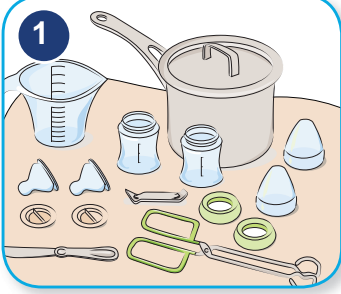


সুস্থ শিশুদের জন্য কিভাবে গুঁড়া ফর্মুলা প্রস্তুত করতে হয়

গুঁড়া শিশু ফর্মুলা জীবাণুমুক্ত নয়। যখন নিরাপদভাবে প্রস্তুত করা হয় না তখন ব্যাক্টেরিয়া বৃদ্ধির অধিক ঝুঁকি থাকে। আপনার শিশুকে কিভাবে খাওয়াতে হবে সে সম্পর্কে সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা সংক্রান্ত তথ্যের জন্য আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী বা পাবলিক হেলথ নার্সের সাথে কথা বলুন। গুরুত্বপূর্ণ তথ্যের জন্য পরামর্শপত্র #1 দেখুন।



সাবান ও জল দিয়ে হাত এবং কাউন্টার ধুয়ে নিন।

আপনার সকল জীবাণুমুক্ত খাওয়ানোর সরঞ্জাম প্রস্তুত রাখুন (পরামর্শপত্র #2 দেখুন)।

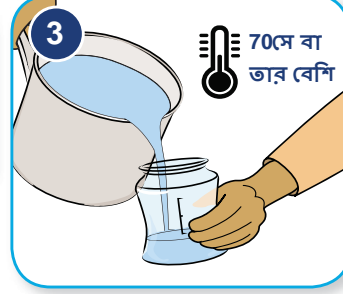


জল জীবাণুমুক্ত করা

জল 2 মিনিট ফোটান। কোন কোন জল ব্যবহার করা নিরাপদ তার জন্য পরামর্শপত্র #2 দেখুন।

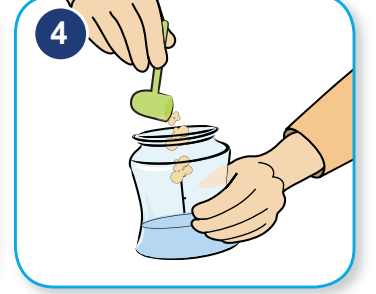
যে জলের তাপমাত্রা 70সে বা তার বেশি তা দিয়ে ফর্মুলা তৈরি করুন (1 লিটার ফুটন্ত জল 30 মিনিট পর প্রায় 70সে শীতল হয়)।

সুস্থ শিশুদের জন্য ঘরের তাপমাত্রায় শীতল করা জীবাণুমুক্ত জল তখনই ব্যবহার করা যেতে পারে যখন ফর্মুলাটি তাৎক্ষণিকভাবে খাওয়ানো হয়।



কোটার উপর মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়ার তারিখ পরীক্ষা করুন।

জীবাণুমুক্ত জলের প্রয়োজনীয় পরিমাণ একটি জীবাণুমুক্ত বোতলে ঢেলে ফেলুন।



কোটার উপরের নির্দেশাবলী অনুসারে যথাযথভাবে হাতাটি ব্যবহার করুন।

গুঁড়া ফর্মুলা দিয়ে কোটার ভিতরের হাতাটি পূর্ণ করুন। গুঁড়া ঠেসে ভরবেন না। একটি জীবাণুমুক্ত ছুরি দিয়ে হাতার পরিমাণটি সমান করুন।

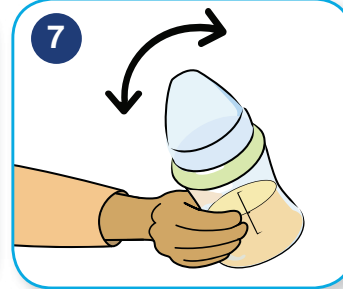
জীবাণুমুক্ত গরম জলে গুঁড়া যোগ করুন।



জীবাণুমুক্ত চিমটা দিয়ে নিপল, ঢাকনা ও বলয়গুলো উঠিয়ে নিন এবং বোতলে লাগান।



আপনার হাত দিয়ে বলয়াটি আটসাঁট করে লাগিয়ে দিন।



যতক্ষণ পর্যন্ত গুঁড়ার কোনো পিণ্ড অবশিষ্ট না থাকে ততক্ষণ পর্যন্ত বোতলটি ঝাঁকান।

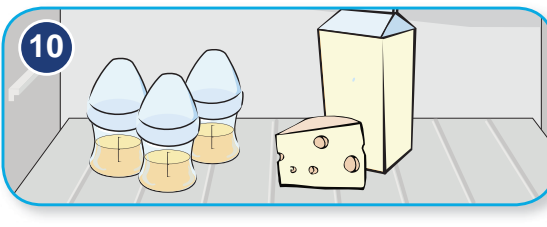


ঠাণ্ডা জলের ধারার নিচে বা ঠাণ্ডা জলের একটি পাত্রে বোতলগুলি দ্রুত শীতল করুন। যখন এটি দেহ বা ঘরের তাপমাত্রায় তখন আপনার শিশুকে খাওয়ান।



আপনার শিশুর খাওয়ানোর ইস্তিসমূহে সাড়া দিয়ে শিশুকে খাওয়ান (পরামর্শপত্র #6 দেখুন)।

যেটুকু ফর্মুলা আপনার শিশু খায়নি 2 ঘন্টা পর তা ফেলে দিন।



প্রতিরার খাওয়ার সময় টাটকা প্রস্তুত বোতল ব্যবহার করা সবচেয়ে নিরাপদ। আপনি যদি উষ্ণ/গরম জল দিয়ে বোতলগুলি প্রস্তুত করেন, ঠাণ্ডা জলের ধারার নিচে বা ঠাণ্ডা জলের একটি পাত্রে বোতলগুলি দ্রুত শীতল করুন। শীতল হয়ে গেলে, সেগুলো ফ্রিজে রেখে দিন এবং 24 ঘন্টার মধ্যে ব্যবহার করুন।

আপনার শিশুকে কিভাবে এবং কখন খাওয়াতে হবে সে সম্পর্কে তথ্যের জন্য দেখুন:

• শিশু ফর্মুলা: আপনার যা জানা প্রয়োজন পুস্তিকাটির 16-20 নম্বর পৃষ্ঠা।

• পরামর্শপত্র #6

শিশু ফর্মুলা প্রত্যাহার করা হতে পারে।

প্রত্যাহার সংক্রান্ত তথ্য হেলথ ক্যানাডা-এর ওয়েবসাইট www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php -এ পাওয়া যেতে পারে

