

**शिशु फार्मूला: आपको क्या जानने की जरूरत है**

विश्व स्वास्थ्य संगठन, हेल्थ कनाडा, डाईटीशियनज अव कनाडा, और कनेडीअन पीडीएट्रिक सोसाइटी की सलाह है कि शिशुओं को पहले 6 महीने तक केवल स्तन का दूध पिलाया जाए और ठोस भोजन के साथ की शुरुआत के साथ दो साल और उससे अधिक समय तक स्तनपान कराना जारी रखा जाए।

परिवार कई कारणों से फार्मूला का उपयोग कर सकते हैं। यदि आप अपने बच्चे को फार्मूला खिलाने के बारे में सोच रही हैं, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्स से बात करें। यहां विचार करने के लिए कुछ तथ्य दिए गए हैं।

**शिशु भोजन के साथ संभावित जोखिम**

जब शिशुओं को स्तन का दूध नहीं मिलता है, तो उन्हें इनके लिए अधिक खतरा होता है:

- कान के संक्रमण।
- फेफड़े और श्वास नलिका के संक्रमण।
- संक्रामक दस्त।
- सडन इन्फैंट डेथ सिंड्रोम (सिडज़-SIDS)।
- अधिक वजन और मोटापा।
- टाईप 2 मधुमेह।

जब माताएं अपने बच्चों को अपना दूध नहीं पिलाती हैं, तो माताओं को इसका अधिक खतरा होता है:

- बच्चा होने के बाद असामान्य रक्तस्राव।
- टाईप 2 मधुमेह।
- स्तन और अण्डाशय के कैंसर।

जब बच्चे स्तन का दूध प्राप्त नहीं करते हैं, तो वे इससे बीमार हो सकते हैं:

- दूषित पानी।
- फॉर्मूला निर्माण संबंधी त्रुटियों।
- फॉर्मूला तैयार करने में गलतियों।
- फॉर्मूला का अनुचित भंडारण।
- फॉर्मूला के अलावा अन्य चीजों का उपयोग करना (उदाहरण के लिए गाढ़ा दूध)।

यदि आप अपने बच्चे को फार्मूला देते हैं तो निम्नलिखित पर विचार करें:

- अब जब आप जोखिम जानती हैं तो आप अपने बच्चे को फार्मूला देने के बारे में कैसा महसूस करती हैं?
- क्या आप शिशु फार्मूला को सुरक्षित रूप से तैयार कर सकती और पिला सकती हैं?
- क्या आप फार्मूला की लागत को समझती हैं?
- क्या आप जानते हैं कि 9 से 12 महीनों के लिए फॉर्मूला की जरूरत है?

यदि आप शिशु आहार पर अधिक जानकारी चाहते हैं, तो अपनी सार्वजनिक स्वास्थ्य इकाई या अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।

यदि आप विचार कर रहे हैं या शिशु फार्मूला का उपयोग कर रहे हैं तो आपकी सहायता के लिए अतिरिक्त टिप शीट्स और एक वीडियो उपलब्ध है।

**वीडियो: शिशु फार्मूला: आपको क्या जानने की जरूरत है****टिप शीट्स**

टिप शीट # 1 - सूचित निर्णय लेना

टिप शीट # 2 - फॉर्मूला बनाने के लिए तैयार होना

टिप शीट # 3 - स्वस्थ शिशुओं के लिए पिलाने-के लिए-तैयार तरल फॉर्मूला कैसे तैयार करें

टिप शीट # 4 - स्वस्थ शिशुओं के लिए गाढ़ा तरल फॉर्मूला कैसे तैयार करें

टिप शीट # 5 - स्वस्थ शिशुओं के लिए पाउडर फॉर्मूला कैसे तैयार करें

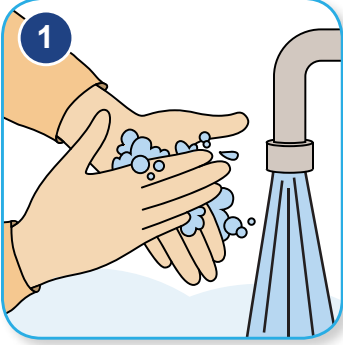
टिप शीट # 6 - अपने बच्चे को बोतल से कैसे पिलाना और फॉर्मूला कैसे ले जाना



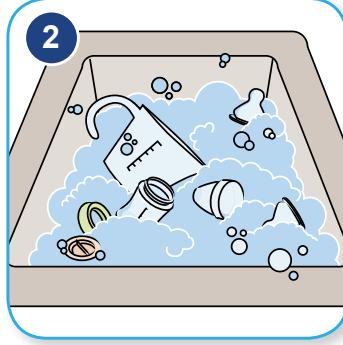
अपने बच्चे को कैसे और कब खिलाना है, इसकी जानकारी के लिए देखें:

- शिशु फॉर्मूला: आपको क्या जानने की जरूरत है

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



साबुन और पानी से हाथ और काउंटर धोएं।



सभी बोतलें, निपल, रिंग, ढक्कन, डिस्क, मापने के कप, कैन ओपनर, मिलाने वाले बर्तन और चिमटे एक साफ सिंक में गर्म साबुन के पानी से धोएं।



बोतलों और निपलों को अंदर और बाहर से साफ करने के लिए एक साफ बोतल वाले ब्रश का उपयोग करें।



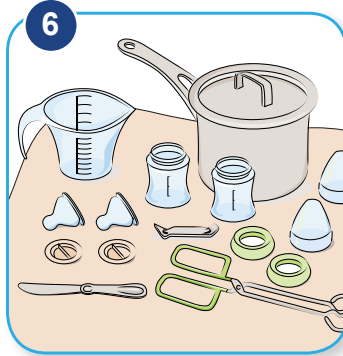
सुरक्षित पानी में अच्छी तरह से खगालें। निष्फल होने के बाद ये पानी सुरक्षित हैं:

- नल का म्युनिसिपल पानी।
  - वाणिज्यिक बोतलबंद पानी (कार्बोनेटेड, आसुत या खनिज पानी को छोड़कर)।
  - कुएँ का पानी जिसका नियमित रूप से परीक्षण किया जाता है।
- फॉर्मूला तैयार करने और दूध पिलाने के उपकरणों को निष्फल करने के लिए हमेशा सुरक्षित पानी का उपयोग किया जाना चाहिए। बोतलों और खिलाने के उपकरणों को हवा से सूखने के लिए एक साफ तौलिए पर रखें।



उपकरणों को निष्फल करने के लिए, एक बड़े बर्तन को पानी से भरें और ढकने तक सभी खिलाने के उपकरणों से भरें।

बर्तन में पानी को उबाल तक लाएं और 2 मिनट तक उबलने दें।



पानी में से बोतलें और खिलाने के उपकरण निकालने के लिए निष्फल चिमटे का उपयोग करें।

उपकरणों को हवा से सूखने के लिए एक साफ तौलिए पर रखें। यह अब उपयोग के लिए तैयार हैं।



पानी को निष्फल (स्टरलाइज़) करना

एक बर्तन में फॉर्मूला बनाने के लिए उपयोग किए जाने वाले पानी को डालें।

पानी को उबाल तक लाएं और 2 मिनट के लिए उबालें।



निष्फल (स्टरलाइज़) पानी को स्टोर करना

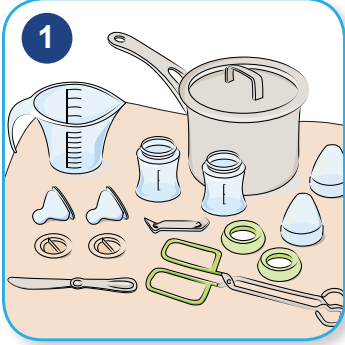
अतिरिक्त निष्फल किए पानी को निष्फल किए कसकर बंद होने वाले कांच के कंटेनर में कमरे के तापमान पर या फ्रिज में 2-3 दिनों के लिए रखा जा सकता है।



अधिक जानकारी के लिए देखें, शिशु फॉर्मूला: आपको क्या जानने की ज़रूरत है, पन्ना 6-9:

- बोतल से पिलाने के उपकरणों को साफ और निष्फल कैसे करें।
- पानी को निष्फल कैसे करें।
- यह कैसे सुनिश्चित करें कि आप सुरक्षित पानी का उपयोग कर रहे हैं।

पिलाने-के लिए-तैयार फॉर्मूला निष्फल है और सबसे सुरक्षित फॉर्मूला है। 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।



1 साबुन और पानी से हाथ और काउंटर धोएं।

अपने सारे निष्फल किए पिलाने वाले उपकरणों को तैयार रखें (टिप शीट #2 देखें)।

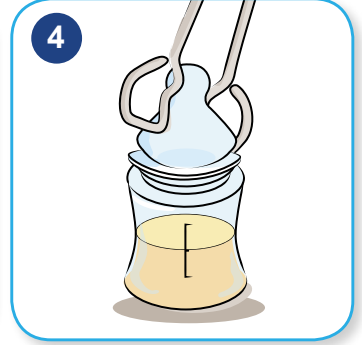


2 कैन या प्लास्टिक फॉर्मूला कंटेनर के ऊपर के भाग को गर्म पानी और साबुन से धोएं। कैन पर एकसपायरी डेट चेक करें।

कैन को अच्छी तरह से हिलाएं और एक निष्फल कैन ओपनर के साथ खोलें।



3 फॉर्मूला को एक साफ और निष्फल बोतल में सीधे डालें। पिलाने-के लिए तैयार फॉर्मूले में पानी न डालें।



4 निष्फल चिमटे के साथ निष्फल, ढक्कन और रिंग उठाओ और बोतल पर रखें।

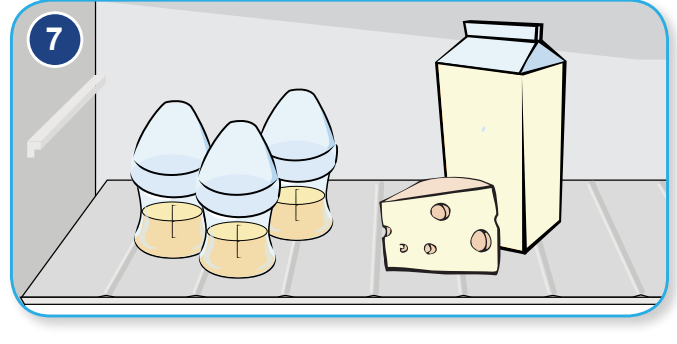


5 रिंग को अपने हाथों से कस लें।



6 बच्चे के दूध पिलाने के संकेतों के जवाब में अपने बच्चे को पिलाएं (टिप शीट #6 देखें)

उस फॉर्मूला को फेंक दें जो आपका बच्चा 2 घंटे के बाद नहीं पीता है।



7 अपने बच्चे को दूध पिलाने के लिए हर बार एक नई बोतल तैयार करना और उसे तुरंत दूध पिलाना सबसे सुरक्षित है। यदि एक से अधिक बोतल तैयार की जाती है, तो उन्हें एक रेफ्रिजरेटर में रखें और 24 घंटे के भीतर उपयोग करें।

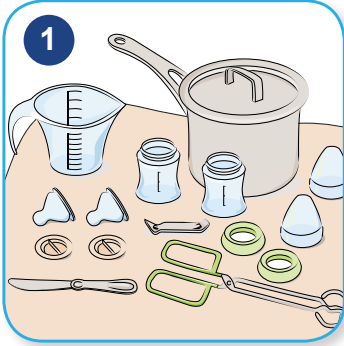
तरल शिशु फार्मूला के खुले डिब्बे को ढँका तथा तुरंत रेफ्रिजरेटर में रखा जाना चाहिए और उसे 48 घंटे तक फ्रिज में स्टोर किया जा सकता है।



अपने बच्चे को कैसे और कब खिलाना है के बारे में जानकारी के लिए देखें:

- पुस्तिका शिशु फॉर्मूला: आपको क्या जानने की ज़रूरत है, में पन्ना 16-20।
- टिप शीट #6।
- शिशु फार्मूला को रि कॉल किया जा सकता है। रि कॉल जानकारी स्वास्थ्य कनाडा की वेबसाइट [www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php) पर देखी जा सकती है।

सही तरीके से तैयार किया गया गाढ़ा फॉर्मूला सुरक्षित है। 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।



साबुन और पानी से हाथ और काउंटर धोएं। अपने सारे निष्फल किए पिलाने वाले उपकरणों को तैयार रखें (टिप शीट #2 देखें)।



कैन या प्लास्टिक फॉर्मूला कंटेनर के ऊपर के भाग को गर्म पानी और साबुन से धोएं। कैन पर एक्सपायरी डेट चेक करें। कैन को अच्छी तरह से हिलाएं और एक निष्फल कैन ओपनर के साथ खोलें।



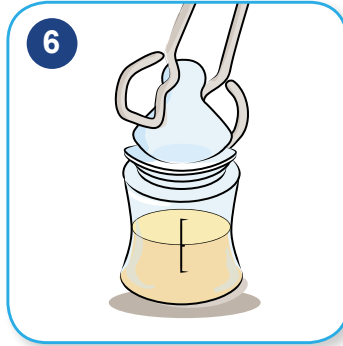
फॉर्मूला बनाने के लिए उपयोग किए जाने वाले पानी को कैसे निष्फल किया जाए के बारे में टिप शीट #2 देखें। यह देखने के लिए लेबल पढ़ें कि एक खुराक के लिए कितना फॉर्मूला और पानी उपयोग करना है। निष्फल किया पानी जिसको कमरे के तापमान तक ठंडा किया गया है को एक निष्फल की गई बोतल में डालें और मापें।



एक खुराक के लिए समान मात्रा के फॉर्मूले को मापें।



निष्फल बोतल में पिलाने के लिए एक समान मात्रा में फॉर्मूला मिलाएँ।



निष्फल, रिंग और बोतल का ढक्कन उठाने के लिए निष्फल चिमटे का उपयोग करें।



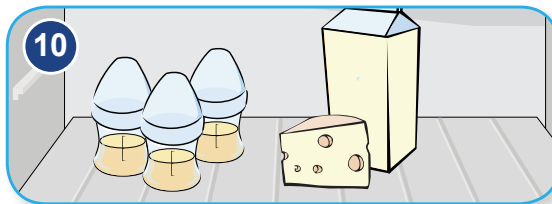
रिंग को अपने हाथों से कस लें। सावधान रहें कि निष्फल को अपने हाथों से न छूएं।



बोतल को धीरे से हिलाकर मिलाएं।



बच्चे के दूध पिलाने के संकेतों के जवाब में अपने बच्चे को पिलाएं (टिप शीट #6 देखें) उस फॉर्मूला को फेंक दें जो आपका बच्चा 2 घंटे के बाद नहीं पीता है।



अपने बच्चे को पिलाने के लिए हर बार ताजा तैयार की गई बोतल का उपयोग करना सबसे सुरक्षित होता है। यदि आपने बोतलों को गुनगुने/गर्म पानी से तैयार किया है, तो बोतलों को ठंडे चलते पानी के नीचे या ठंडे पानी के कंटेनर में जल्दी से ठंडा करें। ठंडा होने के बाद, उन्हें एक रेफ्रिजरेटर में रखें और 24 घंटे के भीतर उपयोग करें। तरल शिशु फॉर्मूला के खुले डिब्बे को ढँका तथा तुरंत रेफ्रिजरेट किया जाना चाहिए, और उसे 48 घंटे तक स्टोर किया जा सकता है।

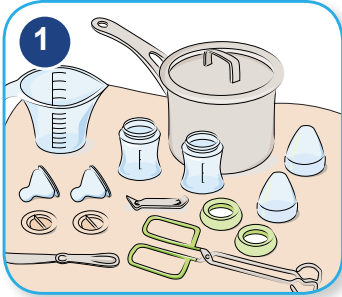
अपने बच्चे को कैसे और कब खिलाना है के बारे में जानकारी के लिए देखें:

- पुस्तिका शिशु फॉर्मूला: आपको क्या जानने की जरूरत है, मैं पन्ना 16-20।
- टिप शीट #6।

शिशु फॉर्मूला को रिकॉल किया जा सकता है। रिकॉल जानकारी स्वास्थ्य कनाडा की वेबसाइट [www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php) पर देखी जा सकती है।



पाउडर शिशु फार्मूला निष्फल नहीं होता। सुरक्षित रूप से तैयार नहीं किए जाने पर बैक्टीरिया के बढ़ने का खतरा अधिक होता है। 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।



साबुन और पानी से हाथ और काउटर धोएं।

अपने सारे निष्फल किए पिलाने वाले उपकरणों को तैयार रखें (टिप शीट #2 देखें)।



**पानी को निष्फल करना**

पानी को 2 मिनट के लिए उबालें। कौन से पानीयों का उपयोग करना सुरक्षित है जानने के लिए टिप शीट # 2 देखें।

पानी के साथ फॉर्मूला बनाएं जो 70C या उससे अधिक है (1 लीटर उबला हुआ पानी 30 मिनट के बाद लगभग 70C तक ठंडा हो जाता है)।

स्वस्थ शिशुओं के लिए, कमरे के तापमान पर ठंडा किए गए निष्फल पानी का उपयोग तब तक किया जा सकता है जब तक कि फार्मूला तुरंत पिलाया जाता है।

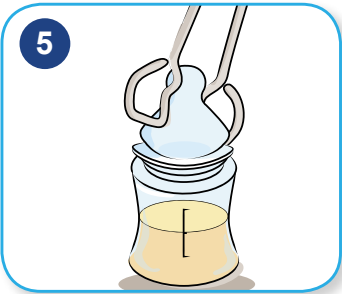


कैन पर एक्सपायरी डेट चेक करें। एक निष्फल बोतल में निष्फल पानी की आवश्यक मात्रा डालें।



कैन पर दिए निर्देशों के अनुसार उचित संख्या में स्कूपों का उपयोग करें।

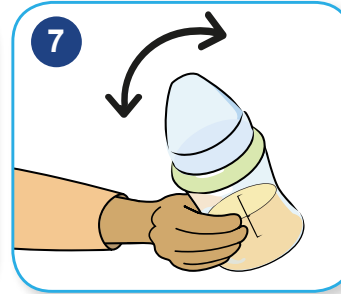
पाउडर फार्मूले के साथ कैन के अंदर से स्कूप भरें। पाउडर को नीचे ना दबाएँ। एक निष्फल चाकू के साथ स्कूप को लैवल करें। निष्फल गर्म पानी में पाउडर मिलाएँ।



निष्फल चिमटे के साथ निष्फल, ढक्कन और रिंग उठाएँ और बोतल पर रखें।



रिंग को अपने हाथों से कस लें।



बोतल को तब तक हिलाएं जब तक पाउडर की कोई गांठ न रह जाए।

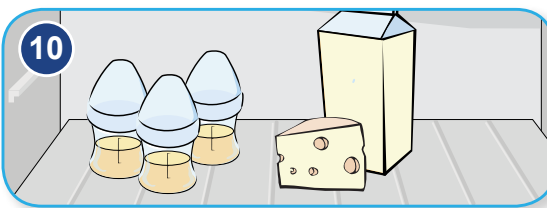


ठंड, बहते पानी या ठंडे पानी के कंटेनर में फॉर्मूला की बोतल को जल्दी से ठंडा करें। जब यह शरीर या कमरे के तापमान पर हो, तो अपने बच्चे को पिलाएँ।



बच्चे के दूध पिलाने के संकेतों के जवाब में अपने बच्चे को पिलाएँ (टिप शीट #6 देखें)

उस फॉर्मूला को फेंक दें जो आपका बच्चा 2 घंटे के बाद नहीं पीता है।



अपने बच्चे को पिलाने के लिए हर बार ताजा तैयार की गई बोतल का उपयोग करना सबसे सुरक्षित होता है। यदि आपने बोतलों को गुनगुने/गर्म पानी से तैयार किया है, तो बोतलों को ठंडे चलते पानी के नीचे या ठंडे पानी के कंटेनर में जल्दी से ठंडा करें। ठंडा होने के बाद, उन्हें एक रेफ्रिजरेटर में रखें और 24 घंटे के भीतर उपयोग करें।

अपने बच्चे को कैसे और कब खिलाना है के बारे में जानकारी के लिए देखें:

• पुस्तिका शिशु फॉर्मूला: आपको क्या जानने की ज़रूरत है, में पन्ना 16-20।

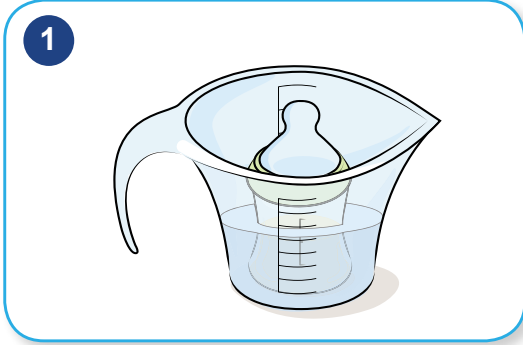
• टिप शीट #6।

शिशु फार्मूला को रिकॉल किया जा सकता है। रिकॉल जानकारी स्वास्थ्य कनाडा की वेबसाइट [www.healthykanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthykanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php) पर देखी जा सकती है।



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।

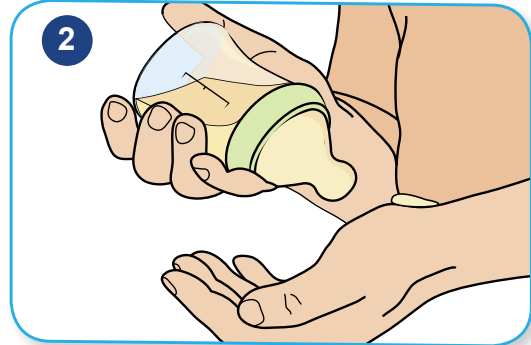
## फॉर्मूला गर्म करना



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 बाहों 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:

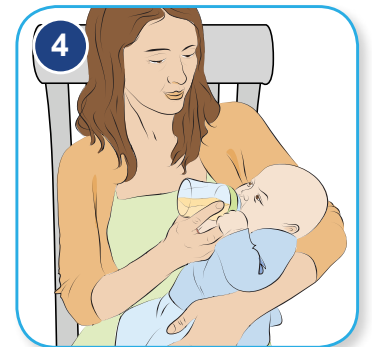
- हाथ उनके मुंह तक जाते हुए।
- चूसने और चाटने की हरकतें।
- बेचैनी।
- आवाजें करना।



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।



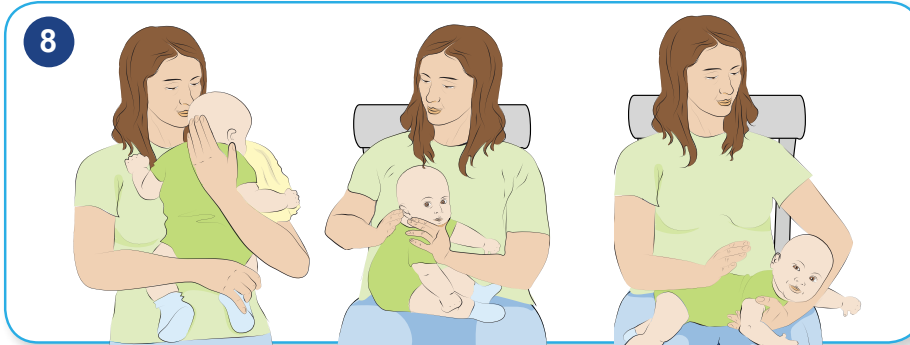
संकेत कि आपके बच्चे को डकार की जरूरत हैं:

- 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।

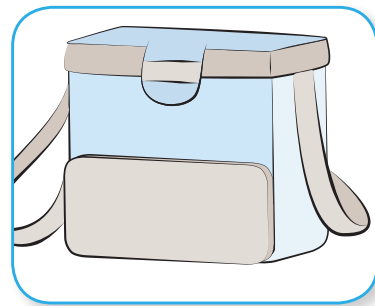
## फॉर्मूला लेके जाना

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**, पन्ना 16-20 देखें।