

## সুস্থ শিশুদের জন্য কিভাবে খাওয়ানোর-জন্য-প্রস্তুত (ready-to-feed) তরল ফর্মুলা প্রস্তুত করতে হয়

খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত ফর্মুলা হচ্ছে জীবাণুমুক্ত এবং সবচেয়ে নিরাপদ ফর্মুলা। 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)।

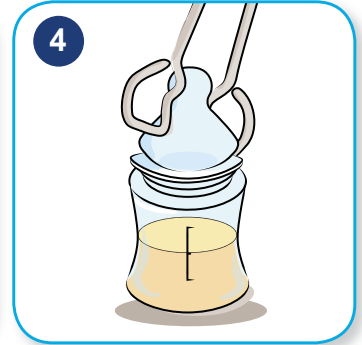


কোটা বা প্লাস্টিক ফর্মুলার পাত্রটির উপরের অংশ গরম জল এবং সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন। কোটার উপর মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়ার তারিখ পরীক্ষা করুন।

কোটা ভালোভাবে ঝাঁকান এবং একটি জীবাণুমুক্ত কোটা খোলার যন্ত্র দিয়ে খুলুন।



পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত বোতলে ফর্মুলা সরাসরি ঢেলে ফেলুন। খাওয়ানোর-জন্য-প্রস্তুত ফর্মুলায় জল যোগ করবেন না।



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

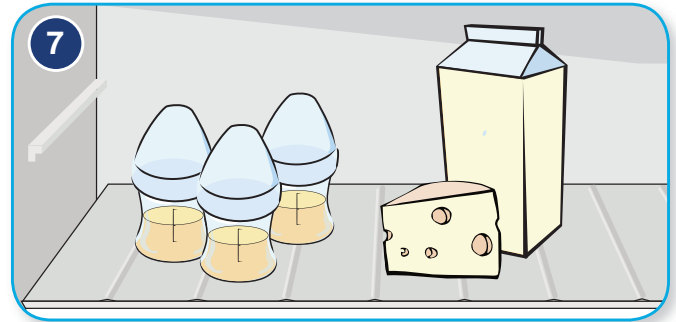


আপনার হাত দিয়ে বলয়টি আটসাঁট করে লাগিয়ে দিন।



শিশুর খাওয়ার ইঙ্গিতসমূহে সাড়া দিয়ে শিশুকে খাওয়ান (পরামর্শপত্র #6 দেখুন)।

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



প্রতিবার খাওয়ার সময় টাটকা বোতল প্রস্তুত করা এবং এটি অবিলম্বে খাওয়ানো সবচেয়ে নিরাপদ। যদি একটির বেশি বোতল প্রস্তুত করা হয়, সেগুলো ফ্রিজে রেখে দিন এবং 24 ঘন্টার মধ্যে ব্যবহার করুন।

খাওয়ার-জন্য-প্রস্তুত তরল শিশু ফর্মুলার খোলা কোটাগুলো ঢেকে রাখতে হবে, অবিলম্বে ফ্রিজে রাখতে হবে এবং 48 ঘন্টা পর্যন্ত ফ্রিজে সংরক্ষণ করা যেতে পারে।



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](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php) -এ পাওয়া যেতে পারে