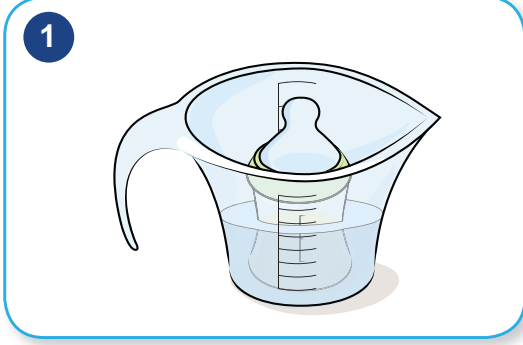


আপনার শিশুকে ফর্মুলা কিভাবে বোতলে খাওয়াতে হয় এবং পরিবহন করতে হয়

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।

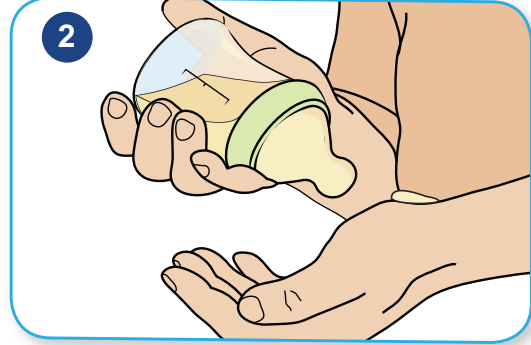
ফর্মুলা গরম করা



শিশুরা উষ্ণ বা ঠাণ্ডা ফর্মুলা পান করতে পারে। নিচের পদ্ধতিসমূহের মাধ্যমে একটি ফর্মুলার বোতল গরম করুন:

- উষ্ণ জলের একটি পাত্রে বোতলটি রেখে বা একটি বোতল গরমকরণ যন্ত্র ব্যবহার করে।
- 15 মিনিটের বেশি এটি গরম না করে।
- গরম করার সময় বোতলটি কয়েকবার ঝাঁকিয়ে নিন।

মাইক্রোওয়েভে ফর্মুলা গরম করবেন না।



ফর্মুলা গরম করা হলে পরে, বোতলটিকে ঝাঁকিয়ে নিন। ফর্মুলা যে খুব বেশি গরম নয় তা নিশ্চিত করতে আপনার কব্জির ভিতরের দিকে ফর্মুলার কয়েক ফোঁটা ঢালুন। এটি সামান্য উষ্ণ বোধ হওয়া উচিত, গরম নয়।

আপনার শিশুকে কিভাবে বোতলে খাওয়াতে হবে



নিচের প্রারম্ভিক লক্ষণসমূহের মাধ্যমে আপনার শিশু দেখায় যে সে ক্ষুধার্ত:

- তার হাত নড়াচড়া করা এবং নাড়া।
- তার মুখ খোলা ও ঠোঁট চাটা।
- তার মাথা আপনার দিকে ঘোরানো।

এটি আপনার শিশুকে খাওয়ানোর ভালো সময়।

অধিকাংশ শিশু 24 ঘন্টায় 8 বার বা তারও বেশি খায়।



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

- হাতগুলো তার মুখের দিকে যাচ্ছে।
- চোমা বা চাটা।
- অস্থিরতা।
- শব্দ করা।



নিচের লক্ষণসমূহ করার মাধ্যমে আপনার শিশু দেখায় যে সে শিশু অত্যন্ত ক্ষুধার্ত:

- খিটখিট করা এবং কান্নাকাটি করা।
- অশান্ত হওয়া।
- অবসন্ন হওয়া এবং ঘুমিয়ে পড়া।

আপনার শিশুর মেজাজ বিগড়িয়ে গেলে আপনার তাকে শান্ত করতে হতে পারে।



বোতলে খাওয়ানোর সময় আপনার শিশুকে খাড়া অবস্থায় ধরুন। নিচের ঠোঁটের কিছুটা নিম্নে বোতলের নিপলটি রাখুন এবং বোতলটি ভিতরে প্রবেশ করাতে বড় করে মুখ খোলার জন্য অপেক্ষা করুন।

বোতল ঠেকনা দেবেন না বা বোতল সহ আপনার শিশুকে ঘুমোতে দেবেন না।

আপনার শিশুকে ফর্মুলা কিভাবে বোতলে খাওয়াতে হয় এবং পরিবহন করতে হয়



আপনার শিশু নিচের চাপ সংক্রান্ত লক্ষণসমূহ দেখালে, আপনার শিশুকে বিরতি দিন:

- তার মুখ থেকে দুধ গড়িয়ে পড়ে যাওয়া।
- খাওয়ার সময় শ্বাসরোধ হওয়া বা কর্ণরোধ হওয়া।
- দ্রুত ঢকঢক করে গেলা বা গলাধঃকরণ করা।
- খাওয়ার সময় শরীর মোচড়ানো বা বোতল দূরে ঠেলে দেওয়া।
- তার মাথা সরিয়ে নেওয়া।



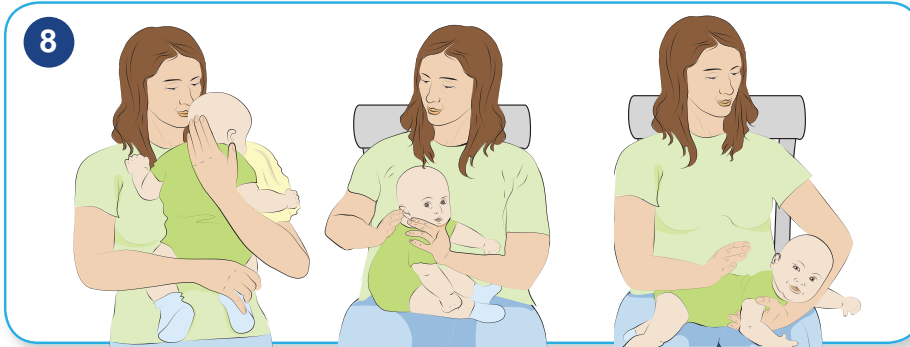
আপনার শিশুর ঢেকুর তোলা যে প্রয়োজন তার লক্ষণসমূহ হল:

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



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

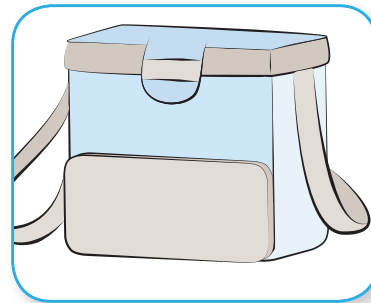
- চোষা মন্ত্রন করা বা থামিয়ে দেওয়া।
- তার মুখ বন্ধ করে দেওয়া।
- তার মাথা ঘুরিয়ে নেওয়া।
- বোতল বা যে ব্যক্তি তাকে খাওয়াচ্ছেন তার থেকে দূরে সরে যাওয়া।
- ঘুমিয়ে পড়া।



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

ফর্মুলা পরিবহন করা

ভ্রমণ করতে হলে, ফর্মুলা আগে থেকেই প্রস্তুত করুন। কেবলমাত্র ফ্রিজে শীতল হওয়ার পর এবং স্পর্শ করলে শীতল মনে হওয়া এমন বোতল আপনার সাথে নিয়ে যান। খাওয়ানোর সময় পর্যন্ত ফর্মুলাটি বরফের প্যাকেটসহ ঠাণ্ডা করার ব্যাগে রাখুন। 24 ঘন্টা পর অব্যবহৃত ফর্মুলা ফেলে দিন।



আপনার শিশুকে কিভাবে এবং কখন খাওয়াতে হবে সে সম্পর্কে তথ্যের জন্য **শিশু ফর্মুলা: আপনার যা জানা প্রয়োজন** পুস্তিকাটির 16-20 নম্বর পৃষ্ঠায় দেখুন।