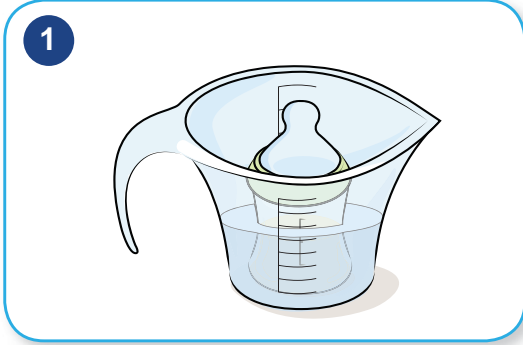


अपने बच्चे को कैसे खिलाना है के बारे में सूचित निर्णय लेने के लिए जानकारी के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से बात करें। महत्वपूर्ण तथ्यों के लिए टिप # 1 देखें।

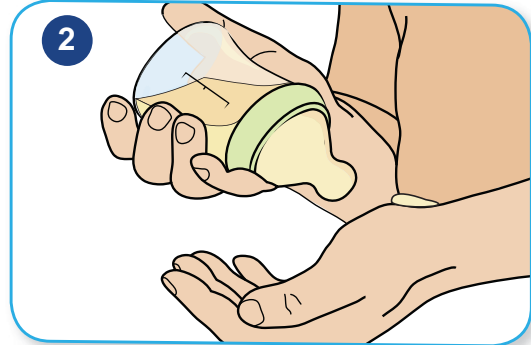
फॉर्मूला गर्म करना



शिशु फॉर्मूला गर्म या ठंडा पी सकते हैं। फॉर्मूला की बोटल को ऐसे गर्म करें:

- बोटल को गर्म पानी के एक कंटेनर में डाल कर या बॉटल वार्मर का प्रयोग करके।
- इसे 15 मिनट से अधिक समय तक गर्म न करके।
- गर्म करने के दौरान बोटल को कुछ बार हिलाएं।

माइक्रोवेव में फॉर्मूला गर्म न करें।



फॉर्मूला गर्म होने के बाद, बोटल को हिलाएं।

फॉर्मूला की कुछ बूंदें अपनी कलाई में अंदर की तरफ यह सुनिश्चित करने के लिए डालें कि फॉर्मूला बहुत गर्म तो नहीं है। यह थोड़ा गुनगुना महसूस होना चाहिए, गर्म नहीं।

अपने बच्चे को बोटल से कैसे पिलाना



आपका बच्चा ऐसे शुरुआती संकेत दिखाता है कि वे भूखे हैं:

- अपनी बांहों को धीरे-धीरे चलाते और हिलाते हुए।
- उनके मुंह को खोल के और चटकारे लेके।
- उनके सिर को आपकी ओर मोड़ कर।

अपने बच्चे को पिलाने के लिए यह एक अच्छा समय है।

अधिकांश बच्चे 24 घंटे में 8 या अधिक बार खाते हैं।



आपका शिशु बहुत ज्यादा भूखा होता है जब आप यह देखते हैं:

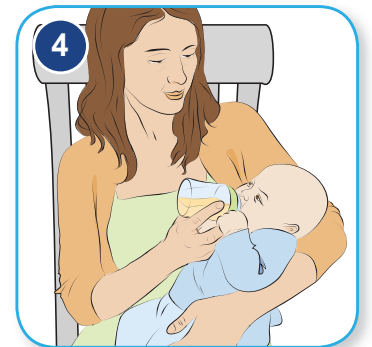
- हाथ उनके मुंह तक जाते हुए।
- चूसने और चाटने की हरकतें।
- बेचैनी।
- आवाजें करना।



आपका बच्चा ऐसे संकेत दे रहा है कि वह बहुत भूखा है:

- चिढ़चिढ़ा हो रहा है और रो रहा है।
- उत्तेजित हो रहा है।
- थक गया है और सो रहा है।

यदि आपका बच्चा परेशान है तो आपको उन्हें शांत करना पड़ सकता है।



बोटल से दूध पिलाते समय अपने बच्चे को सीधा पकड़ें। बोटल के निप्पल को निचले होंठ के ठीक नीचे रखें और बोटल को अंदर डालने के लिए चौड़े खुले मुंह की प्रतीक्षा करें।

एक बोटल का सहारा के साथ ना रखें या अपने बच्चे को बोटल के साथ बिस्तर पर न रखें।



अपने बच्चे को एक ब्रेक दें यदि वे तनाव के लक्षण दिखाते हैं:

- उनके मुंह से दूध रिस रहा है।
- घुटन या उबकना।
- तेजी से गटकना या निगलना।
- छटपटाना या बोतल को दूर धकेलना।
- अपना सिर दूर करना।



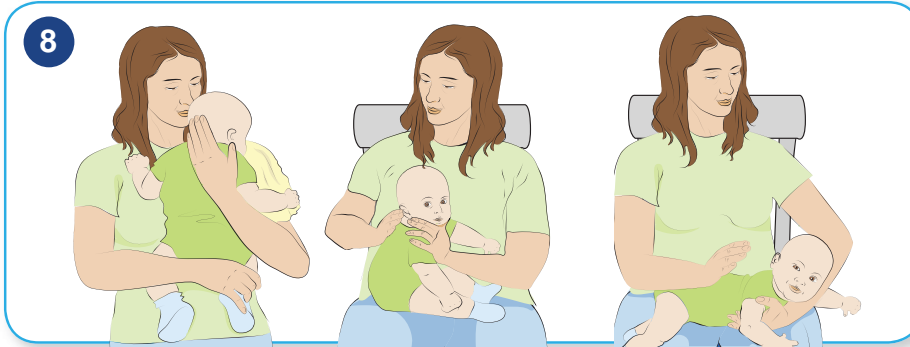
संकेत कि आपके बच्चे को डकार की जरूरत हैं:

- उनकी पीठ अकड़ाना।
- चिड़चिड़ा या ज़िददी होना।
- बोतल से दूर होना।
- चूसना धीमा या बंद होना।



जब आपका बच्चा परिपूर्णता के लक्षण दिखाता है, तो दूध पिलाना बंद करें। इसमें शामिल है:

- चूसना धीमा या बंद होना।
- उनका मुंह बंद करना।
- उनका सिर दूसरी तरफ मोड़ना।
- बोतल या उन्हें खिलाने वाले व्यक्ति से दूर होना।
- सो जाना।



अपने बच्चे की पीठ को प्याले जैसे हाथों से थपथपाते हुए डकार दिलाएँ। अपने बच्चे को डकार दिलाने के लिए इन स्थितियों का प्रयास करें।

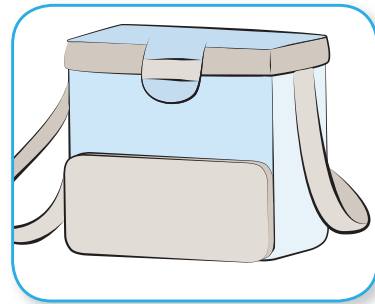
फॉर्मूला लेके जाना

यदि आप यात्रा करते हैं, तो फॉर्मूला पहले से तैयार करें।

रेफ्रिजरेटर में ठंडा होने और छूने के लिए ठंडा होने के बाद ही अपने साथ बोतल ले जाएँ।

फॉर्मूला को फ्रीजर पैक के साथ कूलर बैग में रखें जब तक कि पिलाने का समय न हो जाए।

24 घंटे के बाद अप्रयुक्त फॉर्मूला को बाहर फेंक दें।



अपने बच्चे को कैसे और कब खिलाना है के बारे में जानकारी के लिए पुस्तिका **शिशु फॉर्मूला: आपको क्या जानने की ज़रूरत है**, में पन्ना 16-20 देखें।