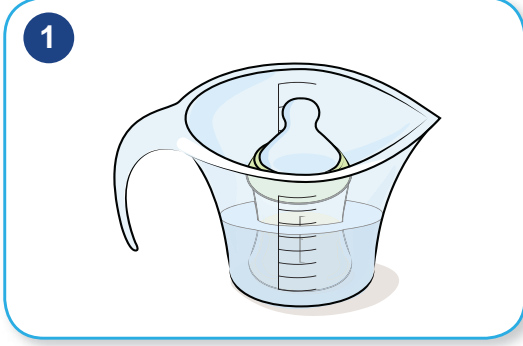


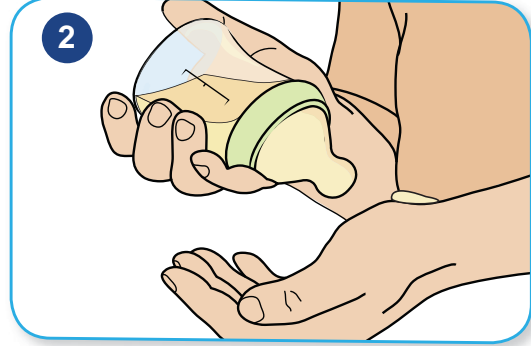
તમારા શિશુને કેવી રીતે ખવડાવવું તેનો સુમાહિતગાર નિર્ણય લેવાની માહિતી માટે તમારા આરોગ્ય કાર્યકર અથવા જાહેર આરોગ્ય પરિચારિકા સાથે વાતચીત કરો. અગત્યની વિગતો માટે સલાહ પત્રિકા નંબર #1 જુઓ.

ફોર્મ્યુલા હુંફાળી ગરમ કરવી



શિશુઓ ફોર્મ્યુલાને હુંફાળી અથવા ઠંડી પી શકે.
ફોર્મ્યુલાની બાટલીને આ રીતે હુંફાળી કરો:

- બાટલીને હુંફાળા પાણીના વાસણમાં મૂકીને અથવા બાટલીને હુંફાળી કરવાના યંત્રનો ઉપયોગ કરીને
- તેને 15 મિનિટથી વધુ હુંફાળી નહીં કરીને
- હુંફાળી કરવા દરમિયાન બાટલીને કેટલીક વખત હલાવો ફોર્મ્યુલાને માઇક્રોવેવમાં ગરમ કરશો નહીં.



એક વાર ફોર્મ્યુલા હુંફાળી ગરમ થઈ જાય, એટલે બાટલીને હલાવો
એ સુનિશ્ચિત કરવા કે ફોર્મ્યુલા બહુ ગરમ નથી, ફોર્મ્યુલાનાં થોડાંક ટીપાં તમારા કાંડાની અંદરની બાજુએ મૂકો. એ થોડુંક હુંફાળું લાગવું જોઈએ, ગરમ નહીં.

બાટલીથી તમારા શિશુને કેવી રીતે ખવડાવવું



1 તમારું શિશુ પોતે ભૂખ્યું થયું છે તેની આગોતરી નિશાનીઓ તે આમ કરીને બતાવે છે:

- હાથને ઉશ્કેરાટથી હલાવીને.
- મોંઢું ખોલીને અને હોઠ ચબચબાવીને.
- તેનું માથું તમારા તરફનું કરીને.

તમારા શિશુને ખવડાવવાનો આ સારો સમય છે.

મોટાભાગનાં શિશુઓ 24 કલાકમાં 8 અથવા વધુ વખત ખાતાં હોય છે.



2 તમારું શિશુ વધારે ભૂખ્યું થયું હોય છે, જ્યારે તમે જુઓ છો કે:

- હાથ મોં તરફ જઈ રહ્યા છે.
- ચુસવાની અને ચાટવાની ક્રિયાઓ કરતું હોય.
- વ્યાકુળતા.
- અવાજ કરતું હોય.



3 તમારું શિશુ અત્યંત ભૂખ્યું થયું છે એમ બતાવવા આ નિશાનીઓ કરે છે:

- ઉપદ્રવ કરે અને રડ્યા કરે.
- અકળાયા કરે.
- થાકી જાય અને સૂઈ જવા માંડે.

જો તમારું શિશુ અશાંત હોય તો તમારે તેને શાંત કરવું જોઈએ.



4 બાટલીથી ખવડાવતી વખતે તમારા શિશુને ટકાર તેડો. બાટલીની ટોટી નીચલા હોઠની બરાબર નીચેના ભાગમાં રાખો અને મોટા-ખુલેલા મોંમાં બોટલ મૂકવાની રાહ જુઓ. બાટલીના ટેકે ના મૂકશો અથવા તમારા શિશુને બાટલી સાથે સુવડાવશો નહીં.

કેવી રીતે તમારા શિશુને બાટલીથી ફોર્મ્યુલા પીવડાવવી અને અન્યત્ર વહન કરી જવી



જો તમારું શિશુ થાકની કોઈ નિશાની બતાવે તો તેને આરામ આપો:

- તેના મોઢામાંથી દૂધ ટપકતું હોય.
- શ્વાસ રુંધાતો હોય કે ગળું ભીંસાતું લાગતું હોય.
- ઘુંટડા ભરવાનું અથવા ગળવાનું ઝડપથી કરતું હોય.
- આળોટતું હોય કે બાટલીને દૂર ખસેડી દેતું હોય.
- પોતાનું માથું દૂર કરી દે.



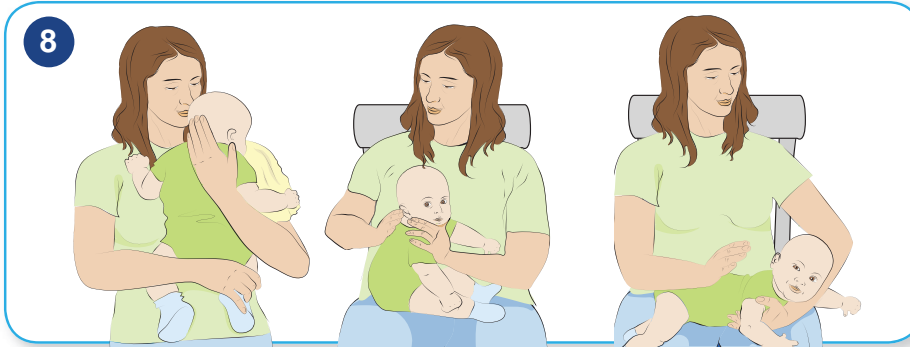
તમારા શિશુને ઓડકારની જરૂરિયાત હોવાની નિશાનીઓ:

- તેની પીઠને કમાનની જેમ વાળે.
- કકળાટ કે ઉપદ્રવ કરે.
- બાટલીથી દૂર ખસી જાય.
- ચૂસવાનું ધીમું અથવા બંધ કરી દે.



જ્યારે તમારું શિશુ પેટ ભરાઈ ગયાની નિશાનીઓ બતાવે ત્યારે તેને ખવડાવવાનું બંધ કરો. આ નિશાનીઓમાં સામેલ છે:

- ચૂસવાનું ધીમું અથવા બંધ કરવું.
- પોતાના મોઢાને બંધ કરવું.
- પોતાનું માથું દૂર કરી દેવું.
- પોતાને ખવડાવવાની બાટલી કે વ્યક્તિને દૂર ધકેલી દે.
- ઊઘી જાય.



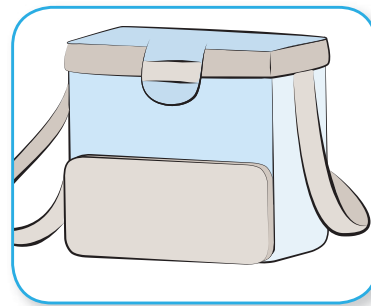
તમારા હાથનો કપ જેવો આકાર બનાવી તેનાથી શિશુની પીઠ થપથપાવીને ઓડકાર ખવડાવો. ઓડકાર માટે આ શારીરિક સ્થિતિઓ અજમાવો.

ફોર્મ્યુલાનું વહન કરવું

જો તમે પ્રવાસ કરો તો ફોર્મ્યુલા અગાઉથી તૈયાર કરો. ફિઝમાં ઠંડી કરેલી અને અડકી શકાય એટલી ઠંડી કરેલી એક જ બાટલી તમારી પાસે રાખો.

ખવડાવવાનો સમય થતાં સુધી ફોર્મ્યુલાને કુલર બેગમાં ફિઝર પેક સાથે રાખો.

24 કલાક પછી વણવપરાયેલી ફોર્મ્યુલા ફેંકી દો.



તમારા શિશુને ક્યારે અને કેવી રીતે ખવડાવવું એ વિશે વધુ માહિતી માટે પુસ્તિકા નવજાત શિશુ ફોર્મ્યુલા: તમારે શું જાણવું જરૂરી છે તેમાં પાન 16-20 જુઓ.