છે. તમારું બાળક જ્યારે વહેલી ભુખ લાગવાના સંકેત દેતુ હોય ત્યારે તેને ખોરાક આપવો સૌથી શ્રેષ્ઠ છે.

તમે જ્યારે ભુખ લાગ્યાના વહેલી તકના સંકેત જુઓ ત્યારે તેને ખોરાક આપો જેમકે:

- બહુ જોરથી કોઈ પણ વસ્તુ કરે, હાથ હલાવે.
- આંખનાં પોપચાં હેઠળ ઝડપી રીતે આંખનું હલનચલન.
- મોઢું ખોલે, બગાસાં ખાય, હોંઠ ચાટે.
- તમારી તરફ અથવા તેના ગાલને કંઈ અડતું હોય તે તરફ મોઢું ખોલીને (રૂટિંગ) માથું ઘુમાવે.

તમારા બાળકને ખોરાક આપવાનો આ સારો સમય છે.



ભુખના વહેલા સંકેત: મોઢું ખોલવાનું,બગાસા, હોઠ ચુસવાનું.

નીચેની બાબત બતાવે છે કે તમારા બાળકને ઘણી ભૂખ લાગી છે:

- મોઢામાં તેના હાથ જાય છે.
- ચૂસવા અથવા ચાટવાની હલનચલન.
- બેચેની
- ધીમેથી બોલવાનો અથવા શ્વાસ લેવાનો અવાજ વધતો જાય.

ભૂખના સામાન્ય સંકેત: બેચેની, શ્વાસ લેવાનો અવાજ વધતો જવો.

તમારા બાળકને ખૂબ ભૂખ લાગી છે અને તેને ખોરાક દેવામાં મોડું થઈ ગયું તે નીચેના સંકેતો દ્વારા દર્શાય છે:

- કારણ વગર કોઈને હેરાન કરે છે.
- રડે છે.
- ઉશ્કેરાય છે.
- થાકી જાય છે.
- સુઈ જાય છે.

જો તમારૂ બાળક ખોરાક દેવામાં મોડું થયાના સંકેત બતાવે છે તો,તમારે તેને ખોરાક આપતા પહેલા શાંત પાડવું પડશે અથવા તેને થોડી વાર સુવડાવી દેવું પડશે. તમારા બાળકને તમારી છાતી પાસે ત્વચા-થી-ત્વચા પકડવું એ શાંત પાડવાની બહુ સારી રીત છે.

ભુખના મોડા સંકેત: વગર કારણે હેરાન કરવું, રડવું, ઉશ્કેરાટ.

તમારા બાળકને બોટલ દ્વારા કેવી રીતે ખોરાક આપવો

- ખોરાક આપતી વખતે તમારા બાળકને આલિંગનમાં લો અથવા તેને નજીકથી પકડો. ખોરાક આપવાનો એક ખાસ સમય રાખો.
- **તમારા બાળકને ઉભી સ્થિતિ માં રાખો**, જેથી કરીને તેનું માથું તેના શરીર કરતા ઉંચુ રહે, માથાને આધાર રહે તે પ્રમાણે.
- બોટલના નિપ્પલને નીચલા હોંઠની નીચે રાખો અને મોઢામાં બોટલ રાખવા માટેના આમંત્રણની રાહ જુઓ.બોટલના અડવાથી તમારું બાળક મોટું મોઢું ખોલે તે આમંત્રણ છે. ખાતરી કરો કે વધારે પડતી નિપ્પલ બાળકના મોઢાની અંદર છે,જેથી કરીને ખોરાક અપાતા હોય તે દરમિયાન તેનું મોઢું નિપ્પલનો વધારે પડતો ભાગ અંદર રાખવા માટે ખુલ્લુ છે.તમારા બાળકના મોઢામાં બોટલનું નિપ્પલ ખોસવાનું ટાળો.
- તેને પુરી સીધી રાખીને, બોટલને સહેજ જ ઉંચી રાખો જેથી કરીને તમારા બાળકને ફોર્મ્યુલાના ફ્લો સાથે ગોઠવવાનું કરવાનું સહેલુ પડે. નિપ્પલમાં સહેજ હવા તમારા બાળક માટે સમસ્યા નહીં બને.
- **બોટલને તમારા બાળકના મોઢામાં રાખી અથવા તેને બોટલ સાથે સુવા ના દો**. તમારૂ બાળક ઘણું વધું અથવા સાવ ઓછું પી શકે છે અને તેનાથી ડુમો, દાંતમા સડો, અને કાનમાં ચેપ લાગે શકે છે. **ખોરાક દેતા સમયે બાળકને પકડવું અને અડવુ ઘણું જરૂરી છે**.
- ખોરાક દેતા અમુક સમયે તમારા બાળકને એક હાથમાં અને બાકી માટે બીજા હાથમાં પકડી રાખો. આ તમારા બાળકને જ્યારે તે તેનું માથું તમને જોવા તમારી બાજુ ફેરવશે ત્યારે તેના સ્નાયુઓનો વિકાસ કરવામાં મદદ કરશે.
- ખોરાક આપવાનો સમય એક ખાસ સમય છે. તમારા બાળક સાથે મજા કરો, તેની સાથે વાત કરો, હસો, ગાઓ અને તેને પંપાળો.

ત્વચા-થી-ત્વચા

દરરોજ તમારા નવજાત બાળકને ત્વચા-થી-ત્વચા પકડો. પહેલા થોડા મહિના માટે તમારા બાળકને ત્વચા-થી-ત્વચા પકડવાનું ચાલુ રાખો.

સંશોધન બતાવે છે કે બાળક સાથે ત્વચા-થી-ત્વચા સમય વિતાવવાથી

- તમારા બાળકને સલામત અને સુરક્ષિત રાખવામાં મદદ કરે છે.
- તમારા બાળકને હુંફાળુ રાખે છે.
- જન્મ પછી તમારા બાળકનું હૃદય દર, શ્વસન ક્રિયા અને લોહી ની સાકર સ્થિર કરે છે.
- તમારા બાળકને શાંત રાખે છે અને રડવાનું ઘટાડે છે.
- તમારું બાળક ક્યારે ભુખ્યું છે તે જાણવામાં મદદ કરે છે.
- માતા, પારિવારિક સભ્યો અને બાળકને એક બીજાને સારો પ્રતિસાદ આપવામાં મદદ કરે છે.
- બાળકને સારી રીતે સામાજિક શીખ લેવામાં મદદ કરે છે.
- મગજના વિકાસમાં મદદ કરે છે.
- માતાઓ માટે ગર્ભાવસ્થા પછીનું ડિપ્રેશન ઘટાડે છે.

તમારા સાથી અને પરિવારના અન્ય સંભાળકર્તા પણ બાળક સાથે ત્વચા-થી-ત્વચા સમયનો આનંદ માણી શકે છે. ખોરાક આપતા સમયે, નવડાવતા સમયે, જ્યારે તમારું બાળક કજીયા કરી રહ્યું હોય ત્યારે પ્રયાસ કરો. જુઓ:
http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin.parents.mp4.

તમારા બાળકના સંકેત અનુસાર તેને ખોરાક આપો

ખોરાક દેવાની ગતિ એવી રાખો કે જે તમારા બાળક માટે આરામદાયક હોય. ખોરાક લેતી વખતે તમારું બાળક આરામદાયક લાગવું જોઈએ. ખાસ કરીને ખોરાક દેવાનું શરૂ થાય તે પછી જુઓ કે તમારા બાળકનું મોઢું શાંત છે, અને હાથ અને હથેળી આરામદાયક છે.ખોરાક દેતી વખતે ઉતાવળ કરશો નહીં. તમારો પુરતો સમય લો અને તમારા બાળકને જોઈએ તેના કરતાં વધારે લેવા માટે દબાણ કરશો નહીં.

તમારા બાળકના સંકેત જોવા જરૂરી છે. ખોરાક દેતા સમયે અગવડતા અથવા તણાવના સંકેત જુઓ.

ખોરાક દેતા સમયે તણાવના સંકેત નીચે મુજબના હોઈ શકે છે:

- મોઢામાંથી દૂધ બહાર આવે અથવા બહાર ઝીણી ધાર થાય.
- ખોરાક લેતા સમયે ગુંગળામણ અથવા બ્લોક થાય.
- દરેક ઘૂંટડા પછી ઝડપથી ઘૂંટડો ભરવો અથવા ગળવા માંડવું
- બહુ ઝડપથી શ્વાસ લેવો અથવા મુશ્કેલીથી શ્વાસ લેવા
- ધીમે ચુમવાના અથવા ઝીણી ચીસના અવાજો.
- ખોરાક લેવા દરમિયાન બહુ આમથી તેમ ફરવું અથવા મુશ્કેલી અનુભવવી.
- તેના હાથ અથવા જીભ દ્વારા બોટલને ધક્કો મારવો અથવા માથુ ફેરવી લેવું.
- કપાળ પર તણાવ દેખાવો.

જો ખોરાક દેતા સમયે તમારું બાળક તણાવના સંકેત દર્શાવે તો ખોરાક આપવાનું થોડી મીનિટ માટે ધીમું કરો અથવા બંધ કરો. બોટલને ઉંચી કરી તમારા બાળકને વિરામ આપો જેથી નિપ્પલમાં સાવ ઓછુ દૂધ હોય અથવા થોડા સમય માટે સાવ દૂધ ના હોય. તમે તેના મોઢામાંથી બોટલ બહાર પણ કાઢી શકો છો, તેને પંપાળી શકો છો,ઓડકાર ખવડાવી શકો છો અને ભુખના સંકેત જોઈ શકો છો, જેથી કરીને તમે ફરી શરૂ કરી શકો.

તમારા બાળકનું શ્વસન તંત્ર હળવું થઈ જાય અને વધું માટે કહી રહ્યું હોય ત્યારે, ખોરાક દેવાનું ફરી શરૂ કરો.ખોરાકના સંકેત માટે જુઓ (પાનાંનં16). જો ભુખના સંકેત હોય તો ખોરાક દેવાનું ચાલુ રાખો. જો ભુખના કોઈ સંકેત ના હોય તો ખોરાક દેવાનું પૂરૂ કરો.

જો તમારું બાળક ખોરાક લેવા દરમિયાન તણાવના સંકેત ચાલુ રાખે તો, તમારાં ખોરાક દેવાના સાધન તમારા બાળક માટે યોગ્ય છે કે કેમ તે જુઓ. દાખલા તરીકે, તમે વાપરી રહેલ નિપ્પલ માંથી દૂધનો પ્રવાહ ખૂબ ઝડપી હોય. જો તમને સમસ્યા ઉકેલવામાં મુશ્કેલી છે તો એક જાણકાર વ્યાવસાયિકની મદદ લો.

તમારું બાળક જ્યારે પેટ ભરાઈ જવાના સંકેત બતાવે તો ખોરાક દેવાનું બંધ કરો.આમાં સમાવેશ થાય છે:

- ચુસવાનું ધીમું કરે અથવા બંધ કરી દે.
- મોઢું બંધ કરી દે.
- તેનું માથું ફેરવી લે.
- બોટલ તરફથી અથવા ખોરાક આપતા વ્યક્તિ તરફથી દૂર ભાગે છે.
- સુઈ જાય અને ખોરાક લેવામાં હવે કોઈ રસ ના બતાવે.

તમારા બાળકને બોટલ સમાપ્ત કરવા માટે દબાણ કરશો નહીં. તમારા બાળકના ખોરાકના સંકેત પર ધ્યાન આપો અને તમારા બાળકને નકકી કરવા દો તેને કેટલું અથવા કેટલું ઓછું ખાવું છે. તમારા બાળકને પ્રતિભાવ આપો.

તમારું બાળક હજી પણ ચુસવાની હલચલ કરી શકે છે. આ સામાન્ય બાળક વ્યવહાર છે.

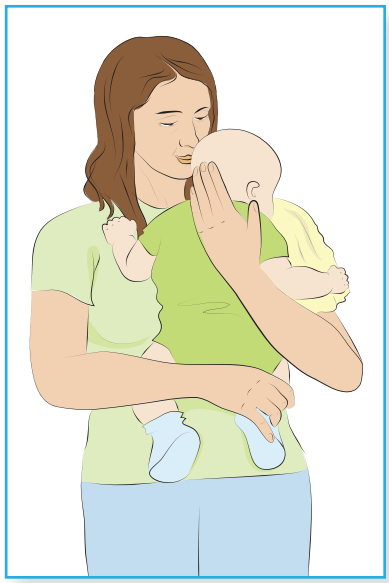
ઓડકાર આવવો

- ખોરાક આપતી વખતે વચમાં અને તે પુરૂ થયા પછી, તમારા બાળકને થોડી મિનીટ માટે ઓડકાર અપાવો.
- ખોરાક લેતી વખતે બાળકના મોઢામાં જે હવા ગઈ હોય છે, તે ઓડકાર અપાવવાથી બહાર નીકળી જાય છે.

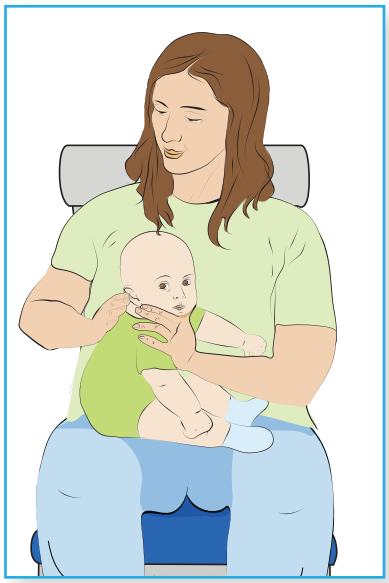
તમારા બાળકને ઓડકાર ક્યારે ખવડાવવો તેનો સંકેત:

- તેની પીઠ વાળે છે.
- ખોટા કજીયા કરે છે.
- બોટલથી દુર જાય છે.
- ચૂસવાનું ધીમું અથવા બંધ થઈ જાય છે.

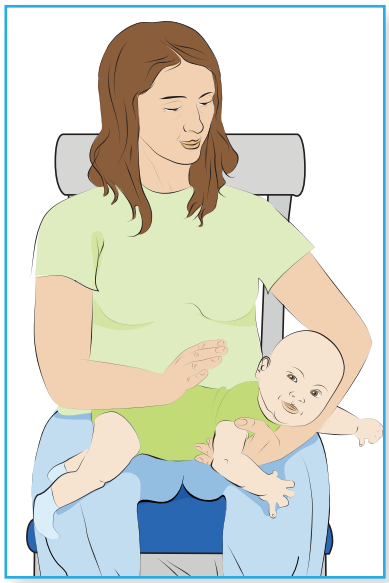
તમારા બાળકને તેની પીઠ પર ખોબા જેવો હાથ કરી ધીમેથી ઓડકાર ખવડાવો. તમારા બાળકને ઓડકાર ખવડાવવા માટે આ સ્થિતીનો પ્રયોગ કરો:



તમારા બાળકને તમારા ખભા પર થોડું ઉંચુ ઉભુ રાખો.



તમારા બાળકને તમારા ખોળામાં બેસેલી સ્થિતીમાં પકડી લો.તમારૂ બાળક તમારો હાથ પકડીને સહેજ આગળની બાજુ નમશે.



તમારા બાળકને તેના પેટને ટેકે તમારા ખોળામાં રાખો.

ખોરાક આપ્યા પછી:

- વપરાયા વગરની ફોર્મ્યુલા જવા દો. તેને કોઈપણ વાર ફરી ગરમ કરવા અથવા પછીથી વાપરવા માટે ફ્રીજમાં રાખશો નહીં. વધેલ ફોર્મ્યુલામાં 2 કલાક પછી હાનિકારક બેક્ટેરીયા બનવાનું શરૂ થઈ શકે છે.
- બોટલ અને બોટલના ભાગ ખોરાક આપ્યા પછી તરત જ સાફ કરી નાંખો.
- તમારા બાળકના પેઢા, દરેક ખોરાક પછી સાફ ગરમ પાણીથી સાફ કરી લો.
- જેમ તમારૂ બાળક મોટું થાય, સડાથી બચાવવા તેના પેઢા સાફ કરો અને દાંતને બ્રશ કરો. તે એક વર્ષનું થાય ત્યારે તેને દાંતના ડોક્ટર પાસે લઈ જવાની કાળજી રાખો.

તમારા વધતા બાળકને ખોરાક આપવો

પહેલા અઠવાડિયામાં ખોરાક આપવો:

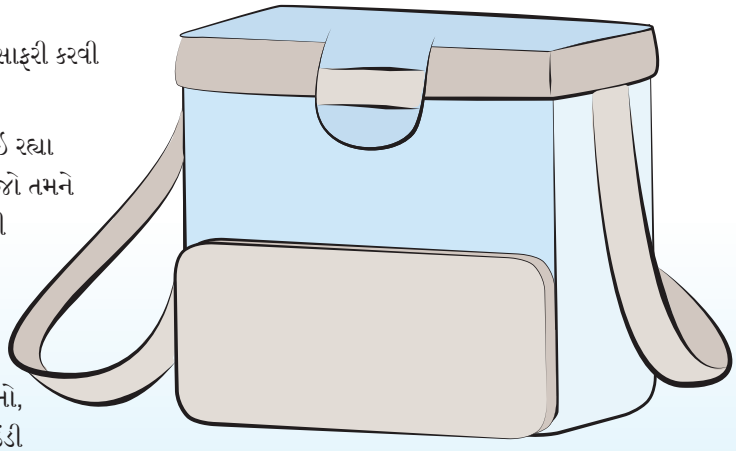
- પહેલા થોડા દિવસ તમારા બાળકનું પેટ ઘણું નાનું હોય છે. તમારા બાળકને દરેક ખોરાક દેતી વખતે બહુ ઓછા પ્રમાણની જરૂર રહેશે.
- દરેક બાળક તેને કેટલું અને કેટલા સમયાંતરે ખાવું તે પ્રમાણે અલગ હોય છે. તમારું બાળક જ્યારે ભુખ લાગવાના સંકેત બતાવે ત્યારે તેને ખવડાવો. બાળકના વધું ખોરાકના સંકેત માટે પાના નં 18 જુઓ. સમય જતાં તમે પણ તમારું બાળક ભુખ્યુ થયું છે તે સારી રીતે કહેતા શીખી જશો.
- તમારા બાળકને બોટલ પુરી કરવા અથવા અમુક માત્રાના ખોરાક ખાવા માટે દબાણ કરશો નહીં. પુખ્ત વયનાઓની જેમ, બાળક માટે પણ દરેક ખોરાક ખાતી વખતે અલગ માત્રા હોય છે. વધારે વખત અવારનવાર થોડી માત્રામાં ખોરાક આપવો સારો છે.
- જેમ તમારું બાળક મોટું થાય તેમ તે પહેલાં થોડા અઠવાડિયા વધું ખોરાક લેશે.
- માતાને નવાઇ લાગશે કે તે તેના બાળકને બહુ ઓછું કે બહુ વધારે ખવડાવી રહી છે.તમારા બાળકના ખોરાકના સંકેતને પ્રતિસાદ આપો અને જો તમને પ્રશ્ન હોય તો તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો.
- જો તમને તમારા બાળકને ખોરાક દેવા અંગે કોઇ પ્રશ્ન કે ચિંતા હોય તો, તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો.

પહેલા અઠવાડિયા પછી ખોરાક આપવો :

- પહેલા મહિના આસપાસ, તમારા બાળક પાસેથી અવારનવાર ખોરાક માટેની અપેક્ષા રાખો. તેના પછી, તમારા બાળકનો ખોરાક લેવા વચ્ચેનો સમયગાળો વધી જશે અને તે દરેક ખોરાક લેતી વખતે વધું ખોરાક લેશે.
- અમુક નક્કી માત્રા નહીં, તમારા બાળકના ખોરાક અંગેના સંકેત અનુસાર ખવડાવો.
- ત્રણ અઠવાડિયા, છ અઠવાડિયા,ત્રણ મહિના અને છ મહિનાના સમય દરમિયાન બાળકનો ઝડપી વિકાસ સામાન્ય બાબત છે. આ સમયે તમારૂ બાળક વધારે ફોર્મ્યુલા અથવા વધુ વખત ખોરાક માટે કહી શકે છે.
- જો બાળક ફોર્મ્યુલા લઇ રહ્યું છે તો તેમાં ઉમેરાયેલ વિટામીન D હોવાથી તેને વિટામીન Dનાં પૂરકની જરૂર નથી હોતી. તમારા બાળકને જો વધું વિટામીન D ની જરૂર છે તો તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતા સાથે વાત કરો.
- ઘણાં ઘણા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતા બાળકનું માપ જાણવા માટે વિકાસ ચાર્ટનો ઉપયોગ કરે છે. તમારા બાળકની સરખામણી બીજા બાળક સાથે કરવાનો પ્રયાસ કરશો નહીં. બાળક જુદા જુદા વિકાસ દરે વધે છે. બાળક માટેના વિકાસ ચાર્ટ અહિં જોઇ શકાય છે: www.dietitians.ca/secondary-pages/public/who-growth-charts.aspx.
  જુઓ “ શું મારા બાળકનો વિકાસ સારો છે”?

પરિવહન ફોર્મ્યુલા

- ખોલ્યા વગરની ખવડાવવા માટે તૈયાર ફોર્મ્યુલા સાથે મુસાફરી કરવી સૌથી સલામત છે.
- તેના પછીનું સૌથી સલામત પગલુ તમે જે જગ્યાએ જઇ રહ્યા છો તે માટે તમારી ફોર્મ્યુલા માટે પાણી બનાવવાનું છે. જો તમને જ્યાં જઇ રહ્યા છો ત્યાંના પાણીની સલામતીની ખાતરી નથી તો, ઘરેથી સલામત પાણી જે ઉકાળેલું છે તે લઇ જાવ. ખાતરી કરો કે તેનો સંગ્રહ અને પરિવહન જંતુરહિત કરેલ કન્ટેનરમાં થઇ રહ્યું છે.
- જો તમારે અગાઉથી જ ફોર્મ્યુલા બનાવાની જરૂર પડે તો, બોટલ જે ફ્રીજના તાપમાન જે લગભગ 4°C જેટલી ઠંડી કરવામાં આવી હોય તે લઇ જાવ.



- જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે, તમે જ્યાં જવું હોય ત્યાં પહોંચો ત્યારે ફોર્મ્યુલા ફ્રીજમાં રાખી દો.
- જો ફ્રીજ ઉપલબ્ધ નથી તો,ફોર્મ્યુલા ખોરાક દેવાના સમય સુધી કુલર બેગ માં જ રાખો.
- જ્યારે ફોર્મ્યુલાને ફ્રીજની બહાર કાઢવામાં આવે છે, ત્યારે તેનો બે કલાકની અંદર ઉપયોગ કરવો સૌથી સલામત છે.
- ફોર્મ્યુલાની બોટલ, જયારથી તે બનાવવામાં આવી હોય તેના 24 કલાક સુધીમાં જો તમે નીચેના દરેક નિવેદનમાં "હા" નો જવાબ આપી શકો છો તો પાછી ફ્રીજમાં રાખી શકો છો:
  1. મુસાફરી દરમિયાન ફોર્મ્યુલાની બોટલ ઠંડી રાખવામાં આવી છે.
  2. ફોર્મ્યુલાની બોટલ 2 કલાકથી ઓછા સમય માટે ફ્રીજની બહાર છે.
  3. બાળકે ફોર્મ્યુલાની બોટલ માંથી જરા પણ ફોર્મ્યુલા લીધી નથી, એકાદ વાર પણ નહીં.

ફોર્મ્યુલાઅને તમારા બાળકને ખોરાક આપવામાં વધું માહિતી માટે, કૃપા કરી નીચેની જગ્યાએ જુઓ:

- પાવડરયુક્ત શિશુ ફોર્મ્યુલા બનાવવા અને તેને સંભાળવા માટે જુઓ: http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/milk-lait/formula-nourrisson-eng.php.
- અહીં શિશુ ફોર્મ્યુલા: http://healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php.
- બેસ્ટ સ્ટાર્ટ રિસોર્સ સેન્ટર પર પોષણ માહિતી માટે: www.beststart.org/resources/nutrition.
- નોંધાયેલ ડાયેટિશ્યન સાથે વાત કરવા માટે ઇંટરાઇટ ઓન્ટારીયો 1-877-510-5102 અથવા www.eatrightontario.ca.
- તમારૂ સ્થાનિક જાહેર સ્વાસ્થ્ય યુનિટ શોધવા માટે: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx.
- પાવડરયુક્ત શિશુ ફોર્મ્યુલા બનાવવાની તૈયારી કરવાની ભલામણ માટે: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/pif-ppn-recommandations-eng.php.
- અન્ય સ્થાનિક સેવાઓ: _____

_____

_____

_____

_____

_____

આ પુસ્તિકામાં રહેલ માહિતી વાંચવા માટે સમય કાઢવા બદલ તમારો આભાર. આ અનેક રીતોમાંની એક રીત છે જેના દ્વારા તમે તમારા બાળક વિશે કેટલી સંભાળ રાખો છો તે દર્શાવો છો.

Growing a Baby-Friendly Ontario!

સાભાર સ્વીકૃતિ:

આ પુસ્તિકા નાયગ્રા રિજ્યન પબ્લિક હેલ્થ પાસેથી પરવાનગી સાથે અપનાવામાં આવી હતી. અમે હેમિલ્ટન હેલ્થ સાયન્સિસનો પણ તેમના યોગદાન માટે આભાર કરવા માંગીએ છીએ. BFI સ્ટ્રેટેજી ઈમ્પ્લિમેન્ટેશન અને, ઘણાં વ્યવસાયિકો જેમણે ઈનપુટ પુરૂ પાડ્યું છે, તેમનો પણ આભાર માનીએ છીએ. માર્ગ લા સાલે નો આભાર અને BFI આકારણી કરનારનો તેના યોગદાન બદલ આભાર. છેલ્લે, જેમણે આ દસ્તાવેજની સમીક્ષા કરી છે એવી માતાઓનો પણ ખુબ આભાર.

પુસ્તિકા સંપર્ક માહિતી:

નકલનો ઓર્ડર આપવા, અથવા કૉપી રાઈટ અથવા પ્રજનન જાણકારી માટે, બેસ્ટ સ્ટાર્ટ રિસોર્સ સેન્ટરનો નીચે મુજબ સંપર્ક કરો:

beststart@healthnexus.ca અથવા

1-800-397-9567, પર, અથવા

www.beststart.org પર ઓનલાઈન ઓર્ડર કરો.

આ દસ્તાવેજ ઑન્ટારીયોની સરકાર દ્વારા પૂરા પાડવામાં આવેલ ફંડ દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે.આ દસ્તાવેજમાં રહેલ માહિતી લેખકના અભિપ્રાયો પ્રતિબિંબિત કરે છે અને તેનું સત્તાવાર રીતે ઑન્ટારીયોની સરકાર દ્વારા સમર્થન કરવામાં આવ્યું નથી. ધ બેસ્ટ સ્ટાર્ટ રિસોર્સ સેન્ટર, માઈકલ ગેરોન હોસ્પિટલ અને પ્રોવિન્શ્યલ કાઉન્સિલ ફોર મેટરનલ ચાઈલ્ડ હેલ્થ, જરૂરી નથી કે આ સંસાધનમાં યાદી થયેલ સાધનો અને સેવાને સમર્થન આપતા હોય. આ સંસાધનમાં પુરી પાડવામાં આવેલ સલાહ,તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ પ્રદાતા દ્વારા આપેલ સ્વાસ્થ્ય સેવાના વિકલ્પ તરીકે ગણવી નહીં.આ દસ્તાવેજ 2017 માં પૂર્ણ કરવામાં આવ્યો હતો.

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