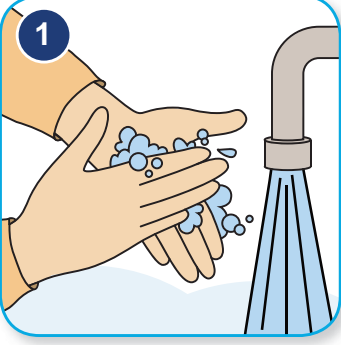
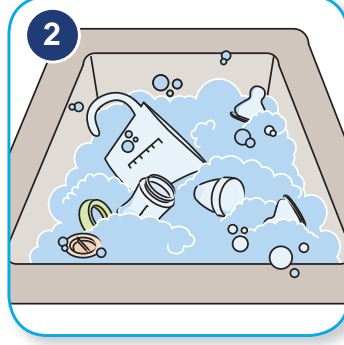


ফর্মুলা তৈরি করার জন্য প্রস্তুতি গ্রহণ করা

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।



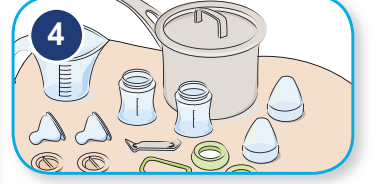
সাবান ও জল দিয়ে হাত এবং কাউন্টার ধুয়ে নিন।



পরিষ্কার বেসিনে গরম সাবানযুক্ত জলে সকল বোতল, নিপল, বলয়, ঢাকনা, চাকতি, মাপের কাপ, কোটা খোলার যন্ত্র, মিশ্রণের পাত্রসমূহ এবং চিমটাসমূহ ধুয়ে নিন।



বোতলসমূহের ভিতরে ও বাইরে এবং নিপলসমূহ মাজার জন্য একটি পরিষ্কার বোতলের ব্রাশ ব্যবহার করুন।



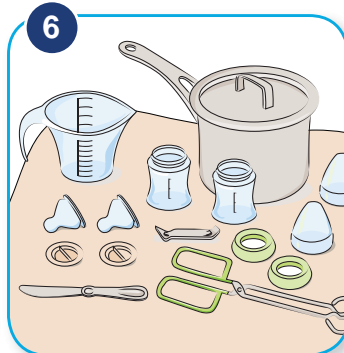
নিরাপদ জলে ভালো করে ধুয়ে ফেলুন। জীবাণুমুক্ত করা হয়ে গেলে এই সমস্ত জল নিরাপদ:

- পৌরসভার কলের জল।
- বাণিজ্যিক বোতলের জল [(অঙ্গারায়িত জল - কার্বোনেটেড ওয়াটার, বিশুদ্ধ জল (ডিসটিলড ওয়াটার) বা খনিজ জল ব্যতীত]
- কুয়ার জল যা নিয়মিতভাবে পরীক্ষা করা হয়।

ফর্মুলা প্রস্তুত করার জন্য এবং খাওয়ানোর সরঞ্জামগুলি জীবাণুমুক্ত করার জন্য সবসময়ই নিরাপদ জল ব্যবহার করতে হবে। বোতল এবং খাওয়ানোর সরঞ্জামগুলি বাতাসে শুকানোর জন্য একটি পরিষ্কার তোয়ালের উপর রাখুন।



খাওয়ানোর সরঞ্জামগুলি জীবাণুমুক্ত করতে একটি বড় পাত্র জল দিয়ে পূর্ণ করুন এবং ঢেকে না যাওয়া পর্যন্ত সমস্ত খাওয়ানোর সরঞ্জামগুলি তাতে যোগ করুন। পাত্রের জল ফুটন্ত অবস্থায় আনুন এবং এটি 2 মিনিট ফুটতে দিন।



জল থেকে বোতল এবং খাওয়ানোর সরঞ্জামগুলি তুলতে জীবাণুমুক্ত চিমটা ব্যবহার করুন। বাতাসে শুকানোর জন্য সরঞ্জামগুলি একটি পরিষ্কার তোয়ালের উপর রাখুন। ব্যবহারের জন্য এটি এখন প্রস্তুত।



জল জীবাণুমুক্ত করা
ফর্মুলা প্রস্তুত করার জন্য আপনি যে পাত্র ব্যবহার করবেন তাতে জল যোগ করুন। চুলার উপর পাত্রের জল ফুটন্ত অবস্থায় আনুন এবং 2 মিনিট ফোটান।



জীবাণুমুক্ত জল সংরক্ষণ করা
বাড়তি জীবাণুমুক্ত জল একটি জীবাণুমুক্ত, আটসাঁটভাবে বন্ধ কাঁচের পাত্রে ঘরের তাপমাত্রায় 24 ঘন্টা বা ফ্রিজে 2-3 দিন রাখা যেতে পারে।



আরও তথ্যের জন্য **শিশু ফর্মুলা: আপনার যা জানা প্রয়োজন** -এর 6-9 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন:

- খাওয়ানোর সরঞ্জামগুলি কিভাবে পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করতে হয়।
- জল কিভাবে জীবাণুমুক্ত করতে হয়।
- আপনি যে নিরাপদ জল ব্যবহার করছেন তা কিভাবে নিশ্চিত করবেন।