शिशु फार्मूला : आपको क्या जानने की जरूरत है

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

बेबी फ्रेन्ड्ली इनिशिएटिव स्ट्रैटिजी ओंटारियो

इस पुस्तिका का उपयोग करना

परिवार मैडीकल या निजी कारणों के लिए, पूरी तरह से या एक पूरक की तरह फार्मूला पिलाते हैं। यह संसाधन माता-पिता, परिवारों, देखभाल करने वालों, और बच्चों की देखभाल करने वाले प्रदताओं को सुरक्षित रूप से फार्मूला तैयार करने, पिलाने और स्टोर करने में मदद करेगा। जानकारी स्वस्थ, अवधि वाले बच्चों के लिए है। इस पुस्तिका में परिवारों को सूचित निर्णय लेने में मदद करने के लिए फार्मूला पिलाने के जोखिमों और लागतों के बारे में जानकारी शामिल है।

यह पुस्तिका आपका मार्गदर्शन करेगी:

- एक सूचित निर्णय लेने में।
- तीन प्रकार के फार्मूला को सुरक्षित रूप से तैयार करने में।
- अपने बच्चे के भोजन के संकेतों के अनुसार अपने बच्चे को फीड करने में।
- फार्मूला को सुरक्षित रूप से स्टोर और वहन (ट्रांसपोर्ट) करने में।

इस पुस्तिका में, "फार्मूला" शब्द का प्रयोग किया गया है। फार्मूला के लिए दूसरे नाम हैं :

- बच्चों का कृत्रिम दूध।
- स्तन के दूध के विकल्प।
- व्यावसायिक शिशु फार्मूला।
- विनिर्मित शिशु फार्मूला।
- माँ का विनिर्मित दूध।
- गैर-मानव दूध।

विषय-सूची

फॉर्मूला फीडिंग के बारे में सोचना 2
स्तनपान करने वाले बच्चे का अनुपूरण 4
फॉर्मूला कैसे चुना जाए 5
बोतलों और उपकरणों को साफ करना 6
बोतलों और उपकरणों को कीटाणुरहित करना 7
फॉर्मूला बनाने के लिए पानी का चुनाव 8
पानी को कीटाणुरहित कैसे करें, फॉर्मूला और बोतल से दूध पिलाने के सामान को कैसे चुनें 9
पिलाने के लिए तैयार तरल फॉर्मूला तैयार करना 10
गाढ़ा तरल फॉर्मूला तैयार करना 11
पाउडर वाला (Powdered) फॉर्मूला तैयार करना 12
फॉर्मूला को सुरक्षित रूप से स्टोर करना 14
फॉर्मूला को पिलाने के लिए गरम करना 15
अपने बच्चे को कब खिलाएँ 16
अपने बच्चे को बोतल से दूध कैसे पिलाएँ 17
अपने बच्चे के संकेतों के अनुसार फ़ीड करें 18
अपने बढ़ते बच्चे को दूध पिलाना 20
फॉर्मूला का वहन करना (Transporting) 20
और जानकारी के लिए 21

फॉर्मूला फीडिंग के बारे में सोचना

द वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाईज़ेशन, हेल्थ कनाडा, कनाडा के डायटीशियन, और कनेडीयन बाल चिकित्सा सोसायटी शिशुओं और छोटे बच्चों के लिए पहले छह महीनों के लिए पूरी तरह से, और उचित पूरक आहार के साथ दो साल या उससे अधिक तक के लिए जारी रखने के साथ स्तनपान करवाने की सिफारिश करते हैं।

माता-पिता विभिन्न कारणों से अपने बच्चे को शिशु फार्मूला दे सकते हैं। माता-पिता अपने बच्चे को केवल फार्मूला फीड कर सकते हैं, या कुछ फार्मूला और स्तन का कुछ दूध दे सकते हैं। संभव है फार्मूला देना उनकी पहली पसंद ना हो। अगर आपको अपने स्तनपान करने वाले बच्चे का अनुपूरण करने की जरूरत है, पृष्ठ 4 देखें।

माता-पिता अपने बच्चे को फॉर्मूला देने के बारे में असुखद या दोषी महसूस कर सकते हैं। यदि आप इस तरह महसूस करते हैं, तो एक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करना मददगार हो सकता है।

यदि फार्मूला पिलाना आपके और आपके बच्चे के लिए सही निर्णय है, आपके पास अपनी योजना के साथ सहज महसूस करने के लिए आवश्यक जानकारी होना महत्वपूर्ण है। अगर आप दोबारा स्तनपान करवाने की उम्मीद कर रही हैं, तो इसे पूरा करने के लिए योजनाओं और सहारों को तैयार करने में सहायता के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या एक दुग्ध पान सलाहकार से संपर्क करें।

यह महत्वपूर्ण है कि सभी परिवार, जो अपने बच्चे को फार्मूला देने के बारे में सोच रहे हैं के पास, एक सूचित निर्णय लेने के लिए निम्नलिखित जानकारी हो।

सेहत पर प्रभाव

- स्तनपान करने वाले शिशु को फार्मूला देना मां के दूध की आपूर्ति को कम कर सकता है और उसकी स्तनपान करवाने की योजना पर असर डाल सकता है।
- स्तनपान ना करने वाले शिशुओं और छोटे बच्चों को कान के संक्रमणों, फेफड़े और साँस लेने के मुद्दों, दस्त और सडन इन्फन्ट डेथ सिंड्रोम (SIDS) का अधिक जोखिम है। बाद के जीवन में सेहत संबंधी बढ़े हुए जोखिम हैं जैसे कि अधिक वजन, मोटापा, और डाइअबीटीज़ जैसे दीर्घकालिक रोग।
- स्तनपान ना करवाने वाली माताओं को सेहत संबंधी मुद्दों का अधिक जोखिम है जैसे कि प्रसवोत्तर रक्तस्राव, टाइप 2 डाइअबीटीज़, स्तन का कैंसर और अंडाशय का कैंसर।

फार्मूला शुरू करने के बाद शुरुआती दिनों में, माताओं को भरे हुए और दर्दनाक स्तनों का अनुभव हो सकता है। कई स्वास्थ्य उपाय हैं जिनके बारे में आप अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ चर्चा कर सकती हैं, जिसमें शामिल हैं ठंडे संकोचन, कोमल हाथ से दबा कर दूध निकालना और दर्द के लिए प्रज्वलनरोधी दवाओं का उपयोग ।

वित्तीय लागत

टेबल एक वर्ष के लिए बुनियादी फार्मूले के साथ बच्चे को खिलाने की औसत लागत दर्शाता है। इसमें बोतलों, निप्पलों, खिलाने के अन्य उपकरणों, या फार्मूला तैयार और संग्रहीत करने की लागत शामिल नहीं है।

फार्मूला की क़िस्म	लागत प्रति वर्ष
पिलाने के लिए तैयार	$ 3,360 प्रति वर्ष
तरल गाढ़ा	$ 1,100 प्रति वर्ष
पाउडर	$ 900 प्रति वर्ष

यह जन्म से एक वर्ष तक फॉर्मूला की अनुमानित लागत है। लागत समय के साथ अलग होगी और इस पर निर्भर करेगी है कि आप कहां रहते हैं। संख्या 2014 और 2015 में, ओन्टारियो के तीन भागों में अनुमानों पर आधारित हैं।

फॉर्मूले की गुणवत्ता

कारखाने में फार्मूला बनाने के दौरान कभी-कभी चीजें में चूक हो सकती है। उदाहरण के लिए, वह बैक्टीरिया के संपर्क में आ सकता है, या उस में अनुपलब्ध या गलत सामग्री हो सकती है। द हेल्थी कनेडीअनज वेबसाइट सुरक्षा संबंधी चिंताओं और रीकॉल अलर्टों को सूचीबद्ध करती है। अपने फार्मूला के डिब्बों के लॉट नंबरों की तुलना इस वेबसाइट पर दिए लॉट नंबरों से करें। इस वेबसाइट को देखने के लिए और अलर्टों के लिए साइन अप करने के लिए, यहां जाएं: http://healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php.

यदि आप अपने बच्चे को फार्मूला फीड करने का निर्णय लेती हैं, तो यह पुस्तिका आपको फार्मूला तैयार, संचयित और वहन करने के लिए और अपने बच्चे को सुरक्षित रूप से खिलाने के लिए आवश्यक जानकारी प्रदान करती है।

कृपया इस पुस्तिका की समीक्षा करें और कोई भी चिंताओं के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता, नर्स, पब्लिक हेल्थ नर्स, दुग्ध पान सलाहकार, पंजीकृत आहार विशेषज्ञ, या अन्य पेशेवर के साथ चर्चा करें।

स्तनपान करने वाले बच्चे का अनुपूरण

यदि आप स्तनपान करवाती हैं और आपके बच्चे को अधिक कैलोरीयों की जरूरत है, तो आपको एक पूरक देने की आवश्यकता होगी। सबसे अच्छा विकल्प स्तन का दूध है। इसे हाथ से और/या पंप से दबा कर निकाला जा सकता है। स्तनपान करने वाले बच्चे को फार्मूला देने से आपके स्तन के दूध की आपूर्ति कम हो सकती है। फार्मूला के साथ अनुपूरण का नतीजा आपकी रोकने की बनाई गई योजना से पहले स्तनपान खतम करना हो सकता है। स्तनपान रोकने के बाद उसे पुनः आरंभ करना कठिन हो सकता है।

यह अगर उपलब्ध हो तो पहले क्या आज़माया जाए के क्रम में पूरकों की एक सूची है:

1. आपका अपना स्तन का ताज़ा दूध, हाथ से दबा कर और/या पंप करके निकाला गया।
2. आपका अपना ताज़ा स्तन का दूध जिसे जमाया गया और प्रयोग करने से बिल्कुल पहले पिधलाया गया है।
3. एक मानव दूध बैंक से पाश्चरीकृत मानव दूध (स्तन का दूध)। कुछ दूध बैंकों के पास केवल विशेष जरूरतों वाले बच्चों जैसे कि प्रीटर्म बच्चों के लिए है पर्याप्त दूध हो सकता है।
4. वाणिज्यिक फार्मूला जो कि गाय के दूध पर आधारित है।

खुले कप के साथ दूध पिलाना

फार्मूला पीने वाले ज्यादातर बच्चे गाय के दूध पर आधारित फार्मूले के साथ सबसे अच्छा करते हैं। विशेष फार्मूलों का उपयोग केवल तभी किया जाना चाहिए यदि आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता उनकी सिफारिश करता है।

कई माता पिता पूरक देने के लिए एक बोतल का उपयोग करते हैं, लेकिन यह हमेशा एक बच्चे को पूरक पिलाने का सबसे अच्छा तरीका नहीं है। बोतल से दूध पिलाए जाने वाले बच्चों के लिए स्तनपान कठिन हो सकता है।

आप इन तरीकों में से एक या उससे अधिक का उपयोग करके अपने बच्चे को एक पूरक खिला सकते हैं। एक जानकार पेशेवर की मदद के साथ इन पर विचार करें:

- कप (खुला कप, सिपी कप नहीं) या चम्मच।
- स्तनपान साधन जो आपके स्तन पर एक ट्यूब का उपयोग करता है।
- आपकी साफ उंगली से जुड़ी एक ट्यूब के साथ फिंगर फीडर।
- फीडिंग के और विशेष उपकरण।

इस पुस्तिका में पृष्ठ 9 पर बोतल से दूध पिलाने के सामान के बारे में और पृष्ठ 17 पर बोतल से दूध कैसे पिलाएँ के बारे में जानकारी है।

अगर आप फार्मूला के उपयोग पर विचार कर रहीं हैं, या आपको फार्मूला देने की जरूरत है तो विचार करें:

- अपने स्तन के दूध की आपूर्ति बनाए रखने और स्तनपान में सुधार करने के लिए जानकार सहायता प्राप्त करना।
- स्तनपान और एक पूरक के रूप में फार्मूला पिलाना।
- हाथ से दबा कर निकाला स्तन का दूध और फार्मूला पिलाना।

स्तनपान का समर्थन करने के लिए संसाधन:

- आपके समुदाय में सेवाएं जैसे कि एक स्तनपान क्लिनिक या मां-से-माँ को समर्थन। आप इनको यहाँ पर ढूँढ सकते हैं: www.ontariobreastfeeds.ca.
- www.lllc.ca. पर ला लेश लीग कनाडा
- www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx. पर आपकी स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई
- www.ilca.org/why-ibclc/falc. पर अपने क्षेत्र में एक दुग्धपान सलाहकार खोजें।
- 1-866-797-0000 पर टेलीहेल्थ ओंटारियो 24/7 स्तनपान समर्थन।

फॉर्मूला कैसे चुना जाए

फॉर्मूला चुनने के लिए सिफारिशें:

- फॉर्मूला प्राप्त करने वाले ज्यादातर बच्चों के लिए गाय के दूध पर आधारित फॉर्मूला की सिफारिश की जाती है। ज्यादातर फॉर्मूलों में मिलाए गए पोषक तत्वों के साथ गाय के दूध का आधार होता है।
- किसी विशेष मैडीकल अवस्था वाले बच्चों को छोड़कर सोया आधारित फार्मुलों की सिफारिश नहीं की जाती। कभी-कभी माता-पिता व्यक्तिगत, सांस्कृतिक या धार्मिक कारणों के लिए सोया का उपयोग करने का निर्णय लेते हैं।
- **घर में बने फार्मूलों का उपयोग न करें** और गाय का नियमित दूध या अन्य जानवरों के दूधों का उपयोग न करें। इनमें पोषक तत्वों की सही मात्रा नहीं होती है और यह आपके बच्चे के लिए हानिकारक हो सकते हैं।
- पानी और फार्मूले की मात्राओं के लिए पैकेज पर सटीक निर्देशों का पालन करें। फार्मूले को पतला बनाने के लिए अतिरिक्त पानी या गाढ़ा बनाने के लिए कम पानी मिलाना, आपके बच्चे के लिए अस्वास्थ्यकर और खतरनाक हो सकता है।
- जैविक के रूप में बेचे गए, प्रीबायोटिक्स के साथ बनाए गए, प्रोबायोटिक्स, डीएचए वसा मिलाए गए, या "आंशिक रूप से टूटे हुए" प्रोटीनों के साथ बनाए गए फार्मूलों की आवश्यकता नहीं है। अनुसंधान ने इन्हें उपयोगी साबित नहीं किया है।
- फॉर्मूला पिलाए जाने वाले शिशुओं को 9-12 महीनों की उम्र तक वाणिज्यिक फार्मूले पर रहने की जरूरत है। "फौलो-अप" फॉर्मूला की आवश्यकता नहीं है।

फॉर्मूले तीन प्रकार के होते हैं:

- पिलाने के लिए तैयार - पानी की जरूरत नहीं।
- तरल गाढ़ा – कीटाणुरहित पानी के साथ मिश्रित करने की जरूरत है।
- पाउडर – कीटाणुरहित पानी के साथ मिश्रित करने की जरूरत है।

पिलाने के लिए तैयार और तरल गाढ़े फॉर्मूले के डिब्बे खोले जाने तक कीटाणुरहित होते हैं। पाउडर वाला फॉर्मूला कीटाणुरहित नहीं होता और उस में हानिकारक बैक्टीरिया हो सकते हैं जो आपके बच्चे को बीमार कर सकते हैं।

संक्रमण की सबसे बड़ी संभावना वाले बच्चों को कीटाणुरहित तरल फार्मूला पीना चाहिए जैसे कि पिलाने के लिए तैयार या तरल गाढ़े फार्मूले।

पाउडर वाले फॉर्मूले से संक्रमण की सबसे बड़ी संभावना वाले बच्चे वह हैं:

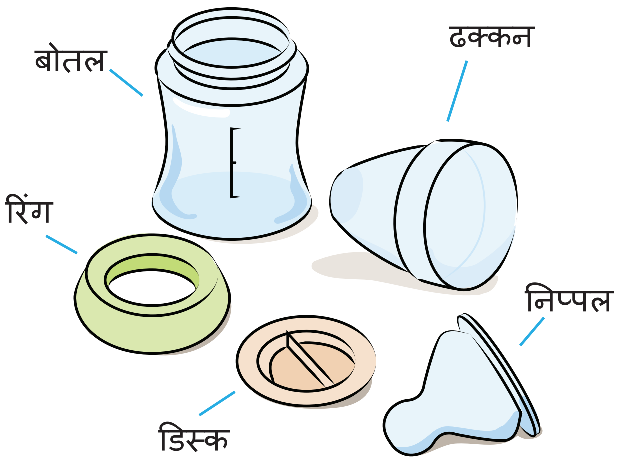
- जो समय से पूर्व पैदा हुए हैं।
- जिनका वजन जन्म के समय कम था और जो दो महीने से कम उम्र के हैं।
- जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर है।

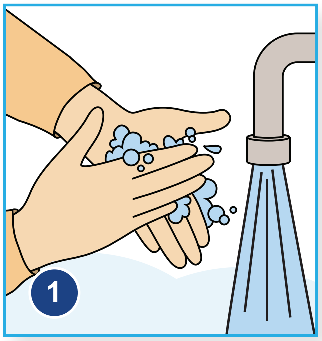
फॉर्मूला कैसे तैयार करना और पिलाना है के तरीके के विवरण के लिए निम्नलिखित पृष्ठों को पढ़ें।

बोतलों और उपकरणों को साफ करना

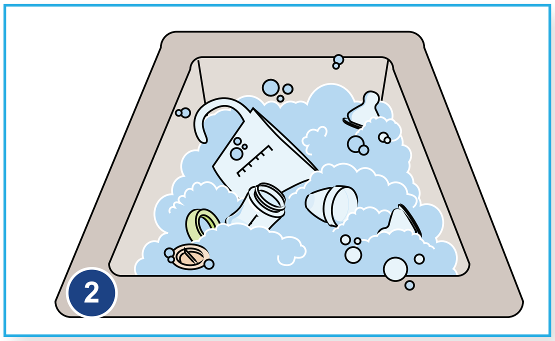
हमेशा *किसी भी उम्र के बच्चों*, जिनको फार्मूला पिलाया जा रहा है, के लिए सभी बोतलों और पिलाने वाले उपकरणों को साफ करें। यह कीटाणुरहित किए जाने से पहले गंदगी के कणों या फार्मूला के अनदेखे अंशों को हटा देगा।

कांच की बोतलें या बिस्फेनोल-ए (बीपीए) मुक्त प्लास्टिक की बोतलों का प्रयोग करें। सुनिश्चित करें कि सभी भागों में कोई दरारें नहीं हैं, वह फीके पड़े हुए नहीं हैं और उनमें कोई ढीले भाग नहीं है जो टूट सकते हैं।

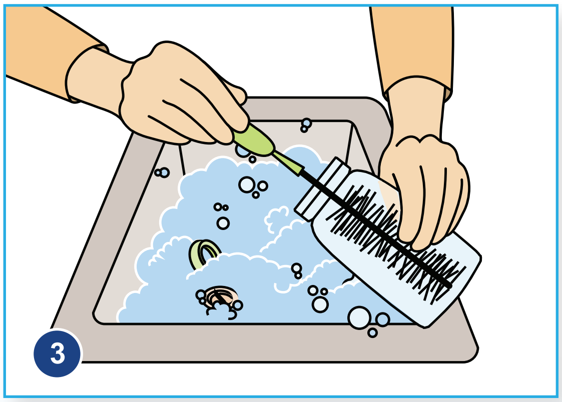




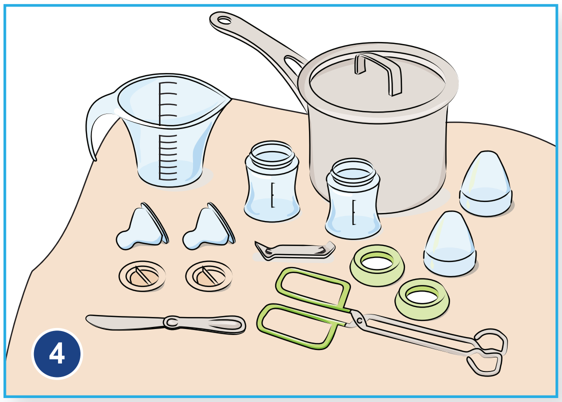
अपने हाथों को साबुन और गरम पानी के साथ धोएँ। अपने सिंक और कार्य क्षेत्र को साफ डिशक्लॉथ, साबुन और गर्म पानी से धो लें। फिर, 5 मिलीलीटर (1 चम्मच) घरेलु ब्लीच को 750 मिलीलीटर (3 कप) पानी के साथ मिला कर काउंटर को रोगाणुरहित करना एक अच्छा विचार है। इस घोल को एक स्प्रे बोतल में डालें और बोतल को लेबल करें। अपने काउंटर को स्प्रे करें और उसे एक साफ तौलिए के साथ पोंछें।



सभी बोतलों, निप्पलों, रिंग, ढक्कनों, डिस्क्स, मापने के कप, यदि आवश्यक हो तो कैन ओपनर, मिक्स करने वाले बर्तनों, और चिमटे को गर्म साबुन पानी में धोएँ। यदि आवश्यकता हो तो कीटाणुरहित किए गए पानी के भंडारण के लिए डिब्बों को भी धो लें।



एक बोतल ब्रश का प्रयोग करें जिसका इस्तेमाल केवल शिशु को दूध पिलाने वाले उपकरणों के लिए किया जाता है। यह सुनिश्चित करने के लिए बोतलों और निप्पलों के अंदर साफ़ करें कि वे फॉर्मूला के किसी भी लक्षण से मुक्त हैं।



गर्म पानी में अच्छी तरह खंगालें। बोतलों और दूध पिलाने के उपकरणों को एक साफ सतह पर, एक साफ तौलिए पर, हवा से सूखने के लिए रखें। अब आप इस सामान को कीटाणुरहित करने के लिए तैयार हैं।

बोतलों और उपकरणों को कीटाणुरहित करना

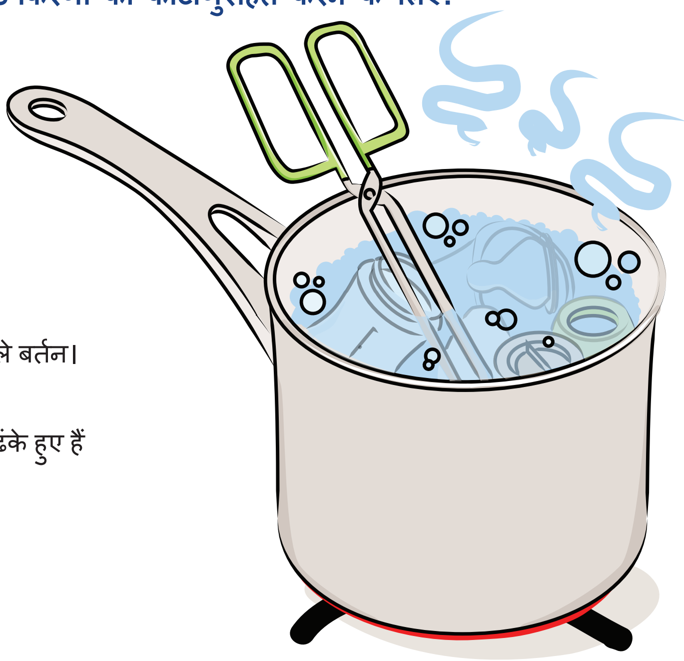
किसी भी उम्र के बच्चों के लिए सभी बोतलों, दूध पिलाने के उपकरणों और फार्मूला के लिए पानी को कीटाणुरहित करें। ऐसा कोई शोध नहीं है जो कहता है कि कब कीटाणुरहित करने को सुरक्षित रूप से बंद किया जा सकता है। इसका मतलब यह है कि जब तक आपका बच्चा फार्मूला पी रहा है तब तक पानी और बोतल से दूध पिलाने के उपकरणों को कीटाणुरहित करना सबसे सुरक्षित है।

1 धोने के बाद बोतलों और दूध पिलाने के उपकरणों को कीटाणुरहित करने के लिए:

एक बड़े बर्तन को पानी के साथ भरें। उस में डालें:

- बोतलें।
- निप्पलें।
- रिंग।
- ढक्कन।
- डिस्क।
- मापने वाला कप और चाकू।
- कैन ओपनर (अगर जरूरत हो), और मिलाने वाले बर्तन।
- चिमटे का हैंडल बाहर निकले हुए।

सुनिश्चित करें कि आपके सभी उपकरण पानी से ढंके हुए हैं और कोई हवा के बुलबुले नहीं हैं।



2 बर्तन में पानी को उबालें। उसे दो मिनट के लिए, ढक्कन के बिना उबलने दें।

3 बोतलों और दूध पिलाने के उपकरणों को पानी से हटाने के लिए कीटाणुरहित किए गए चिमटे का उपयोग करें। अधिक पानी को हिला कर हटा दें। सामान को हवा से सूखने के लिए साफ तौलिए पर रखें। सामान अब उपयोग के लिए तैयार है।

4 यदि वस्तुओं का उपयोग तुरंत नहीं किया जाता है, तो उन्हें सूखने दें, और एक साफ जगह में स्टोर करें। उन्हें काउंटर पर उनके ऊपर एक और साफ तौलिए के साथ एक साफ और सूखे तौलिए पर रखा जा सकता है। उन्हें एक नए प्लास्टिक बैग में स्टोर किया जा सकता है। उपकरणों के अंदर के हिस्से को स्पर्श न करें जहां फार्मूला संपर्क करेगा। निप्पलों, ढक्कनों और रिंगों को एक साथ फिट करें। जब तक आप उसका उपयोग करने के तैयार नहीं हैं, निप्पल को साफ रखने के लिए बोतल के अंदर की तरफ रखें।

घर में कीटाणुरहित करने वाले उपकरण (स्टेरलाइज़र), जो कि आप स्टोर में खरीद सकते हैं का उपयोग करना सुरक्षित है। इसमें माइक्रोवेव स्टेरलाइज़र (microwave sterilizers) शामिल हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि प्लास्टिक और धातु सुरक्षित होगें निर्माता के निर्देशों का पालन करना सुनिश्चित करें। स्टोव पर एक बर्तन भी अच्छी तरह से काम करता है। डिशवॉशर्स आम तौर पर फार्मूला उपकरणों को कीटाणुरहित नहीं करते हैं।

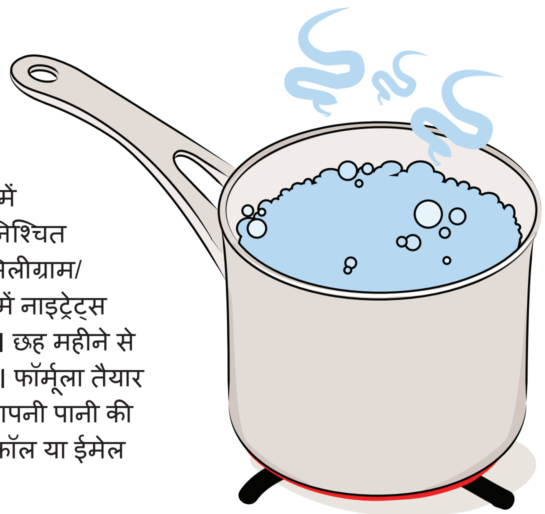
यदि आप फेंक दिए जा सकने वाले (डिस्पोजेबल) बोतल सिस्टम का उपयोग कर रही हैं, तो सभी गैर-डिस्पोजेबल भागों जैसे कि निप्पलों और ढक्कनों को धो लें और फिर उन्हें कीटाणुरहित करें। नए लाइनर्स स्वच्छ और केवल एक ही बार उपयोग किए जाने के लिए तैयार हैं।

घर पर उपयोग के लिए स्वचालित फार्मूला तैयार करने वाली मशीनों की सिफारिश नहीं की जाती है। उपयोग किए जाने वाला पानी लंबे समय तक निष्क्रिय हो सकता है। इस पानी में अधिक बैक्टीरिया बढ़ सकते हैं। जब पानी गरम होता है, वह उन बैक्टीरिया को मारने के लिए काफी गरम नहीं है जो पाउडर फार्मूले में हो सकते हैं। यह मशीनें पाउडर फार्मूला को अनुरूपता से अच्छी तरह से मिलाती भी नहीं हैं।

फॉर्मूला बनाने के लिए पानी का चुनाव

गाढ़े तरल और पाउडर फार्मुलों के लिए, आपके इन्हें कीटाणुरहित करने के बाद इन जलों का उपयोग करना सुरक्षित है (पृष्ठ 9 देखें):

- आपके गांव, नगर या शहर से नल का पानी।
- बोतलबंद पानी जिसे आप खरीद सकती हैं।
- कुएँ का पानी जिसका नियमित रूप से परीक्षण किया गया है। इस पानी में बैक्टीरिया के सुरक्षित स्तर और नाइट्रेट के उचित स्तर होनें चाहिए। सुनिश्चित करें कि कुएँ के पानी का नाइट्रेट संकेंद्रण 45 मिलीग्राम/ लीटर (या 10 मिलीग्राम/ लीटर नाइट्रेट-नाइट्रोजन के रूप में मापा जाता है) के नीचे है। यदि पानी में नाइट्रेट्स अधिक है, तो उसे उबालना नाइट्रेट्स की मात्रा में और भी बढ़ोतरी करेगा। छह महीने से कम आयु के बच्चों के लिए नाइट्रेट के उच्च स्तर बहुत खतरनाक होते हैं। फॉर्मूला तैयार करने के लिए कुएँ के पानी का उपयोग करने के बारे में या यदि आपके आपनी पानी की सप्लाई के बारे में कोई सवाल है तो अपनी स्थानीय स्वास्थ्य इकाई को कॉल या ईमेल करें।



यदि आपके समुदाय में पानी उबालने की सलाह दी गई है, तो पानी खरीदें और उसे कीटाणुरहित करें (पृष्ठ 9 देखें)। कुछ क्षेत्रों में नीले-हरे शैवाल (ऐल्जी) के साथ समस्याएं हैं। यदि आपका क्षेत्र उच्च शैवाल (ऐल्जी) स्तर का सामना कर रहा है, बोतलबंद पानी का उपयोग करें जिसे आपने फार्मूला मिलाने के लिए कीटाणुरहित किया है। उबाला हुआ नल का पानी सुरक्षित नहीं होगा। लंबे समय के लिए बिजली बंद हो जाने जैसे आपातकाल के लिए तैयार रहें। 72 घंटों के लिए काफी पिलाने के लिए तैयार फार्मूला रख कर तैयार रहें।

कृपया ध्यान दें:

- घरेलु जल उपचार उपकरण बच्चों के लिए पानी को कीटाणुरहित करने की आवश्यकता की जगह नहीं लेते।
- ठंडे पानी के नल का प्रयोग करें। सुरक्षित होने के लिए, विषाक्त पदार्थों को दूर करने के लिए पहले दो मिनट के लिए ठंडे पानी को चलाएँ। नल के गर्म पानी में धातु के विषाक्त पदार्थ, जैसे कि पाइपों से सीसा, हो सकते हैं। सुरक्षित तैयारी के लिए, पानी को उबालने की जरूरत है। यदि पानी में सीसा अधिक होता है, तो उसे उबालना सीसे की संकेंद्रण को और भी बढ़ा देगा। सीसे वाली पाइपों के बारे में या सीसे वाली पाइपों वाले घरों के लिए एक फिल्टर के बारे में और अधिक जानने के लिए, यहाँ देखें: www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php.

फार्मूला के लिए इन जलों का उपयोग न करें:

- नरम बनाया गया पानी (Softened water) जो सोडियम में उच्च होता है।
- मिनरल पानी जो सोडियम और अन्य खनिजों में उच्च है।
- कार्बोनेटेड जल: कार्बोनेशन और अतिरिक्त स्वाद शिशुओं के लिए उपयुक्त नहीं हैं। कार्बोनेटेड पानी में अतिरिक्त नमक भी हो सकता है।
- उन क्षेत्रों में पानी जिस में स्वाभाविक रूप से फ्लोराइड का उच्च स्तर होता है (1.5 मिलीग्राम /लीटर के दिशानिर्देश से अधिक)।

फार्मूला के लिए निम्नलिखित प्रकार के पानी की सुरक्षा ज्ञात नहीं है इसलिए उपयोग नहीं करें:

- शुद्धिकृत जल।
- रिवर्स ऑस्मोसिस द्वारा उपचार किया गया पानी।
- खनिजरहित (Demineralized) पानी।
- आसुत (Distilled) जल।
- विआयनीकृत (Deionized) पानी।
- विशेष नर्सरी या बेबी जल।

नोट: यदि आपके पास सुरक्षित जल स्रोत नहीं है, तो पिलाने के लिए तैयार तरल फॉर्मूले का उपयोग करें।

पानी को कीटाणुरहित कैसे करें, फॉर्मूला और बोतल से दूध पिलाने के सामान को कैसे चुनें

किसी भी उम्र के बच्चों के लिए फार्मूला के लिए उपयोग किए जाने वाले सारे पानी को कीटाणुरहित करें।

ऐसी कोई शोध नहीं है जो कहती है कि कब कीटाणुरहित करने को सुरक्षित रूप से बंद किया जा सकता है। इसका मतलब यह है कि जब तक आपका बच्चा फार्मूला का उपयोग कर रहा है तब तक पानी और बोतल से दूध पिलाने के उपकरणों को कीटाणुरहित करना सबसे सुरक्षित है।

फार्मूला के लिए पानी तैयार करने के लिए:

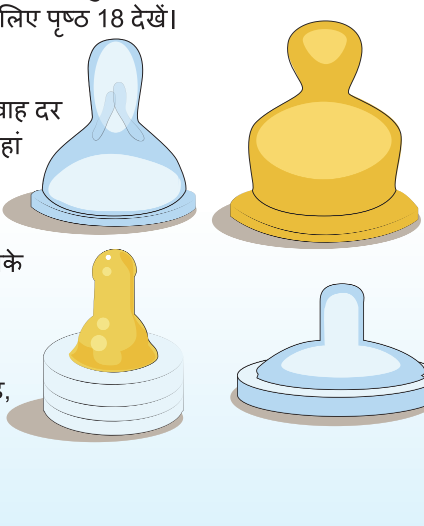
- चूल्हे पर, पानी को एक बर्तन में तेजी से उबालें। दो मिनट के लिए उबालना जारी रखें। ऐसी केतलियों का इस्तेमाल न करें जो पानी के दो मिनट के लिए उबलने से पहले बंद हो जाती हैं।
- **यदि आप तरल गाढ़े फार्मूला का उपयोग कर रही हैं:**
  - पानी को दो मिनट के लिए उबालें और उसे फार्मूले के साथ मिलाने से पहले ठंडा करें।
  - पानी को दो मिनट के लिए उबालने से भी कीटाणुरहित किया और फिर संग्रहीत किया जा सकता है। कीटाणुरहित किए गए पानी को कीटाणुरहित, कसकर बंद कंटेनर में कमरे के तापमान पर 24 घंटे या फ्रिज में 2 से 3 दिनों के लिए रखा जा सकता है। अपने बच्चे को वो फार्मूला पिलाएँ जो शरीर के तापमान के करीब है।
- **यदि आप पाउडर वाले फार्मूले का उपयोग कर रही हैं:**
  - अपने पानी को दो मिनट के लिए तेजी से उबालें। इसके बाद उसे फार्मूले के साथ मिलाएँ जब पानी कम से कम 70 डिग्री सेल्सियस (1 लीटर पानी लगभग 30 मिनट के बाद लगभग 70 डिग्री सेल्सियस तक ठंडा होता है, लेकिन यह विभिन्न प्रकार के बर्तन और पानी की मात्रा के लिए अलग है)। जब पानी 70 डिग्री सेल्सियस से कम होता है तो वह फार्मूला में हानिकारक बैक्टीरिया को मारने के लिए काफी गरम नहीं है। अपने बच्चे को खिलाने से पहले मिश्रित फार्मूले को जल्दी से शरीर के तापमान तक ठंडा करें।
  - 5 और 12 पृष्ठों पर लिखे "जोखिम में नहीं" वाले बच्चों के लिए, आप पाउडर फार्मूला को ऐसे पानी के साथ मिश्रण कर सकते हैं जो उपर्युक्त अनुसार कीटाणुरहित, ठंडा और कीटाणुरहित, कसकर बंद कंटेनर में स्टोर किया गया था। इसे तुरंत आपके बच्चे को खिलाया जाना चाहिए।

फार्मूला के डिब्बों का चयन करना:

- सुनिश्चित करें कि फार्मूला का डिब्बा कंटेनर पिचका या उभड़ा हुआ नहीं है क्योंकि ये संकेत हैं कि फार्मूला खराब हो गया हो सकता है।
- डिब्बे पर समाप्ति की तारीख को जांचें। समाप्ति तिथि के बाद फार्मूले का उपयोग न करें।

बोतल से खिलाने वाले सामान का चयन:

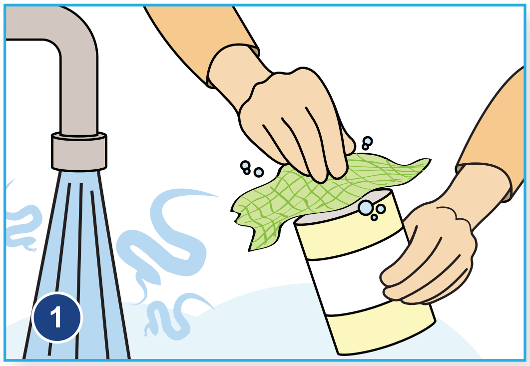
- अपने बच्चे को देखें और एक ऐसी निप्पल का उपयोग करें जो आपके बच्चे को तनाव मुक्त, आरामदेह तरीके से फीड करने में मदद करती है। भोजन और तनाव संबंधी संकेतों के बारे में अधिक जानने के लिए पृष्ठ 18 देखें।
- बोतल की निप्पलें विभिन्न बनावटों और आकारों की हो सकती हैं।
- निप्पल का प्रवाह दर है कि दूध या फार्मूला कितनी तेजी से बाहर आता है। प्रवाह दर और निप्पल के छेद का आकार एक निप्पल से दूसरे में अलग हो सकता है, यहां तक कि एक ही पैकेज में निप्पलों के लिए भी।
- विभिन्न निप्पलें अलग-अलग समय पर बेहतर काम करती हैं। एक पैकेज खरीदें और देखें कि आपका बच्चा दूध पीने के दौरान आरामदेह है। अगर आपके बच्चे को समस्याएँ हो रही हैं, तो एक अलग प्रकार आज़माएँ।
- बोतल की निप्पलें विभिन्न सामग्रियों से बनाई हो सकती हैं।
- बोतल की निप्पलों को अक्सर जांचें। जब वह दरारों वाली, चिपचिपी, फटी हुई, उनका रंग उतरा हुआ लगता है या फिर छेद बड़ा हो जाता है और फॉर्मूला जल्दी से बाहर निकलता है तब उन्हें बदलें।



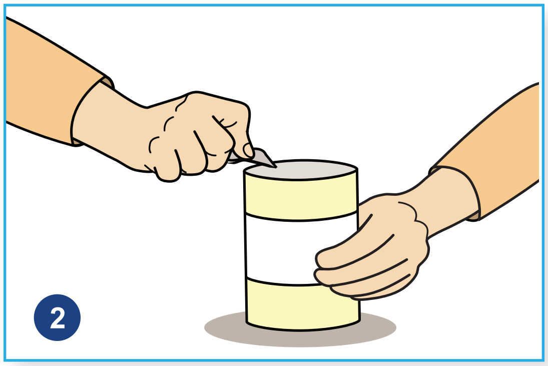
पिलाने के लिए तैयार तरल फॉर्मूला तैयार करना

पिलाने के लिए तैयार तरल फॉर्मूला सबसे सुरक्षित फार्मूला है, विशेष रूप से समय से पहले पैदा हुए शिशुओं, जन्म के समय कम वजन वाले शिशुओं, बीमार बच्चों, या उन बच्चों के लिए जिन की प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो सकती है। इस प्रकार का फॉर्मूला कीटाणुरहित होता है।

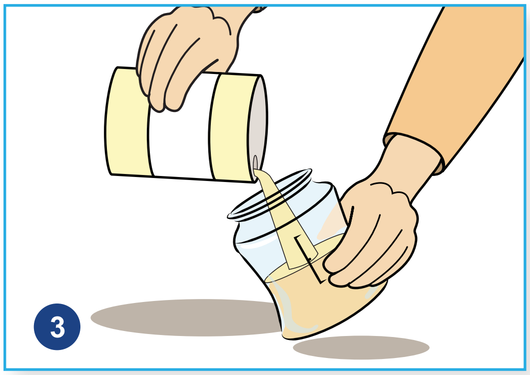
- साबुन और गर्म पानी से अपने हाथ धोएं और पृष्ठ 6 पर दिए निर्देशों के अनुसार काउंटर ऐरिया को स्वच्छ करें।
- अपनी सभी कीटाणुरहित सप्लाईयों को तैयार रखें (पृष्ठ 6 और 7 देखें)।



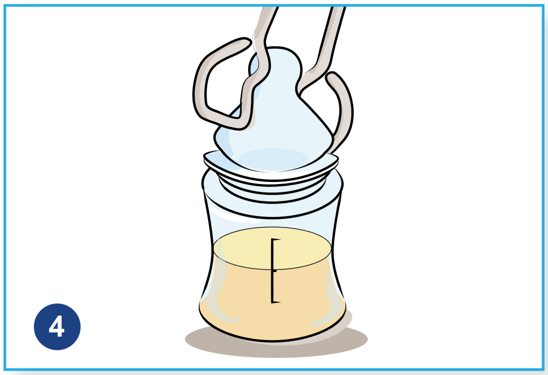
एक साफ डिशक्लॉथ का उपयोग करते हुए, डिब्बे के ऊपरी भाग को गर्म पानी और साबुन के साथ धो लें।



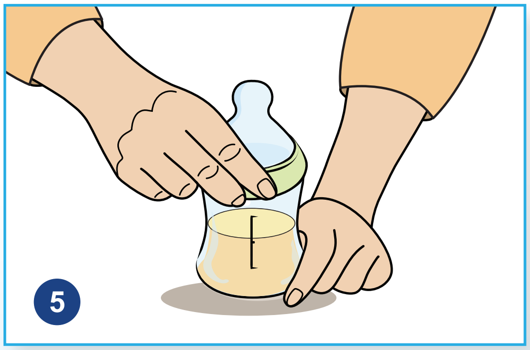
डिब्बे या बोतल को अच्छी तरह से हिलाएँ और यदि ज़रूरत हो तो कीटाणुरहित किए हुए कैन ओपनर के साथ खोलें।



फॉर्मूला को सीधे ही साफ और कीटाणुरहित बोतलों में डालें। पानी ना मिलाएँ।



निप्पलों, ढक्कनों और रिंगों को उठाने के लिए कीटाणुरहित चिमटे का प्रयोग करें और उनको बोतलों पर लगाएँ।



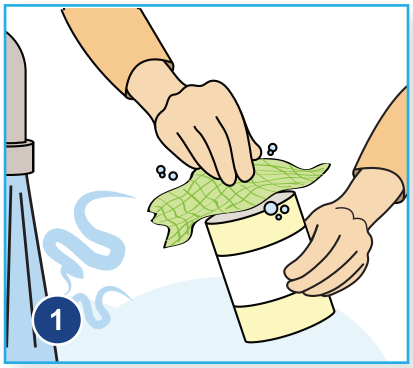
रिंग को अपने हाथों के साथ कसें। निप्पल को ना छूने के लिए सावधान रहें।

अपने बच्चे को कैसे और कब फीड करना है के बारे में इस पुस्तिका में आगे दिशानिर्देश पढ़ें।

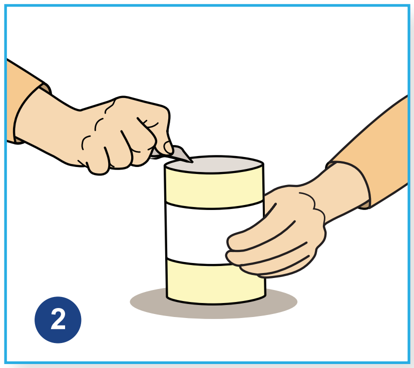
गाढ़ा तरल फॉर्मूला तैयार करना

गाढ़ा तरल फॉर्मूला कीटाणुरहित होता है। निर्देशों के अनुसार पानी के साथ मिश्रित गाढ़ा तरल फॉर्मूला, आपके बच्चे को खिलाने के लिए अगला सबसे सुरक्षित प्रकार का फॉर्मूला है।

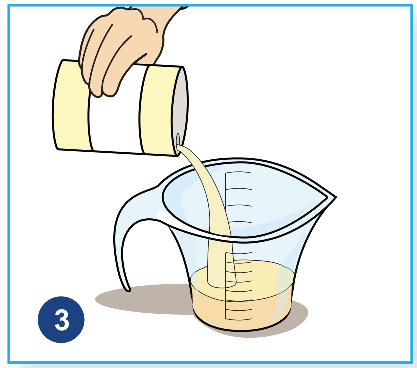
- साबुन और गर्म पानी से अपने हाथ धोएं और पृष्ठ 6 पर दिए निर्देशों के अनुसार काउंटर क्षेत्रों को स्वच्छ करें।
- अपनी सभी कीटाणुरहित सप्लाईयों को तैयार रखें (पृष्ठ 6 और 7 देखें)।



एक साफ डिशक्लॉथ का उपयोग करते हुए, डिब्बे के ऊपरी भाग को गर्म पानी और साबुन के साथ धो लें।



डिब्बे को अच्छी तरह से हिलाएँ और यदि ज़रूरत हो तो कीटाणुरहित किए हुए कैन ओपनर के साथ खोलें।

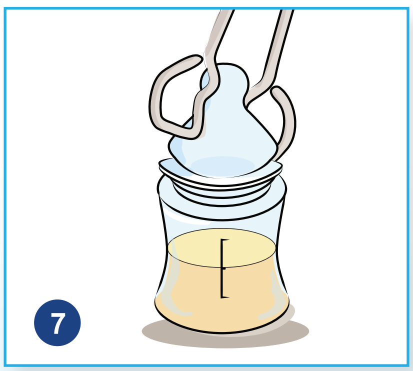


फॉर्मूले को मापने वाले कीटाणुरहित कप में मापें। आपको कितने फॉर्मूला और पानी का उपयोग करना है के लिए लेबल पढ़ें।

कीटाणुरहित पानी मिलाएँ जिसको कमरे के तापमान पर ठंडा किया गया है।

एक कीटाणुरहित बर्तन के साथ धीरे से मिलाएं।

फॉर्मूला को कीटाणुरहित बोतलों में डालें।



निप्पलों, ढक्कनों और रिंगों को उठाने के लिए कीटाणुरहित चिमटे का प्रयोग करें।

रिंग को अपने हाथों के साथ कसें। निप्पल को ना छूने के लिए सावधान रहें।

अपने बच्चे को कैसे और कब फीड करना है के बारे में इस पुस्तिका में आगे दिशानिर्देश पढ़ें।

पाउडर वाला (POWDERED) फॉर्मूला तैयार करना

पाउडर वाला (Powdered) फॉर्मूला कीटाणुरहित नहीं होता और उसके वजह से कई बच्चे बीमार हुए हैं। अपने बच्चे के बीमार होने के जोखिम को कम करने के लिए पाउडर फार्मूला को सही ढंग से तैयार करना महत्वपूर्ण है। केस के रूप में खरीदे गए गाढ़े तरल फॉर्मूले की लागत, और पाउडर फार्मूले की लागत मिलाए जाने के बाद बहुत मिलती जुलती होती है (पृष्ठ 3 देखें)।

संक्रमण की सबसे बड़ी संभावना वाले बच्चों को कीटाणुरहित तरल फार्मूला जैसे कि पिलाने के लिए तैयार गाढ़े तरल फॉर्मूले पीने चाहिए। पाउडर वाले फॉर्मूले से संक्रमण की सबसे बड़ी संभावना वाले बच्चे वह हैं:

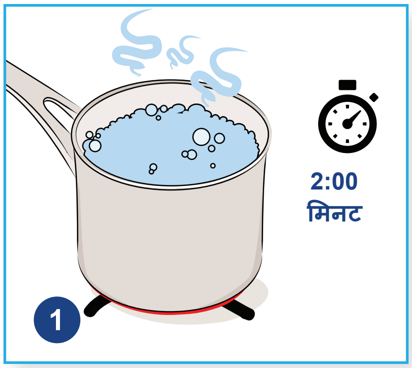
- जो समय से पूर्व पैदा हुए हैं।
- जिनका वजन जन्म के समय कम था और जो दो महीने से कम उम्र के हैं।
- जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर है।

यदि आप अपने बच्चे को पाउडर फार्मूला खिलाने के बारे में निश्चित नहीं हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ चैक करें। यदि आप के लिए इन में से एक या अधिक जोखिमों वाले एक बच्चे को पाउडर फार्मूला फीड करना जरूरी है, निर्देशों का बहुत ध्यानपूर्वक पालन करें।

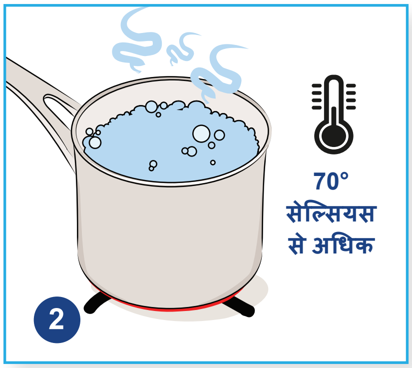
निर्देश:

- साबुन और गर्म पानी से अपने हाथ धोएं और पृष्ठ 6 पर दिए निर्देशों के अनुसार काउंटर ऐरिया को स्वच्छ करें।
- अपनी सभी कीटाणुरहित सप्लाईयों को तैयार रखें (पृष्ठ 6 और 7 देखें)।

पाउडर वाला फॉर्मूला बनाने के लिए कीटाणुरहित किए गए गर्म पानी का उपयोग करें। फॉर्मूला को ताज़ा बनाना और ठंडा होने के तुरंत बाद उपयोग करना सबसे अच्छा है।



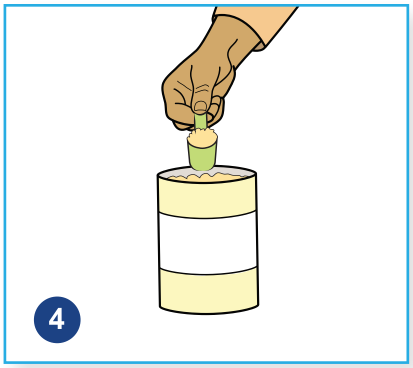
पानी को दो मिनट के लिए उबालें।



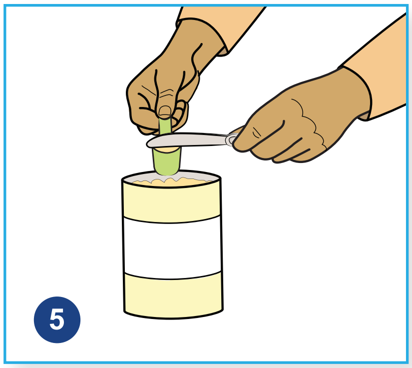
फॉर्मूला तब बनाएँ जब पानी का तापमान कम से कम 70 डिग्री सेल्सियस हो। पाउडर में हो सकने वाले हानिकारक बैक्टीरिया को मारने के लिए तापमान 70 डिग्री सेल्सियस से अधिक होना चाहिए। यदि उबला हुआ पानी कमरे के तापमान पर 30 मिनट से अधिक समय के लिए पड़ा हुआ है, तो आपको इसे फॉर्मूला के साथ मिलाने से पहले इसे 70 डिग्री सेल्सियस या उस से अधिक तक फिर से गरम करना होगा।

फॉर्मूले का लेबल पढ़ें। वह आपको बताएगा कि कितने फार्मूला और पानी का उपयोग करना है। कीटाणुरहित किए गए पानी की आवश्यक मात्रा में एक कीटाणुरहित किए गए गिलास के मापने वाले कप को डालें।

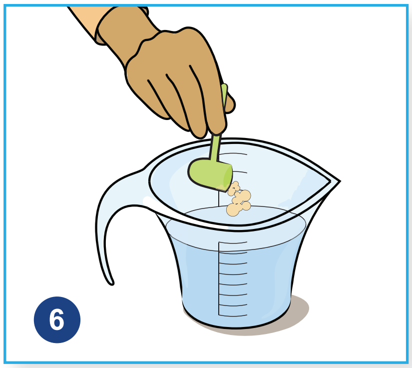
पाउडर वाला (POWDERED) फॉर्मूला तैयार करना (जारी)



पाउडर वाले फॉर्मूले की आवश्यक मात्रा को मापें। डिब्बे के अंदर से स्कूप का उपयोग करें।

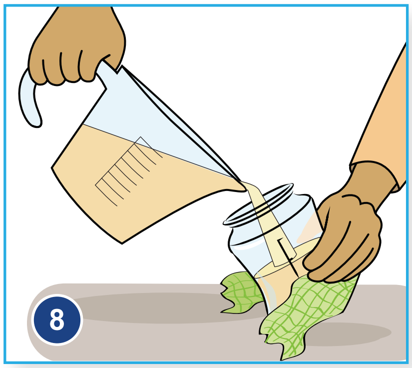


पाउडर को स्कूप में नीचे न दबाएँ। स्कूप को एक कीटाणुरहित किए गए चाकू के समतल सतह के साथ लैवल करें।

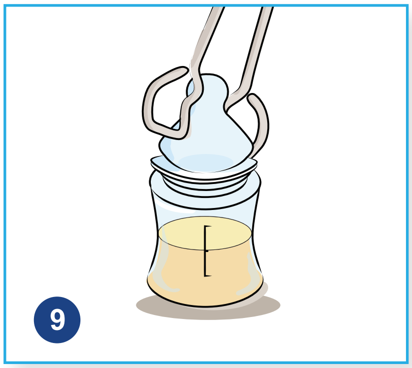


पाउडर को कीटाणुरहित किए गए गरम पानी में मिलाएँ।

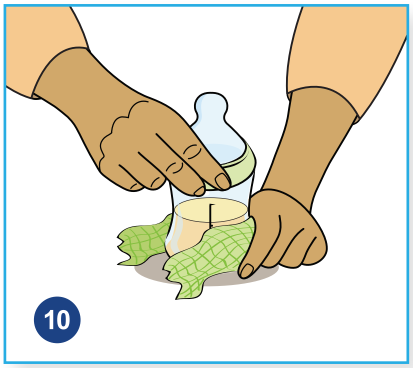
एक कीटाणुरहित किए गए बर्तन के साथ मिलाएँ जब तक कि पाउडर की कोई गांठ नहीं रह जाती।



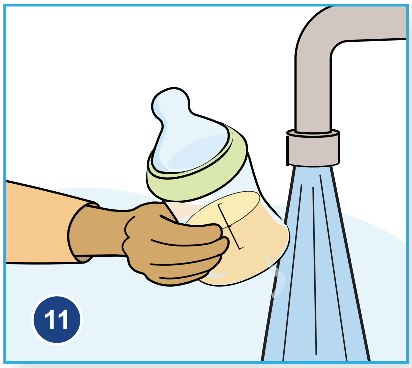
एक फीडिंग के लिए फॉर्मूले की मात्रा को एक कीटाणुरहित की गई बोतल में डालें।



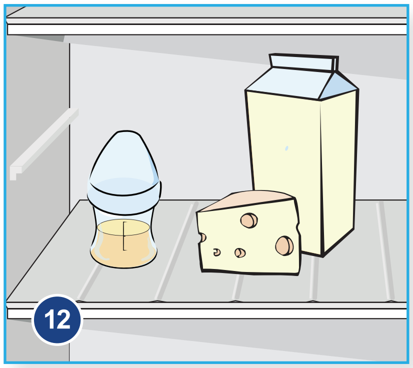
निप्पलों, ढक्कनों और रिंगों को उठाने के लिए कीटाणुरहित चिमटे का प्रयोग करें और उनको बोतलों पर लगाएँ।



रिंग को अपने हाथों के साथ कसें। निप्पल को ना छूने के लिए सावधान रहें।



फॉर्मूले की बोतल को जल्दी से ठंडे, चलते पानी के नीचे या ठंडे पानी के एक कंटेनर में ठंडा करें। जब वह शरीर या कमरे के तापमान पर पहुँच जाता है, तो अपने बच्चे को फीड करें।



प्रत्येक फीड के लिए इस प्रकार के फार्मूला को ताज़ा मिलाना बेहतर है। यदि किसी कारण से यह संभव नहीं है, तो तैयार किए गए फार्मूले को फ्रिज में रखें। इसे 24 घंटों के भीतर प्रयोग करें। अपने बच्चे को कैसे और कब फ़ीड करना है के बारे में इस पुस्तिका में आगे दिशानिर्देश पढ़ें।

"खतरे में" नहीं बच्चों के लिए (पृष्ठ 12 का शीर्ष देखें), आप पाउडर फार्मूला को पानी से मिला सकती हैं जिसको कीटाणुरहित और ठंडा किया गया था। इसे तुरंत आपके बच्चे को खिलाया जाना चाहिए।

फॉर्मूला को सुरक्षित रूप से स्टोर करना

- फार्मूले को तैयार करने के तुरंत बाद उपयोग करना सबसे अच्छा है।
- यदि फार्मूले को स्टोर किया गया है, तो डिब्बे पर लेबल लगा कर शुरूआत करें। लेबल पर तारीख और समय लगाएँ जब डिब्बे को खोला गया था।

पिलाने के लिए तैयार और गाढ़ा तरल:

– डिब्बों में स्टोर किया गया:

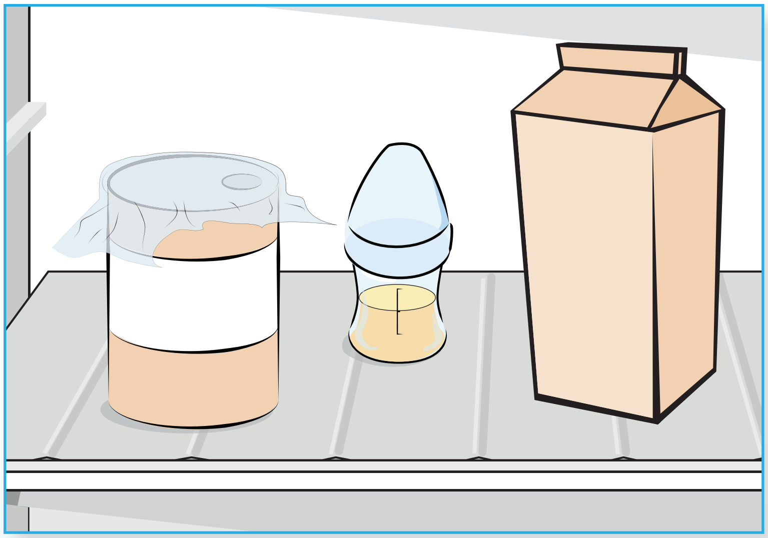
- डिब्बों को प्लास्टिक के ढक्कन या प्लास्टिक रैप के साथ ढक दें।
- गाढ़े तरल और पिलाने के लिए तैयार फार्मूले के खुले डिब्बों को फ्रिज में रखें।
- 48 घंटे के बाद या जैसा आपका लेबल डिब्बे पर आपको बताता है डिब्बों को बाहर फेंक दें।

– बोतलों में स्टोर किया गया:

- फार्मूला वाली बोतलों को सर्वाधिक 24 घंटे के लिए फ्रिज में रखें।
- तैयार किए गए फार्मूले को 24 घंटे बाद फेंक दें।
- बोतलों को फ्रिज के पिछले भाग के पास स्टोर करें जहां वह अधिक ठंडा रहता है।

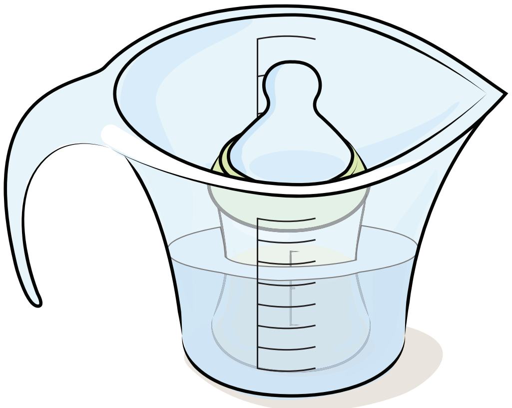
पाउडर वाला फार्मूला:

- फार्मूला वाली बोतलों को सर्वाधिक 24 घंटे के लिए फ्रिज में रखें।
- पाउडर के खुले डिब्बों को ढक्कन को कसकर बंद कर के, एक ठंडी, सूखी जगह में रखें (फ्रिज में नहीं)।
- डिब्बे के खुलने के बाद, एक महीने के अंदर और समाप्ति तिथि से पहले, शेष पाउडर फार्मूला का उपयोग करें।



बाद में उपयोग करने के लिए फार्मूला को कभी भी फ्रीज़ न करें क्योंकि यह बनावट और पोषण स्तरों को बदल सकता है।

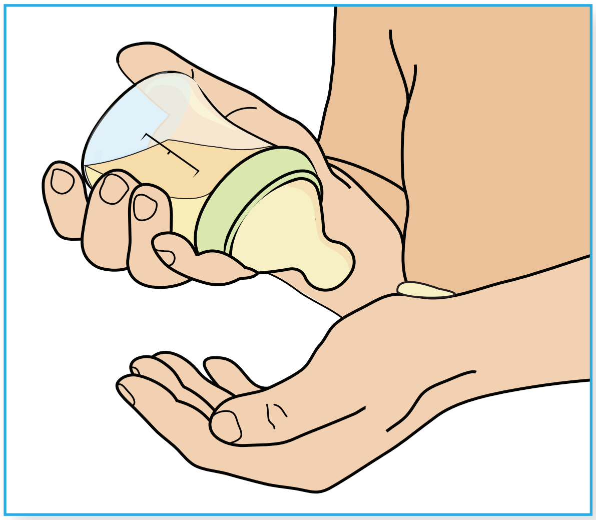
फॉर्मूला को पिलाने के लिए गरम करना



गरम करना

- फॉर्मूला को अपने बच्चे को खिलाने के जरूरत से ठीक पहले फ्रिज से निकालें।
- कई बच्चे शरीर के तापमान (गर्म) पर फार्मूला पसंद करते हैं, और दूसरों को यह ठंडा अच्छा लगता है। किसी भी तरह से ठीक है। आपका बच्चा आपको यह बताएगा कि वह क्या पसंद करता है।
- फार्मूले की बोतल को गर्म पानी के कंटेनर में या बौटल वार्मर में गर्म करें। निप्पल क्षेत्र को पानी से बाहर रखें।
- **कोई भी बोतलों को माइक्रोवेव में गर्म न करें।** यह फार्मूले को गरम कर देता है और "हॉट स्पॉट" बनाता है जो आपके बच्चे के मुंह को जला सकता है।
- बोतल को 15 मिनट से अधिक के लिए गर्म नहीं करें। गर्म करने के दौरान बोतल को कुछ बार हिलाएँ।

- फीड करने से पहले यह सुनिश्चित करने के लिए जांच करें कि फार्मूला बहुत गर्म नहीं है। फार्मूले की कुछ बूंदों को अपनी कलाई की अंदर की तरफ डालें। उसे जरा सा गर्म महसूस होना चाहिए, बहुत गर्म नहीं।
- एक बार जब आप फार्मूले को गरम कर लेती हैं, तो तुरंत अपने बच्चे को फीड करें।
- **फार्मूले को फ़ीड के दौरान फिर से गरम न करें या आंशिक रूप से इस्तेमाल की गई बोतल को फ्रिज में ना रखें।**
- **एक बोतल का उपयोग गरम करने के दो घंटे के भीतर किया जाना चाहिए, या जैसा कि आपको डिब्बे पर बताया जाता है।**
- **किसी भी बचे हुए फार्मूले को फेंक दें।**



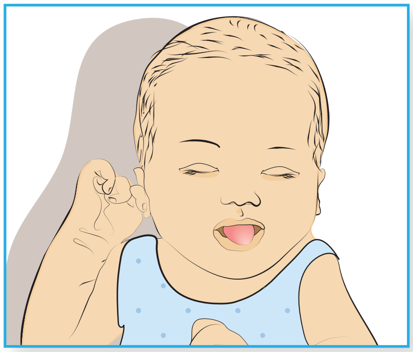
अपने बच्चे को कब खिलाएँ

जीवन के पहले कुछ महीनों में, ज्यादातर बच्चे 24 घंटों में कम से कम आठ बार दूध पीते हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि वे हर तीन घंटे में दूध पीते हैं। वह तब दूध पिएँगे जब वह भूखे हैं। वे रात के दौरान दूध पिएँगे, और कई महीनों तक रात के दौरान दूध पीना सामान्य होता है। बड़े बच्चों को कम बार खाने की आवश्यकता हो सकती है। आपका बच्चा आपको जो बता रहा है कि उसका पालन और सम्मान करना महत्वपूर्ण है। ये आपके बच्चे के संकेत हैं। अपने बच्चे के व्यवहार का पालन करें।

अस्पताल में या घर पर अपने बच्चे को अपने कमरे में रखें। यह अनुशंसित है कि आपका बच्चा छह महीने तक आपके कमरे में अपनी नींद की सतह पर सोता है। यह सबसे अच्छा है क्योंकि यह:

- आपको ध्यान देने में मदद कर सकता है कि कब आपका बच्चा भूखा है।
- आपको माता-पिता के रूप में आपकी नई भूमिका को बेहतर ढंग से सीखने में मदद कर सकता है।
- सडन इन्फन्ट डेथ सिंड्रोम जिसे सिडज (SIDS) भी कहा जाता है के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है।

आपका बच्चा आपको बताएगा जब वह भूखा है। इन संकेतों को समझना महत्वपूर्ण है। आपके बच्चे को तब खिलाना सबसे अच्छा होता है जब वह खाने के शुरुआती संकेत दिखा रहा है।



फीडिंग के प्रारंभिक संकेत: मुंह खोलना, जम्हाई लेना, चटकारे लेना।

अपने बच्चे को तब फीड करें जब आप भूख के शुरुआती लक्षण देखती हैं जैसे कि:

- क्रियाशील, हिलती बांहें।
- पलकों के नीचे आंखों की तेज़ हरकतें।
- मुंह खोलना, जम्हाई लेना या चाटना।
- अपना मुंह खोलने के साथ (रूटिंग) उसके सिर को आप की या उसकी गाल को छू रही किसी चीज़ की तरफ मोड़ना।

यह आपके बच्चे को खिलाने का अच्छा समय है।

फीडिंग के मध्यम संकेत: बेचैनी, गहरी साँसें लेने की आवाजों का ऊँचा होना।

आपका बच्चा अधिक भूखा है जब आप देखती हैं:

- हाथ उसके मुंह में जा रहे हैं।
- चूसने या चाटने वाली हरकतें।
- बेचैनी।
- ऊँची होती हुई, कूं कूं करने या गहरी साँसें लेने की मद्धिम आवाज़ें।

आपके बच्चे को बेहद भूख लगी दिखाते हुए देर से दूध पिलाने वाले संकेत जिनमें शामिल हैं:

- चिड़चिड़ापन।
- रोना।
- उत्तेजित होना।
- थकावट।
- सो जाना।

फीडिंग के विलंब वाले संकेत: चिड़ना, रोना, उत्तेजित होना।

अगर आपकी बच्ची खिलाने के विलंब वाले संकेत दिखाती है, तो आपको अपनी बच्ची को खिलाने से पहले शांत करने या सोने देना पड़ सकता है। अपनी बच्ची को शांत करने का एक शानदार तरीका उसे आपकी छाती के साथ उसकी चमड़ी से चमड़ी लगा कर पकड़ना है।

अपने बच्चे को बोतल से दूध कैसे पिलाएँ

- फीडिंग के दौरान अपने बच्चे को शरीर से लिपटा कर पकडें या पकड़ें। फीडिंग को एक खास समय बनाएँ।
- अपने बच्चे को उसके सिर को सहारा देते हुए सीधी स्थिति में पकड़ें, ताकि उसका सिर उसके शरीर से अधिक ऊँचा हो।
- बोतल की निप्पल को निचले होंठ के बिल्कुल नीचे रखें और बोतल को अंदर डालने के लिए "निमंत्रण" की प्रतीक्षा करें। निमंत्रण आपके बच्चे का इस स्पर्श को एक बड़े, व्यापक खुले मुंह के साथ जवाब देना है। सुनिश्चित करें कि निप्पल का अधिकतर भाग बच्चे के मुंह में है, ताकि दूध पिलाने के दौरान, आपके बच्चे का निप्पल के बड़े हिस्से पर एक व्यापक खुला मुंह हो। केवल बोतल के निप्पल को अपने बच्चे के मुंह में धकेलने से बचें।
- बोतल को लगभग सपाट रखते हुए, केवल थोड़ा सा झुकाएं, ताकि आपके बच्चे के लिए फॉर्मूला के प्रवाह को प्रबंधित करना आसान हो। निप्पल में कुछ हवा आपके बच्चे के लिए समस्या का कारण नहीं होगी।
- बोतल को सहारा दे कर ना रखें या अपने बच्चे को बोतल के साथ ना सुलाएँ। आपका बच्चा बहुत ज्यादा या बहुत कम पी सकता है और इस के कारण साँस घुटना, दांतों की सड़न (कैविटियों), और कान का संक्रमण भी हो सकता है। फीडिंग के दौरान शिशुओं के लिए पकड़े और स्पर्श किए जाना महत्वपूर्ण है।
- अपने बच्चे को कुछ फीडों के लिए एक बांह में पकड़ें तथा औरों के लिए दूसरी बांह में। यह आपके बच्चे को मांसपेशियों के विकास के साथ मदद करता है, जब वह आपको देखने के लिए अपने सिर को मोड़ रहा है।
- फीडिंग एक खास समय है। अपने बच्चे का आनंद लें, उससे बात करें, मुस्कुराएं, गाएँ, गले लगाएँ।

चमड़ी - से - चमड़ी

अपनी नवजात शिशु को हर रोज चमड़ी - से - चमड़ी लगा कर पकड़ें। पहले कुछ महीनों के दौरान अपने बच्चे को अक्सर चमड़ी - से - चमड़ी लगा कर पकड़ना जारी रखें।

अनुसंधान से पता चलता है कि चमड़ी - से - चमड़ी के साथ बहुत सा समय बिताना:

- आपके बच्चे को सुरक्षित और महफ़ूज़ महसूस करने में सहायता कर सकता है।
- आपके बच्चे को गरम रख सकता है।
- आपके बच्चे की हृदय गति, श्वास और रक्त शर्करा के पैदा होने के बाद उसे स्थिर कर सकता है।
- आपके बच्चे को शांत रख सकता है और रोने में कमी कर सकता है।
- आपको पहचानने में सहायता कर सकता है कि आपका बच्चा कब भूखा है।
- माताओं, परिवार के सदस्यों और बच्चों को एक-दूसरे को बेहतर जवाब देना सीखने में मदद कर सकता है।
- बच्चों को लोगों से बेहतर घुलने मिलने में मदद कर सकता है।
- मस्तिष्क के विकास में मदद कर सकता है।
- माताओं के लिए प्रसवोत्तर अवसाद कम कर सकता है।

साथी और परिवार में अन्य देखभाल करने वाले भी अपने बच्चों के साथ चमड़ी - से - चमड़ी का आनंद ले सकते हैं। खिलाने के समय, स्नान के दौरान, जब आपका बच्चा चिड़चिड़ा हो, या किसी भी समय अभ्यास करें। http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin.parents.mp4.

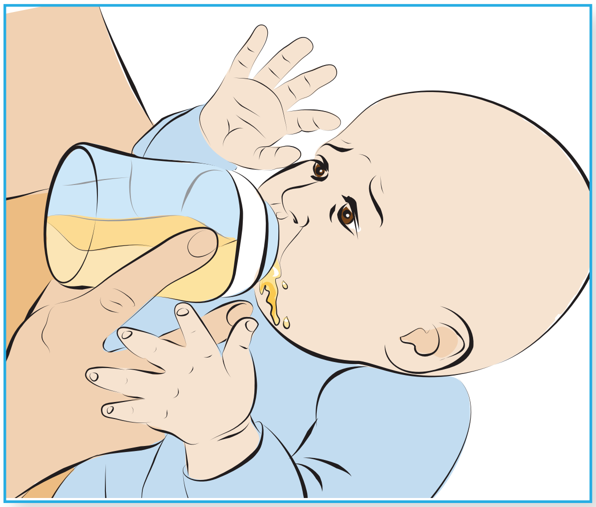
अपने बच्चे के संकेतों के अनुसार फीड करें

फीडिंग की गति को तय करें ताकि वह आपके बच्चे के लिए आरामदायक दर पर हो। आपका बच्चा फीडिंग के दौरान निश्चिंत दिखना चाहिए। शांत चेहरे और तनाव मुक्त हाथ और बांहें देखें, विशेष रूप से फीडिंग शुरू होने के बाद। फीडिंग में जल्दी मत करें। अपना समय लें और अपने बच्चे को जितना वह चाहे उससे अधिक खाने के लिए मजबूर न करें।

अपने बच्चे के संकेतों को देखना महत्वपूर्ण है। फीडिंग के दौरान असुविधा या तनाव के लक्षणों के लिए ध्यान दें।

फीडिंग के दौरान तनाव के लक्षण हो सकते हैं:

- उसके मुंह में से दूध बहना या टपकना (dribbling)।
- फीडिंग के दौरान सांस घुटना या उबकाई आना।
- प्रत्येक घूँट के बाद सांस लिए बिना जल्दी से घूँट भरना या निगलना।
- तेजी से श्वास लेना या सांस लेने के लिए कड़ी मेहनत करना।
- चटकारे लेने या चीकने की आवाज़ें।
- फीड के दौरान कसमसाना या छटपटाना।
- बोतल को अपने हाथों या जीभ से दूर धकेलना या अपने सिर को दूर करना।
- उसके माथे पर तनावग्रस्त आभा।



यदि आपका बच्चा फीड के दौरान तनाव के लक्षण दिखाता है, तो कुछ क्षणों के लिए फीड को धीमा कर दें या रुक जाएँ। बोतल को झुकाकर अपने बच्चे को ब्रेक दें जिससे निप्पल में कम दूध हो, या शायद थोड़ी देर के लिए कोई दूध न हो। आप बोतल को उसके मुंह से बाहर भी निकाल सकती हैं, अपने बच्चे को गले लगा सकती हैं, अपने बच्चे को डकार दिलवा सकती हैं, और फिर से शुरू करने के लिए भूख के संकेतों के लिए देख सकती हैं।

जब आपके बच्चे की सांस आरामदेह हो जाती है और आपका बच्चा और अधिक मांग रहा है तब फीड को पुन: प्रारंभ करें। फीडिंग के संकेतों के लिए देखें (पृष्ठ 16)। यदि फीडिंग के संकेत हैं, फीडिंग जारी रखें। यदि फीडिंग के और संकेत नहीं हैं, फीडिंग बंद कर दें।

यदि आपका बच्चा दूध पिलाने के दौरान तनाव के लक्षण दिखाता रहता है, तो जांच लें कि फीडिंग सप्लाईयां आपके बच्चे के लिए सही है या नहीं। उदाहरण के लिए, आप जिस निप्पल का प्रयोग कर रही हैं उस से दूध का प्रवाह बहुत तेज़ हो सकता है। यदि आपको समस्या को ठीक करने में परेशानी हो रही है, तो एक जानकार पेशेवर से सहायता प्राप्त करें।

जब आपका बच्चा पूर्णता के लक्षण दिखाता है, फीडिंग को रोक दें। इनमें शामिल है:

- चूसना धीमा करना या रोकना।
- अपना मुंह बंद करना।
- उसके सिर को दूसरी तरफ मोड़ना।
- बोतल या उसको दूध पिलाने वाले व्यक्ति से दूर धकेलना।
- सो जाना और अब फीडिंग में रुचि ना होना।

अपने बच्चे पर बोतल को खत्म करने के लिए दबाव न डालें। अपने बच्चे के फीडिंग संबंधी संकेतों पर ध्यान दें और अपने बच्चे को यह तय करने दें कि कितना ज्यादा या कितना कम खाना है। अपने बच्चे के प्रति प्रतिक्रियाशील रहें।

फीड के बाद आपके बच्चे की अब भी चूसने की छोटी क्रियाएं हो सकती हैं। यह बच्चों का सामान्य व्यवहार है।

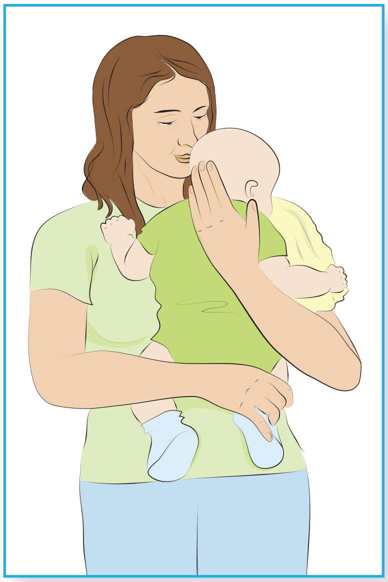
डकार मारना

- अपने बच्चे को कुछ मिनटों के लिए फीड के बीच में और फीड के बाद डकार दिलवाने का प्रयास करें।
- डकार दिलवाना फीड के दौरान निगली गई हवा को निकाल सकता है।

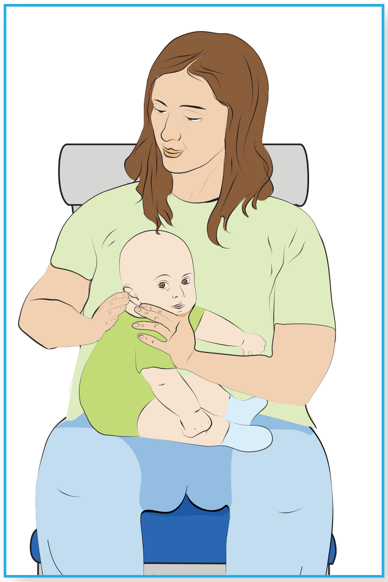
लक्षण कि आपके बच्चे को डकार मारने की ज़रूरत हैं:

- उसकी पीठ को चाप जैसा बनाना (Arching)।
- खीझना या चिड़चिड़ा होना।
- अपने आप को बोतल से दूर खींचना।
- चूसना धीमा हो जाता है या रुक जाता है।

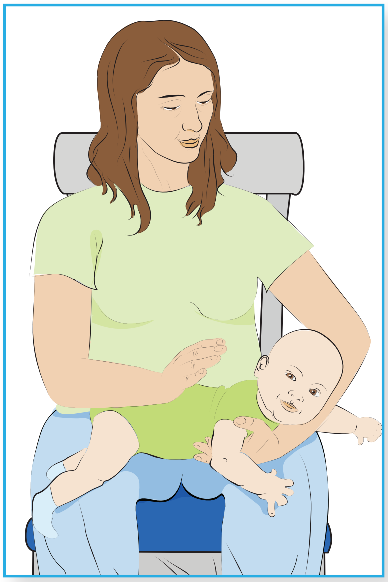
अपने बच्चे की पीठ को प्याले के रूप में बने हुए हाथ के साथ धीरे से थपकी दे कर डकार दिलवाएँ। अपने बच्चे को डकार दिलवाने के लिए इन स्थितियों को आज़माएँ :



अपने बच्चे को अपने कंधे से लगाकर सीधा पकड़ें।



अपने बच्चे को अपनी गोद में बैठी हुई अवस्था में पकड़ें। आपका बच्चा उसके जबड़े को आपके हाथ से सहारा लेते हुए थोड़ा सा आगे झुका हुआ होगा।



अपने बच्चे को अपनी गोद में उसके पेट के बल लिटाएँ।

फीडिंग के बाद:

- इस्तेमाल न किया हुआ फार्मूला फेंक दें। उसे कभी भी पुनः उपयोग ना करें, फिर से गरम ना करें या बाद में उपयोग करने के लिए फ्रिज में ना रखें। बचे हुए फार्मूले में दो घंटों के बाद हानिकारक जीवाणुओं का विकास शुरू हो सकता है।
- फीडिंग के तुरंत बाद बोतल और बोतल के हिस्सों को खंगालें।
- प्रत्येक फीडिंग के अपने बच्चे के मसूड़ों को स्वच्छ, गर्म, नर्म कपड़े से साफ करें।
- जैसे आपका बच्चा बढ़ता है, कैविटियों को रोकने में मदद करने के लिए उसके मसूड़ों को पोंछें और दांतों को ब्रश करें। जब वह एक साल का हो, तब से उसे दंत चिकित्सक के पास ले कर जाना शुरू करना सुनिश्चित करें।

अपने बढ़ते बच्चे को दूध पिलाना

पहले सप्ताह में दूध पिलाना:

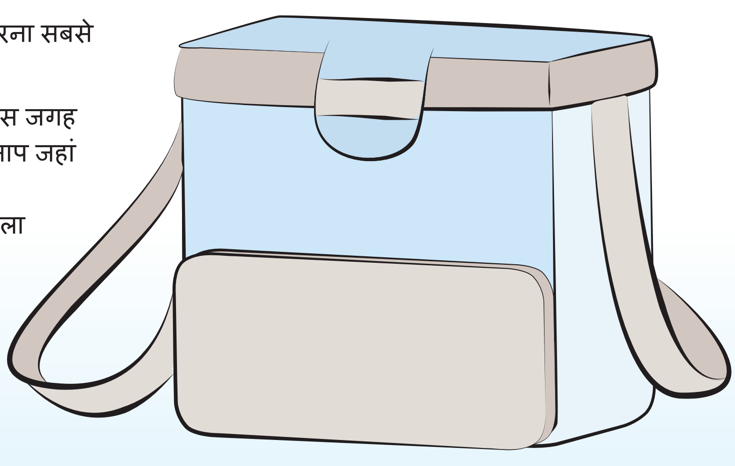
- पहले कुछ दिनों में आपके बच्चे का पेट काफी छोटा होता है। आपके बच्चे को प्रत्येक फीडिंग पर केवल फार्मूले की छोटी मात्राओं में आवश्यकता होगी।
- प्रत्येक बच्चा अलग है कि वह कितना और कितनी बार फीड करना चाहता है। अपनी बच्ची को दूध पिलाएँ जब भी वह भूखा होने के संकेत दिखाती है। शिशु के फीडिंग संबंधी संकेतों के बारे में अधिक जानकारी के लिए पृष्ठ 18 देखें। समय के साथ आप यह बेहतर सीखेंगी कि कैसे बताएँ कि अगर आपका बच्चा भूखा है।
- अपने बच्चे को एक बोतल या एक निश्चित मात्रा खत्म करने के लिए मजबूर करने की कोशिश न करें। वयस्कों की तरह, शिश भी वह प्रत्येक फीडिंग पर कितनी मात्रा चाहते हैं में अलग होते हैं। छोटी मात्राओं में और अधिक बार फीड करना बेहतर है।
- जैसा कि आपकी बच्ची पहले कुछ हफ्तों के दौरान बढ़ती है, वह एक फीडिंग पर अधिक लेगी।
- माताएँ यह जानने के लिए उत्सुक हो सकती हैं यदि वे अपने बच्चे को बहुत कम या ज्यादा दूध पिला रही हैं। अपने बच्चे के भोजन संबंधी संकेतों को उत्तर दें और यदि आपके पास प्रश्न हैं तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।
- अगर आपके बच्चे को खिलाने के बारे में सवाल या चिंताएँ हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

पहले सप्ताह के बाद दूध पिलाना:

- पहले महीने या उस से कुछ अधिक समय के लिए अपने बच्चे की अक्सर फीड करने की अपेक्षा करें। उसके बाद, आपका बच्चा फीडिंग के बीच लंबे समय तक जा सकता है और फिर प्रत्येक फीडिंग पर अधिक पीएगा।
- आपके बच्चे के संकेतों के मुताबिक फीड करें, निश्चित मात्रा में नहीं।
- वृद्धि में उछाल लगभग तीन सप्ताह, छह सप्ताह, तीन महीने और छह महीने पर आम हैं। इन समयों पर आपका बच्चा अधिक फार्मूला चाह सकता है या अधिक बार फीड करना चाह सकता है।
- शिशुओं को विटामिन डी पूरक की ज़रूरत नहीं है यदि वे केवल फार्मूला प्राप्त करते हैं, क्योंकि फार्मूले में विटामिन डी मिलाया गया होता है। यह जानने के लिए कि आपके बच्चे को अतिरिक्त विटामिन डी की ज़रूरत है या नहीं अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।
- कई स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता बच्चों की वृद्धि को ट्रैक करने के लिए विकास चार्टों का उपयोग करते हैं। अपने बच्चे की अन्य बच्चों के साथ तुलना करने की कोशिश न करें। शिशु अलग-अलग दरों पर विकसित होते हैं। शिशुओं के लिए विकास (ग्रोथ) चार्ट यहां पर देखे जा सकते हैं: www.dietitians.ca/secondary-pages/public/who-growth-charts.aspx. “क्या मेरा बच्चा अच्छी तरह से बढ़ रहा है?” देखें।

फॉर्मूला का वहन करना (TRANSPORTING)

- बंद पिलाने के लिए तैयार फार्मूले के साथ यात्रा करना सबसे सुरक्षित है।
- अगला सबसे सुरक्षित है अपने फार्मूले के लिए जिस जगह पर आप जा रहे हैं, वहाँ पानी तैयार करना। यदि आप जहां आप जा रहे हैं वहाँ के पानी की सुरक्षा के बारे में अनिश्चित हैं तो घर से सुरक्षित पानी लाएं जो उबला हुआ है। सुनिश्चित करें कि उसे एक कीटाणुरहित किए हुए कंटेनर में संग्रहित और वहन किया जा रहा है।
- यदि आपके लिए पहले से फार्मूला तैयार करना जरूरी है, बोतल को केवल फ्रिज के तापमान, जो कि लगभग 4 डिगरी सेल्सीयस है, तक ठंडा होने के बाद ही अपने साथ लें।



- जब भी संभव हो, जहां आप जा रहे हैं वहां पहुंच कर फार्मूला को फ्रिज में रखें ।
- यदि कोई फ्रिज उपलब्ध नहीं है, तो खिलाने के समय तक फार्मूला को कूलर बैग में रखें।
- जब फार्मूला फ्रिज से बाहर है, तो उसे दो घंटे के भीतर उपयोग करना सबसे सुरक्षित है।
- फॉर्मूला की बोतल को उसे तैयार करने से 24 घंटे तक के लिए फ्रिज में वापस रखा जा सकता है जब तक कि आप इन सभी बयानों में से हरेक के लिए "हां" का जवाब दे सकें:
    1. फॉर्मूला की बोतल को यात्रा करते समय ठंडा रखा गया है।
    2. फॉर्मूला की बोतल 2 घंटों से कम के लिए फ्रिज से बाहर रही है।
    3. बच्चे ने बोतल से कोई भी फार्मूला नहीं लिया है, केवल कुछ निवाले भी नहीं।

फार्मूला और अपने बच्चे को खिलाने के बारे में अधिक जानकारी के लिए कृपया देखें:

- पाउडर शिशु फार्मूला की तैयारी और हैंडलिंग: http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/milk-lait/formula-nourrisson-eng.php.
- http://healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php पर शिशु फार्मूला।
- बेस्ट स्टार्ट रीसोर्स सेन्टर पर पोषण जानकारी: www.beststart.org/resources/nutrition पर।
- एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से बात करने के लिए ईटराइट ओंटारियो 1-877-510-5102 या: www.eatrightontario.ca.
- अपने स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य यूनिट को यहां खोजें: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx.
- पाउडर शिशु फार्मूला की तैयारी और हैंडलिंग के लिए सिफारिशें: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/pif-ppn-recommandations-eng.php. पर।
- अन्य स्थानीय सेवाएं: ____________________

इस पुस्तिका में दी गई जानकारी को पढ़ने के लिए समय निकालने के लिए धन्यवाद। यह उन कई तरीकों में से एक है जिस से आप दिखाते हैं कि आप अपने बच्चे के बारे में कितनी परवाह करते हैं।

Growing a Baby-Friendly Ontario!

आभार:

पुस्तिका को नियाग्रा रीजन पब्लिक हेल्थ की अनुमति से रूपान्तरित किया गया था। हम उनके योगदान के लिए हैमिल्टन हेल्थ साइंसिज का भी शुक्रिया अदा करना चाहेंगे। बीऐफआई स्ट्रैटिजी इम्प्लिमेन्टेशन कमेटी के सदस्यों और साथ ही कई पेशेवरों जिन्होंने ने निवेश प्रदान किया है का भी धन्यवाद । मारज ला सैल, बीऐफआई प्रमुख निर्धारक का उनके योगदान के लिए धन्यवाद। अंत में, उन माताओं के लिए एक बड़ा धन्यवाद जिन्होंने ने इस दस्तावेज़ की समीक्षा की।

पुस्तिका संपर्क जानकारी:

प्रतियों का ऑर्डर देने के लिए, या कॉपीराइट या पुनरुत्पादन जानकारी के लिए, बेस्ट स्टार्ट रीसोर्स सेन्टर के साथ beststart@healthnexus.ca या 1-800-397-9567 पर संपर्क करें या www.beststart.org पर ऑनलाइन ऑर्डर करें।

इस दस्तावेज़ को ओंटारियो की सरकार द्वारा प्रदान की गई धनराशि से तैयार किया गया है। इस दस्तावेज़ की जानकारी लेखकों के विचारों को दर्शाती है और औपचारिक रूप से ओन्टारियो सरकार द्वारा समर्थित नहीं है। जरूरी नहीं है कि द बेस्ट स्टार्ट रीसोर्स सेन्टर, माइकल गैरोंन अस्पताल और प्रोविन्शल कौंसिल फॉर मटर्नल चाइल्ड हेल्थ इस संसाधन में सूचीबद्ध संसाधनों और सेवाओं का समर्थन करें। इस संसाधन में दी गई सलाह आपके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से स्वास्थ्य सलाह का स्थान नहीं लेती है। यह दस्तावेज़ 2017 में पूरा किया गया था।

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