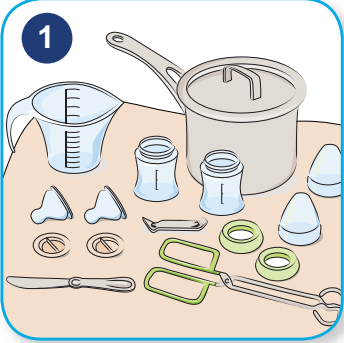


## সুস্থ শিশুদের জন্য কিভাবে ঘনীভূত তরল ফর্মুলা প্রস্তুত করতে হয়

যখন ঘনীভূত ফর্মুলা সঠিকভাবে প্রস্তুত করা হয় তখন নিরাপদ। 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)।



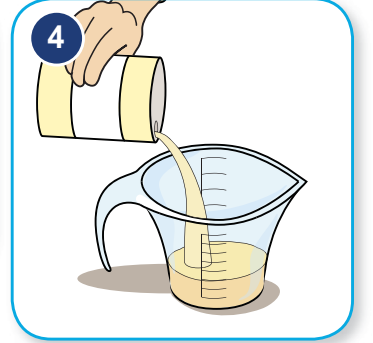
কৌটা বা প্লাস্টিক ফর্মুলা পাত্রটির উপরের অংশ গরম জল এবং সাবান দিয়ে ধুয়ে নিন। কৌটার উপর মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়ার তারিখ পরীক্ষা করুন। কৌটা ভালোভাবে ঝাঁকান এবং একটি জীবাণুমুক্ত কৌটা খোলার যন্ত্র দিয়ে খুলুন।



ফর্মুলা তৈরি করার জন্য জল কিভাবে জীবাণুমুক্ত করে ব্যবহার করা হয় সে সম্পর্কে পরামর্শপত্র #2 দেখুন।

একবার খাওয়ানোর জন্য কতটুকু পরিমাণ ফর্মুলা এবং জল ব্যবহার করতে হবে দেখার জন্য লেবেল পড়ুন।

একটি জীবাণুমুক্ত বোতলে জীবাণুমুক্ত জল যা ঘরের তাপমাত্রায় শীতল করা হয়েছে তা ঢেলে ফেলুন এবং মেপে নিন।



একবার খাওয়ানোর জন্য ফর্মুলা সমান পরিমাণ মেপে নিন।



জীবাণুমুক্ত বোতলটিতে একবার খাওয়ানোর জন্য ফর্মুলা সমান পরিমাণ যোগ করুন।



নিপল, বলয় ও বোতলের ঢাকনা উঠানোর জন্য জীবাণুমুক্ত চিমটা ব্যবহার করুন।



আপনার হাত দিয়ে বলয়টি আটসাঁট করে লাগিয়ে দিন। আপনার হাত দিয়ে নিপল স্পর্শ না করার ব্যাপারে সতর্ক থাকুন।

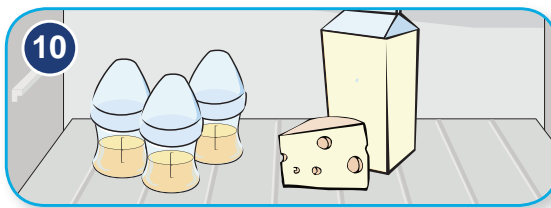


বোতলটি মৃদুভাবে ঝাঁকানোর মাধ্যমে মেশান।



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

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



প্রতিবার আপনার শিশুকে খাওয়ানোর সময় টাটকা প্রস্তুত বোতল ব্যবহার করা সবচেয়ে নিরাপদ। আপনি যদি উষ্ণ/গরম জল দিয়ে বোতলগুলি প্রস্তুত করে থাকেন, ঠাণ্ডা জলের ধারার নিচে বা ঠাণ্ডা জলের একটি পাত্রে সেগুলি দ্রুত শীতল করুন। শীতল হয়ে গেলে, সেগুলো ফ্রিজে রেখে দিন এবং 24 ঘন্টার মধ্যে ব্যবহার করুন।

তরল শিশু ফর্মুলা খোলা কৌটাগুলো 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 কানাডা-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

