સલાહ પત્રિકા **#1**

સુમાહિતગાર નિર્ણય લેવો

BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

નવજાત શિશુ ફોર્મ્યુલા: તમારે શું જાણવું જરૂરી છે

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા, હેલ્થ કેનેડા, કેનેડાના આહારશાસ્ત્રીઓ અને કેનેડિઅન બાળરોગ નિષ્ણાતોની સોસાયટીએ ભલામણ કરી છે કે પ્રથમ 6 માસ સુધી ફક્ત સ્તનપાન જ કરાવવું અને બે વરસ તથા તેથી વધુ સમય માટે કઠણ આહારના ઉમેરા સાથે સ્તનપાન કરાવવાનું ચાલુ રાખવું.

પરિવારો વિવિધ કારણોસર ફોર્મ્યુલાનો ઉપયોગ કરી શકે છે. જો તમે તમારા શિશુને ફોર્મ્યુલા પીવડાવવાનું વિચારતા હો, તો તમારા આરોગ્ય કાર્યકર અથવા જાહેર આરોગ્ય પરિચારિકા સાથે વાતચીત કરો. વિચારણા કરવા યોગ્ય આ રહી કેટલીક હકીકતો:

નવજાત શિશુને ખવડાવવાનાં કેટલાંક સંભવિત જોખમો

શિશુઓને જ્યારે ધાવણ નથી મળતું ત્યારે, તેમને આ જોખમ વધારે રહેતાં હોય છે:

- કાનના ચેપ
- ફેફસાં અને શ્વાસોચ્છવાસના તંત્રના ચેપ
- ચેપી ઝાડા
- અચાનક નવજાત શિશુ-મૃત્યુનાં સહલક્ષણ (SIDS).
- અધિક વજન અને મેદસ્વિતા
- ટાઇપ 2 મધુમેહ

જ્યારે માતાઓ તેમનાં શિશુઓને પોતાનું ધાવણ નથી આપતી, ત્યારે માતાઓને આટલાં વધુ જોખમ હોય છે:

- બાળકના જન્મ પછી અસામાન્ય રક્તસ્ત્રાવ
- ટાઇપ 2 મધુમેહ
- સ્તન અને ગર્ભાશયનું કેન્સર

જ્યારે શિશુઓ ધાવણ પ્રાપ્ત નથી કરતાં ત્યારે, તેઓ આને લીધે બીમાર થઈ શકે છે:

- દૂષિત પાણી
- ફોર્મ્યુલા ઉત્પાદનની ભૂલો
- ફોર્મ્યુલા તૈયાર કરવામાં ભૂલો
- ફોર્મ્યુલાનો અયોગ્ય રીતે સંગ્રહ
- ફોર્મ્યુલા સિવાયની વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવો (દાખલા તરીકે, ઘટ્ટ કરેલું દૂધ)

જો તમે તમારા શિશુને ફોર્મ્યુલા આપતા હો તો નીચેની બાબતોની વિચારણા કરશો:

- ફોર્મ્યુલા આપવા અંગેનાં જોખમોને તમે જાણી ચૂક્યા છો ત્યારે, તમારા શિશુને ફોર્મ્યુલા આપવા અંગે તમને કેવું લાગે છે?
- શું તમે નવજાત શિશુ માટેની ફોર્મ્યુલા સલામત રીતે તૈયાર કરી શકો છો અને ખવડાવી શકો છો?
- તમે ફોર્મ્યુલાની કિંમત સમજો છો?
- તમે જાણો છો કે ફોર્મ્યુલા 9 થી 12 માસ સુધી જરૂરી હોય છે?

જો તમારે નવજાત શિશુને ખવડાવવા અંગે વધુ માહિતીની જરૂર હોય તો તમારા જાહેર આરોગ્ય યુનિટનો અથવા તમારા આરોગ્ય સેવા પૂરી પાડનારનો સંપર્ક કરશો.

જો તમે નવજાત શિશુ માટેની ફોર્મ્યુલા વાપરવાનો વિચાર કરતા હો તો, વધુ સલાહ પત્રિકાઓ અને એક વીડિયો ઉપલબ્ધ છે.

વિડીયો: નવજાત શિશુ ફોર્મ્યુલા: તમારે શું જાણવું જરૂરી છે

સલાહ પત્રિકાઓ

સલાહ પત્રિકા #1 – સુમાહિતગાર નિર્ણય કરવો
સલાહ પત્રિકા #2 – ફોર્મ્યુલા બનાવવા માટે તૈયાર થવું
સલાહ પત્રિકા #3 – તંદુરસ્ત શિશુઓને ખવડાવવા-માટે-તૈયાર પ્રવાહી ફોર્મ્યુલા કેવી રીતે બનાવવી
સલાહ પત્રિકા #4 – કેવી રીતે તંદુરસ્ત શિશુઓ માટે ઘટ્ટ પ્રવાહી ફોર્મ્યુલા બનાવવી
સલાહ પત્રિકા #5 – કેવી રીતે તંદુરસ્ત શિશુઓ માટે પાવડરવાળી ફોર્મ્યુલા બનાવવી
સલાહ પત્રિકા #6 – કેવી રીતે તમારા શિશુને બાટલીથી ફોર્મ્યુલા પીવડાવવી અને અન્યત્ર વહન કરવી

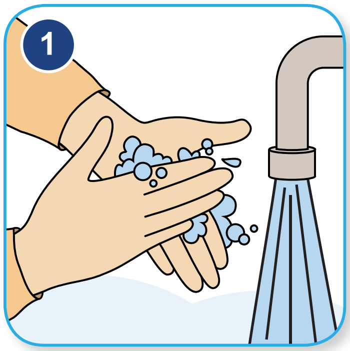
તમારા શિશુને કેવી રીતે અને ક્યારે ખવડાવવું તેની માહિતી માટે જુઓ:

- **નવજાત શિશુ ફોર્મ્યુલા: તમારે શું જાણવું જરૂરી છે.**

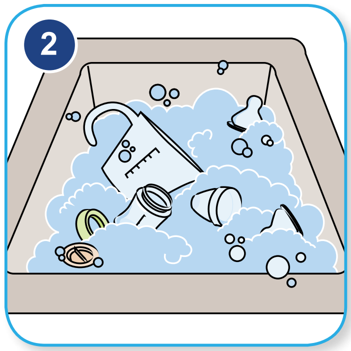
ભંડોળ પૂરું પાડનાર: Ontario

ફોર્મ્યુલા બનાવવા માટે તૈયાર થવું

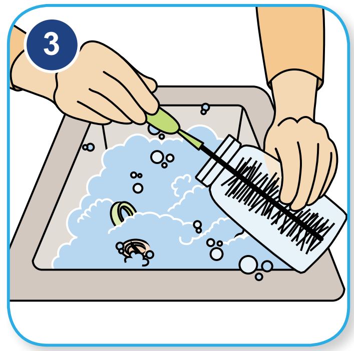
શિશુને કેવી રીતે ખવડાવવું તેના સુમાહિતગાર નિર્ણય અંગે વધુ માહિતી માટે તમારા આરોગ્ય કાર્યકર્તા અથવા જાહેર આરોગ્ય પરિચારિકા સાથે વાતચીત કરો. અગત્યની હકીકતો માટે સલાહ પત્રિકા #1 જુઓ.



તમારા હાથ અને ટેબલનું કાઉન્ટર સાબુ તથા પાણીથી ધૂઓ



તમામ બાટલીઓ ટોટીઓ, કડીઓ, ઢાંકણાં, ડિસ્ક, ઢાંકણા ખોલવાનું ઓજાર, ભેગું કરવાના વાસણો અને ચીપિયાઓને એક સ્વચ્છ ખાળકૂંડીમાં સાબુવાળા ગરમ પાણીમાં ધૂઓ.



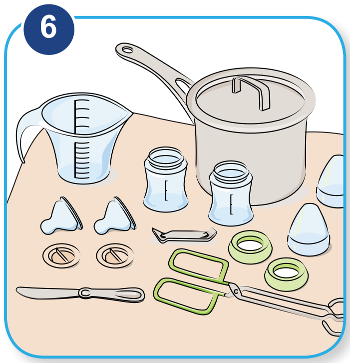
બાટલીઓ તથા ટોટીઓને અંદર અને બહારથી ઘસીને સાફ કરવા બાટલી સાફ કરવાના એક ચોખ્ખા બ્રશનો ઉપયોગ કરો.

સુરક્ષિત પાણીમાં બરાબર વીંછળો. એકવાર જંતુરહિત થઈ જાય પછી આ પાણી સુરક્ષિત હોય છે:
- નગરપાલિકાના નળનું પાણી
- વેપારી ધોરણે તૈયાર કરાયેલું બાટલીનું પાણી (સિવાય કે કાર્બન ડાયોક્સાઇડ મેળવેલું, અર્ક કાઢેલું અથવા મિનરલ પાણી).
- કૂવાનું પાણી જે નિયમિત ચકાસણી કરાતું હોય.

ફોર્મ્યુલા બનાવતી વખતે હંમેશ સુરક્ષિત પાણીનો અને ખવડાવવા માટેના જંતુરહિત સાધનનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. બાટલીઓ અને ખવડાવવા માટેના સાધનને હવાથી સુકાવા માટે સ્વચ્છ ટુવાલમાં ગોઠવો.

સાધનને જંતુરહિત કરવા, એક મોટા વાસણને પાણીથી ભરો અને ખવડાવવા માટેનાં તમામ સાધનો તેમાં ડુબી ન જાય ત્યાં સુધી ઉમેરો.

વાસણને ઉકળવા માટે ચુલે લાવો અને 2 મિનિટ સુધી ઉકળવા દો



પાણીમાંથી બાટલીઓ અને ખવડાવવાના સાધનને કાઢવા જંતુરહિત ચિપિયાનો ઉપયોગ કરો.

સાધનને હવાથી સુકાવા માટે સ્વચ્છ ટુવાલમાં ગોઠવો. હવે તે ઉપયોગ માટે તૈયાર છે.

પાણીને જંતુરહિત કરવું

જે પાણીનો ઉપયોગ તમે ફોર્મ્યુલા બનાવવા કરવાના છો તે વાસણમાં રેડો.

વાસણને ઉકાળવા માટે ચુલે લાવો અને 2 મિનિટ સુધી ઉકળવા દો.

જંતુરહિત પાણીનો સંગ્રહ કરવો

વધારાનું જંતુરહિત પાણી સજ્જડ રીતે બંધ કરાયેલા કાચના જંતુરહિત પાત્રમાં ઓરડાના તાપમાને 24 કલાક માટે અથવા ફ્રિઝમાં 2-3 દિવસ માટે રાખી શકાય છે.

વધુ માહિતી માટે જુઓ, **નવજાત શિશુ ફોર્મ્યુલા: તમારે શું જાણવું જરૂરી છે** પાન 6-9:
- ખવડાવવાની બાટલી કેવી રીતે ચોખ્ખી અને જંતુરહિત કરવી.
- કેવી રીતે પાણીને જંતુરહિત કરવું.
- કેવી રીતે એ સુનિશ્ચિત કરવું કે તમે સુરક્ષિત પાણીનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છો.

ભંડોળ પૂરું પાડનાર: Ontario

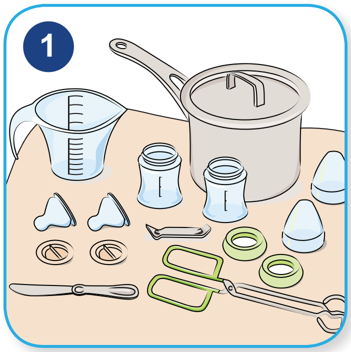
સલાહ પત્રિકા **#3**

તંદુરસ્ત શિશુઓને પીવડાવવા-માટે-તૈયાર પ્રવાહી ફોર્મ્યુલા કેવી રીતે બનાવવી

(Gujarati)

BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

પીવડાવવા-માટે-તૈયાર પ્રવાહી ફોર્મ્યુલા જંતુરહિત છે અને સૌથી સલામત ફોર્મ્યુલા છે. તમારા બાળકને કેવી રીતે ખવડાવવું તેનો સુમાહિતગાર નિર્ણય લેવાની માહિતી માટે તમારા આરોગ્ય કાર્યકર સાથે અથવા જાહેર આરોગ્ય પરિચારિકા સાથે વાતચીત કરો. અગત્યની વિગતો માટે સલાહ પત્રિકા #1 જુઓ.



હાથ ધૂઓ અને ટેબલના કાઉન્ટરને સાબુ અને પાણી વડે સાફ કરો.

ખવડાવવા માટેનાં તમારાં તમામ જંતુરહિત સાધનો તૈયાર રાખો (જુઓ સલાહ પત્રિકા #2).

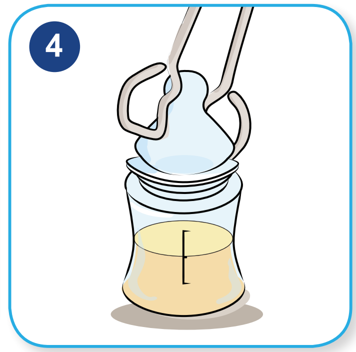
ડબ્બા અથવા ફોર્મ્યુલા ભરવાના પાત્રના ઢાંકણાને ગરમ પાણી અને સાબુથી ધૂઓ.

ડબ્બા ઉપરની સમાપ્તિની તારીખ ચકાસો.

ડબ્બાને સારી રીતે હલાવો અને ડબ્બો ઉઘાડવાના જંતુરહિત સાધનથી ખોલો.

ફોર્મ્યુલાને એક સ્વચ્છ અને જંતુરહિત બાટલીમાં સીધું રેડો.

પીવડાવવા-માટે-તૈયાર ફોર્મ્યુલામાં પાણી ઉમેરશો નહીં.

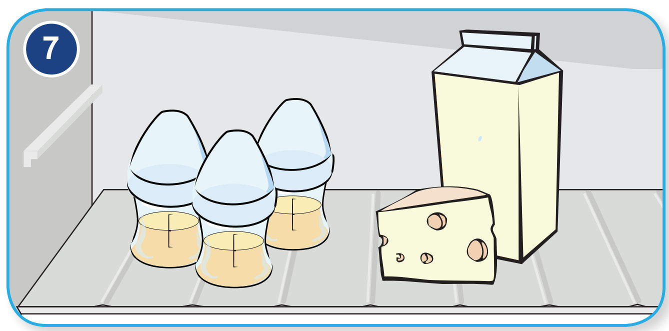


જંતુરહિત ચીપિયા વડે ટોટી, ઢાંકણું તથા કડીને ઉંચકો અને બાટલી પર મૂકો.

કડીને તમારા હાથથી કસીને સજ્જડ કરો.

તમારા શિશુને તેના ખાવાના ઇશારાઓના પ્રતિસાદમાં ખવડાવો (જુઓ સલાહ પત્રિકા #6).

તમારા શિશુએ નહીં પીધેલ ફોર્મ્યુલાને 2 કલાક પછી ફેંકી દો.



જ્યારે પણ તમારા શિશુને તમે ખવડાવો તે દરેક વખતે નવી બાટલી તૈયાર કરો અને તરત ખવડાવો એ સૌથી સલામત છે. જો એક કરતાં વધુ બાટલીઓ તૈયાર કરી હોય, તો તેમને ફ્રિઝમાં મૂકો અને 24 કલાકમાં તેનો ઉપયોગ કરી દો.

નવજાત શિશુના પ્રવાહી ફોર્મ્યુલાના ઉઘાડેલા ડબ્બા તાત્કાલિક ઢાંકીને ફ્રિઝમાં મૂકી દેવા જોઇએ અને તે 48 કલાક સુધી ફ્રિઝમાં સંઘરી શકાય છે.

તમારા શિશુને કેવી રીતે અને ક્યારે ખવડાવવું તેની માહિતી માટે જુઓ:

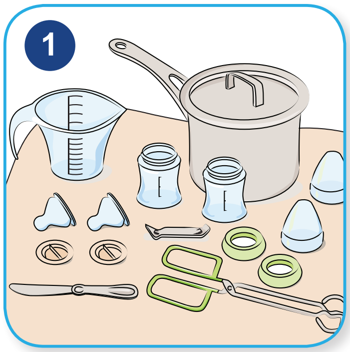
- **નવજાત શિશુ ફોર્મ્યુલા: તમારે શું જાણવું જરૂરી છે.** માં પાન 16-20
- **સલાહ પત્રિકા #6.**
- **નવજાત શિશુ ફોર્મ્યુલા પાછી મોકલી શકાય છે.** પરત મોકલવાની માહિતી હેલ્થ કેનેડાની આ વેબસાઇટ પર જોઇ શકાય છે www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php

ભંડોળ પૂરું પાડનાર: Ontario

કેવી રીતે તંદુરસ્ત શિશુઓ માટે ઘટ્ટ પ્રવાહી ફોર્મ્યુલા બનાવવી

(Gujarati)
BABY-FRIENDLY
INITIATIVE STRATEGY
ONTARIO

જ્યારે સાચી રીતે બનાવાઇ હોય છે ત્યારે ઘટ્ટ ફોર્મ્યુલા સુરક્ષિત હોય છે. તમારા બાળકને કેવી રીતે ખવડાવવું તેનો સુમાહિતગાર નિર્ણય લેવાની માહિતી માટે તમારા આરોગ્ય કાર્યકર અથવા જાહેર આરોગ્ય પરિચારિકા સાથે વાતચીત કરો. અગત્યની વિગતો માટે સલાહ પત્રિકા નંબર #1 જુઓ.



હાથ અને ટેબલનું કાઉન્ટર સાબુ તથા પાણીથી ધૂઓ

ખવડાવવા માટેનાં તમારાં તમામ જંતુરહિત સાધનો તૈયાર રાખો (જુઓ સલાહ પત્ર#2)

ડબ્બા અથવા ફોર્મ્યુલા ભરવાના પાત્રના ઢાંકણાને ગરમ પાણી અને સાબુથી ધૂઓ.

ડબ્બા ઉપરની સમાપ્તિની તારીખ તપાસો.

ડબ્બાને સારી રીતે હલાવો અને ડબ્બો ઉઘાડવાના જંતુરહિત સાધનથી ખોલો.

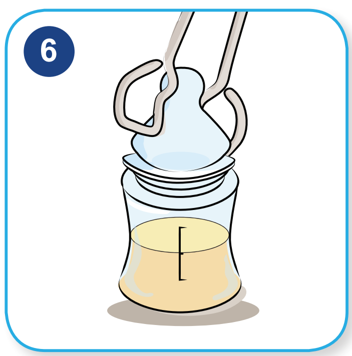
ફોર્મ્યુલા બનાવવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવનારા પાણીને કેવી રીતે જંતુરહિત બનાવવું તે માટે જુઓ સલાહ પત્રિકા #2.

એક વખતનો આહાર તૈયાર કરવા કેટલી ફોર્મ્યુલા અને કેટલું પાણી વાપરવું તે જોવા લેબલ વાંચો

જંતુરહિત પાણી કે જેને ઓરડાના તાપમાન પર ઠંડુ પાડવામાં આવ્યું હતું, જંતુરહિત બાટલીમાં રેડો અને માપો.

એક આહાર માટે ફોર્મ્યુલાનું પ્રમાણ એકસરખું રાખો.

એક આહાર માટે બાટલીમાં ફોર્મ્યુલાનું એકસરખું પ્રમાણ ઉમેરો.



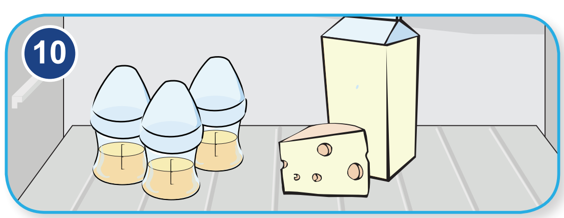
ટોટી, ઢાંકણું તથા કડીને ઉંચકવા માટે જંતુરહિત ચીપિયાનો ઉપયોગ કરો.

કડીને તમારા હાથથી કસીને સજ્જડ કરો. કાળજી રાખો કે તમારા હાથ ટોટીને અડી ના જાય.

બાટલીને હળવેથી હલાવીને ભેગું કરો.

તમારા શિશુને ખાવાના ઇશારાઓના પ્રતિસાદ રૂપે ખવડાવો. (જુઓ સલાહ પત્રિકા #6)

તમારા શિશુએ નહીં પીધેલ ફોર્મ્યુલાને 2 કલાક પછી ફેંકી દો.



જ્યારે પણ તમારા શિશુને તમે ખવડાવો તે દરેક વખતે નવી તૈયાર કરેલી બાટલી વાપરો એ સૌથી સલામત છે. જો તમે બાટલીઓને હુંફાળા/ગરમ પાણીમાં તૈયાર કરી હોય તો તાત્કાલિક જ વહેતા ઠંડા પાણી નીચે રાખીને અથવા ઠંડા પાણીના વાસણમાં મૂકીને ઠંડી પાડી દો. એકવાર ઠંડી થઈ જાય તો તેમને ફ્રિઝમાં મૂકો અને 24 કલાકમાં તેનો ઉપયોગ કરી દો.

નવજાત શિશુના પ્રવાહી ફોર્મ્યુલાના ઉઘાડેલા ડબ્બા તાત્કાલિક ઢાંકીને ફ્રિઝમાં મૂકી દેવા જોઇએ અને તે 48 કલાક સુધી ફ્રિઝમાં સંઘરી શકાય છે.

તમારા શિશુને કેવી રીતે અને ક્યારે ખવડાવવું તેની માહિતી માટે જુઓ:

- નવજાત શિશુ ફોર્મ્યુલા: તમારે શું જાણવું જરૂરી છે. માં પાન 16-20
- સલાહ પત્રિકા **#6.**

નવજાત શિશુ ફોર્મ્યુલા પાછી મોકલી શકાય છે. પરત મોકલવાની માહિતી હેલ્થ કેનેડાની આ વેબસાઇટ પર જોઇ શકાય છે www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php

ભંડોળ પૂરું પાડનાર: Ontario

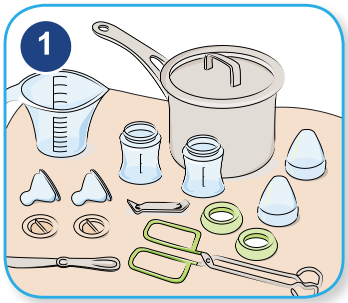
સલાહ પત્રિકા #5

કેવી રીતે તંદુરસ્ત બાળકો માટે પાવડરવાળી ફોર્મ્યુલા બનાવવી

(Gujarati)

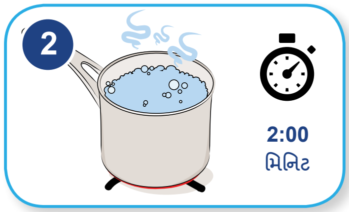
BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

પાવડરવાળી ફોર્મ્યુલા જંતુરહિત હોતી નથી. જ્યારે તેને સુરક્ષિત રીતે નથી બનાવાતી ત્યારે બૅક્ટેરિયાનો ઉછેર થવાનું જોખમ વધારે હોય છે. તમારા બાળકને કેવી રીતે ખવડાવવું તેનો સુમાહિતગાર નિર્ણય લેવાની માહિતી માટે તમારા આરોગ્ય કાર્યકર અથવા જાહેર આરોગ્ય પરિચારિકા સાથે વાતચીત કરો. અગત્યની વિગતો માટે સલાહ પત્રિકા નંબર #1 જુઓ.



હાથ અને ટેબલનું કાઉન્ટર સાબુ તથા પાણીથી ધૂઓ

ખવડાવવા માટેનાં તમારાં તમામ જંતુરહિત સાધનો તૈયાર રાખો (જુઓ સલાહ પત્રિકા #2)



પાણીને જંતુરહિત કરવું

પાણીને બે મિનિટ સુધી ઉકાળો. કયું પાણી ઉપયોગમાં લેવા માટે સુરક્ષિત હોય છે એ જોવા સલાહ પત્રિકા # 2 જુઓ.

ફોર્મ્યુલા 70C અથવા વધુ ગરમ હોય એવા પાણી સાથે બનાવો (1 લિટર ઉકાળેલું પાણી 30 મિનિટ પછી લગભગ 70C પર ઠંડું થઇ જતું હોય છે).

જ્યાં સુધી ફોર્મ્યુલા તાત્કાલિક ખવડાવી દેવાતી હોય, ત્યાં સુધી તંદુરસ્ત શિશુઓ માટે, ઓરડાના તાપમાન પર ઠંડું કરાયેલું જંતુરહિત પાણી ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

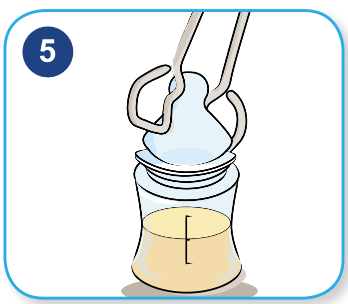
ડબ્બા ઉપરની સમાપ્તિની તારીખ ચકાસો.

જંતુરહિત કરાયેલું પાણી જરૂરિયાત મુજબ જંતુરહિત કરાયેલી બાટલીમાં રેડો.

ડબ્બા ઉપરની સૂચનાઓ અનુસારની કડછી જેવી ચમચી (સ્કૂપ)નો યોગ્ય સંખ્યામાં ઉપયોગ કરો.

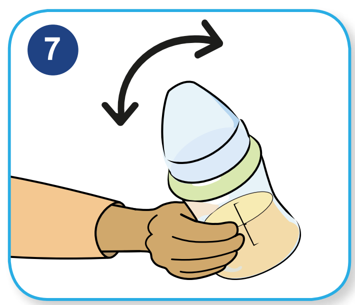
કડછીને પાવડરવાળી ફોર્મ્યુલા વડે અંદરથી ભરી દો. પાવડરને છલોછલ ભરી ન દેશો. કડછી જેવી ચમચીને જંતુરહિત છરી વડે સમાન સ્તરની કરો.

પાવડરને જંતુરહિત પાણીમાં ઉમેરો.

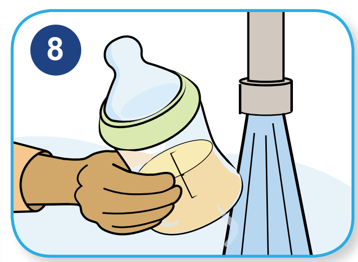


ટોટી, ઢાંકણું તથા કડીને ઉંચકવા માટે જંતુરહિત ચીપિયાનો ઉપયોગ કરો.

કડીને તમારા હાથથી કસીને સજ્જડ કરો.



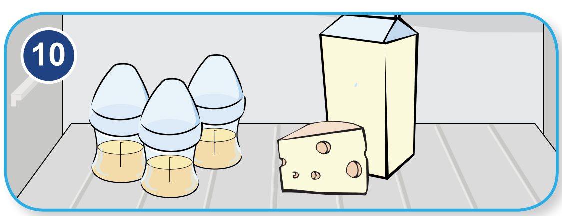
બાટલીને હળવેથી હલાવ્યા કરો જ્યાં સુધી પાવડરના ગઠ્ઠા રહે નહીં.



તાત્કાલિક જ વહેતા ઠંડા પાણી નીચે રાખીને અથવા ઠંડા પાણીના વાસણમાં મૂકીને ઠંડી પાડી દો. જ્યારે તે શરીરના અથવા ઓરડાના તાપમાને હોય ત્યારે, તમારા શિશુને ખવડાવી દો.

તમારા શિશુને ખાવાના ઇશારાઓના જવાબમાં ખવડાવો. (જુઓ સલાહ પત્રિકા #6)

તમારા શિશુએ નહીં પીધેલ ફોર્મ્યુલાને 2 કલાક પછી ફેંકી દો.



જ્યારે પણ તમારા શિશુને તમે ખવડાવો તે દરેક વખતે નવી બાટલી તૈયાર કરો એ સૌથી સલામત છે. જો તમે બાટલીઓને હૂંફાળા/ગરમ પાણીમાં તૈયાર કરી હોય તો તાત્કાલિક જ વહેતા ઠંડા પાણી નીચે રાખીને અથવા ઠંડા પાણીના વાસણમાં મૂકીને ઠંડી પાડી દો. એકવાર ઠંડી થઈ જાય તો તેમને ફ્રિઝમાં મૂકો અને 24 કલાકમાં તેનો ઉપયોગ કરી દો.

તમારા શિશુને કેવી રીતે અને ક્યારે ખવડાવવું તેની માહિતી માટે જુઓ:

- નવજાત શિશુ ફોર્મ્યુલા: તમારે શું જાણવું જરૂરી છે. માં પાન 16-20
- સલાહ પત્રિકા **#6.**

નવજાત શિશુ ફોર્મ્યુલા પાછી મોકલી શકાય છે. પરત મોકલવાની માહિતી હેલ્થ કેનેડાની આ વેબસાઇટ પર જોઇ શકાય છે www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php

ભંડોળ પૂરું પાડનાર: Ontario

2019

(Gujarati)

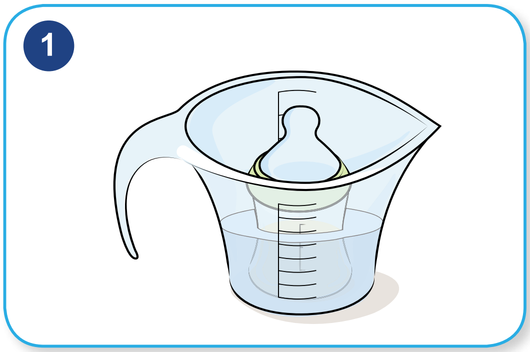
BABY-FRIENDLY INITIATIVE STRATEGY ONTARIO

સલાહ પત્રિકા **#6**

કેવી રીતે તમારા શિશુને બાટલીથી ફોર્મ્યુલા પીવડાવવી અને અન્યત્ર વહન કરી જવી

તમારા શિશુને કેવી રીતે ખવડાવવું તેનો સુમાહિતગાર નિર્ણય લેવાની માહિતી માટે તમારા આરોગ્ય કાર્યકર અથવા જાહેર આરોગ્ય પરિચારિકા સાથે વાતચીત કરો. અગત્યની વિગતો માટે સલાહ પત્રિકા નંબર #1 જુઓ.

ફોર્મ્યુલા હુંફાળી ગરમ કરવી



શિશુઓ ફોર્મ્યુલાને હુંફાળી અથવા ઠંડી પી શકે.

ફોર્મ્યુલાની બાટલીને આ રીતે હુંફાળી કરો:

- બાટલીને હુંફાળા પાણીના વાસણમાં મૂકીને અથવા બાટલીને હુંફાળી કરવાના યંત્રનો ઉપયોગ કરીને
- તેને 15 મિનિટથી વધુ હુંફાળી નહીં કરીને
- હુંફાળી કરવા દરમિયાન બાટલીને કેટલીક વખત હલાવો

ફોર્મ્યુલાને માઇક્રોવેવમાં ગરમ કરશો નહીં.

એક વાર ફોર્મ્યુલા હુંફાળી ગરમ થઈ જાય, એટલે બાટલીને હલાવો

એ સુનિશ્ચિત કરવા કે ફોર્મ્યુલા બહુ ગરમ નથી, ફોર્મ્યુલાનાં થોડાંક ટીપાં તમારા કાંડાની અંદરની બાજુએ મૂકો. એ થોડુંક હુંફાળું લાગવું જોઇએ, ગરમ નહીં.

બાટલીથી તમારા શિશુને કેવી રીતે ખવડાવવું

તમારું શિશુ પોતે ભૂખ્યું થયું છે તેની આગોતરી નિશાનીઓ તે આમ કરીને બતાવે છે:

- હાથને ઉશ્કેરાટથી હલાવીને.
- મોંઢું ખોલીને અને હોઠ ચબચબાવીને.
- તેનું માથું તમારા તરફનું કરીને.

તમારા શિશુને ખવડાવવાનો આ સારો સમય છે.

મોટાભાગનાં શિશુઓ 24 કલાકમાં 8 અથવા વધુ વખત ખાતાં હોય છે.

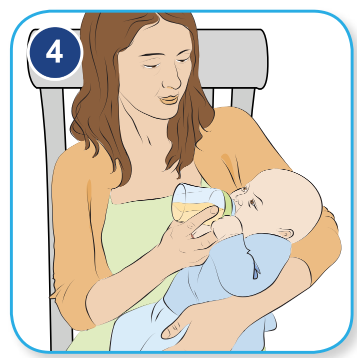
તમારું શિશુ વધારે ભૂખ્યું થયું હોય છે, જ્યારે તમે જુઓ છો કે:

- હાથ મોં તરફ જઈ રહ્યા છે.
- ચુસવાની અને ચાટવાની ક્રિયાઓ કરતું હોય.
- વ્યાકુળતા.
- અવાજ કરતું હોય.

તમારું શિશુ અત્યંત ભૂખ્યું થયું છે એમ બતાવવા આ નિશાનીઓ કરે છે:

- ઉપદ્રવ કરે અને રડ્યા કરે.
- અકળાયા કરે.
- થાકી જાય અને સૂઇ જ્વા માંડે.

જો તમારું શિશુ અશાંત હોય તો તમારે તેને શાંત કરવું જોઇએ.

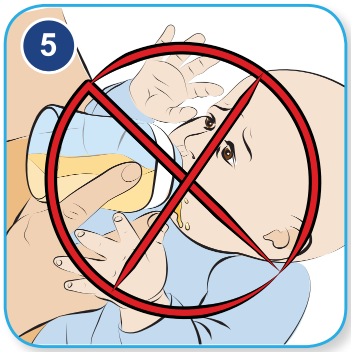


બાટલીથી ખવડાવતી વખતે તમારા શિશુને ટટ્ટાર તેડો. બાટલીની ટોટી નીચલા હોઠની બરાબર નીચેના ભાગમાં રાખો અને મોટા-ખુલેલા મોંમાં બોટલ મૂકવાની રાહ જુઓ.

બાટલીના ટેકે ના મૂકશો અથવા તમારા શિશુને બાટલી સાથે સુવડાવશો નહીં.

ક્રમશઃ

કેવી રીતે તમારા શિશુને બાટલીથી ફોર્મ્યુલા પીવડાવવી અને અન્યત્ર વહન કરી જવી



જો તમારું શિશુ થાકની કોઈ નિશાની બતાવે તો તેને આરામ આપો:

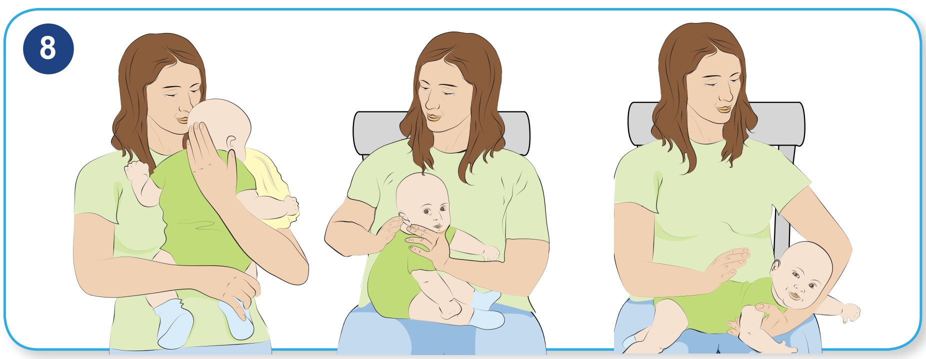
- તેના મોઢામાંથી દૂધ ટપકતું હોય.
- શ્વાસ રૂંધાતો હોય કે ગળું ભીંસાતું લાગતું હોય.
- ઘુંટડા ભરવાનું અથવા ગળવાનું ઝડપથી કરતું હોય.
- આળોટતું હોય કે બાટલીને દૂર ખસેડી દેતું હોય.
- પોતાનું માથું દૂર કરી દે.

તમારા શિશુને ઓડકારની જરૂરિયાત હોવાની નિશાનીઓ:

- તેની પીઠને કમાનની જેમ વાળે.
- કકળાટ કે ઉપદ્રવ કરે.
- બાટલીથી દૂર ખસી જાય.
- ચૂસવાનું ધીમું અથવા બંધ કરી દે.

જ્યારે તમારું શિશુ પેટ ભરાઈ ગયાની નિશાનીઓ બતાવે ત્યારે તેને ખવડાવવાનું બંધ કરો. આ નિશાનીઓમાં સામેલ છે:

- ચૂસવાનું ધીમું અથવા બંધ કરવું.
- પોતાના મોંઢાને બંધ કરવું.
- પોતાનું માથુ દૂર કરી દેવું.
- પોતાને ખવડાવવાની બાટલી કે વ્યક્તિને દૂર ધકેલી દે.
- ઊંઘી જાય.



તમારા હાથનો કપ જેવો આકાર બનાવી તેનાથી શિશુની પીઠ થપથપાવીને ઓડકાર ખવડાવો. ઓડકાર માટે આ શારીરિક સ્થિતિઓ અજમાવો.

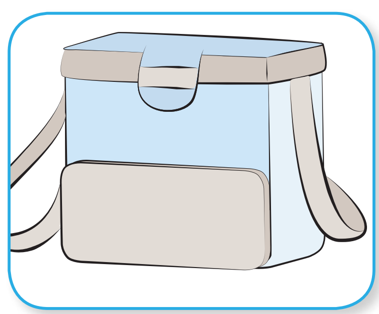
ફોર્મ્યુલાનું વહન કરવું

જો તમે પ્રવાસ કરો તો ફોર્મ્યુલા અગાઉથી તૈયાર કરો.

ફ્રિઝમાં ઠંડી કરેલી અને અડકી શકાય એટલી ઠંડી કરેલી એક જ બાટલી તમારી પાસે રાખો.

ખવડાવવાનો સમય થતાં સુધી ફોર્મ્યુલાને કુલર બેગમાં ફ્રિઝર પૅક સાથે રાખો.

24 કલાક પછી વણવપરાયેલી ફોર્મ્યુલા ફેંકી દો.



તમારા શિશુને ક્યારે અને કેવી રીતે ખવડાવવું એ વિશે વધુ માહિતી માટે પુસ્તિકા **નવજાત શિશુ ફોર્મ્યુલા: તમારે શું જાણવું જરૂરી છે તેમાં પાન 16-20 જુઓ.**

ભંડોળ પૂરું પાડનાર: Ontario