

## সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা

## শিশু ফর্মুলা: আপনার যা জানা প্রয়োজন

দ্যা ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন, হেলথ ক্যানাডা, ডায়েটিশিয়ান্স অব ক্যানাডা এবং দ্যা ক্যানাডিয়ান প্যাডিয়াট্রিক সোসাইটি সুপারিশ করে যে শিশুদের প্রথম ছয় মাস কেবলমাত্র বুকের দুধ খাওয়াতে হবে এবং শক্ত খাবার যোগ করার সাথে সাথে দুই বছর বা তারও বেশি পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে হবে।

কিছু পরিবার বিভিন্ন কারণে ফর্মুলা ব্যবহার করে থাকেন। আপনি আপনার শিশুকে ফর্মুলা খাওয়ানোর সম্পর্কে চিন্তা করলে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী বা পাবলিক হেলথ নার্সের সাথে কথা বলুন। বিবেচনা করার জন্য এখানে কিছু তথ্য প্রদান করা হলো।

## শিশু ফর্মুলার সম্ভাব্য ঝুঁকি

যখন শিশুরা বুকের দুধ পায় না তখন তাদের অধিক ঝুঁকি রয়েছে:

- কানের সংক্রমণের।
- ফুসফুস ও শ্বাসনালীর সংক্রমণের।
- সংক্রামক ডায়রিয়ার।
- শিশুর হঠাৎ মৃত্যুর লক্ষণ [সাডেন ইনফ্যান্ট ডেথ সিনড্রোম (SIDS – এসআইডিএস)]
- অতিরিক্ত ওজন এবং স্থূলতার।
- টাইপ 2 ডায়াবেটিসের।

যখন মায়ের নিজের বুকের দুধ তাদের শিশুদের প্রদান করেন না তখন মায়ের অধিক ঝুঁকি রয়েছে:

- শিশু হওয়ার পর অস্বাভাবিক রক্তপাতের।
- টাইপ 2 ডায়াবেটিসের।
- স্তন বা ডিম্বাশয়ের ক্যান্সারের।

যখন শিশুরা বুকের দুধ গ্রহণ করে না তখন তারা এসব থেকে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে:

- দূষিত জল।
- ফর্মুলার উৎপাদন সংক্রান্ত ত্রুটি।
- ফর্মুলা প্রস্তুতি সংক্রান্ত ত্রুটি।
- ফর্মুলার অ-যথাযথ সংরক্ষণ।
- ফর্মুলা নয় এমন জিনিস ব্যবহার করা (উদাহরণস্বরূপ কনডেন্সড মিল্ক)।

আপনি আপনার শিশুকে ফর্মুলা প্রদান করলে নিম্নলিখিত বিষয়সমূহ বিবেচনা করুন:

- ঝুঁকিসমূহ জানার পর আপনার শিশুকে ফর্মুলা প্রদান করতে এখন আপনার কেমন লাগছে?
- আপনি কি নিরাপদে শিশু ফর্মুলা প্রস্তুত করতে এবং খাওয়াতে পারবেন?
- ফর্মুলার ব্যয়সমূহ আপনি কি বুঝতে পারছেন?
- আপনি কি জানেন যে 9 থেকে 12 মাস পর্যন্ত ফর্মুলার প্রয়োজন?

শিশুকে খাওয়ানো সম্পর্কে আপনার আরও তথ্যের প্রয়োজন হলে, আপনার পাবলিক হেলথ ইউনিট বা আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনি শিশু ফর্মুলার ব্যাপারে বিবেচনা করলে বা ব্যবহার করলে, আপনাকে সাহায্য করার জন্য অতিরিক্ত পরামর্শপত্র এবং একটি ভিডিও সহজলভ্য।

## ভিডিও: শিশু ফর্মুলা: আপনার যা জানা প্রয়োজন

## পরামর্শপত্রসমূহ

পরামর্শপত্র #1 – সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা

পরামর্শপত্র #2 – ফর্মুলা তৈরি করার জন্য প্রস্তুতি গ্রহণ করা

পরামর্শপত্র #3 – সুস্থ শিশুদের জন্য কিভাবে খাওয়ানোর-জন্য-প্রস্তুত (ready-to-feed) তরল ফর্মুলা প্রস্তুত করতে হয়

পরামর্শপত্র #4 – সুস্থ শিশুদের জন্য কিভাবে ঘনীভূত তরল ফর্মুলা প্রস্তুত করতে হয়

পরামর্শপত্র #5 – সুস্থ শিশুদের জন্য কিভাবে গুঁড়া ফর্মুলা প্রস্তুত করতে হয়

পরামর্শপত্র #6 – আপনার শিশুকে ফর্মুলা কিভাবে বোতলে খাওয়াতে হয় এবং পরিবহন করতে হয়

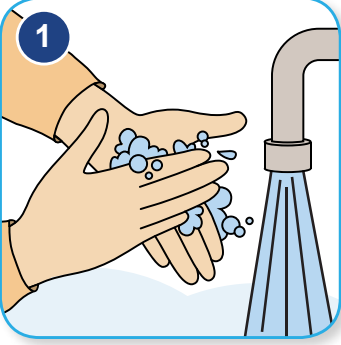


আপনার শিশুকে কিভাবে এবং কখন খাওয়াতে হবে সে সম্পর্কে তথ্যের জন্য দেখুন:

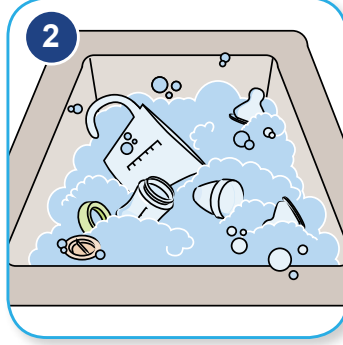
- শিশু ফর্মুলা: আপনার যা জানা প্রয়োজন

## 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।



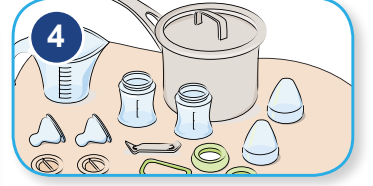
সাবান ও জল দিয়ে হাত এবং কাউন্টার ধুয়ে নিন।



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।



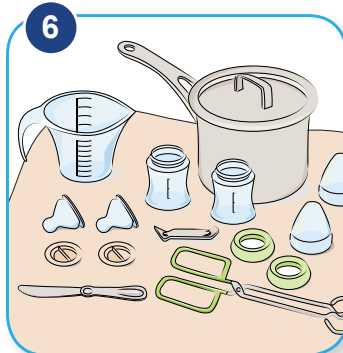
নিরাপদ জলে ভালো করে ধুয়ে ফেলুন। জীবাণুমুক্ত করা হয়ে গেলে এই সমস্ত জল নিরাপদ:

- 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।

## 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।



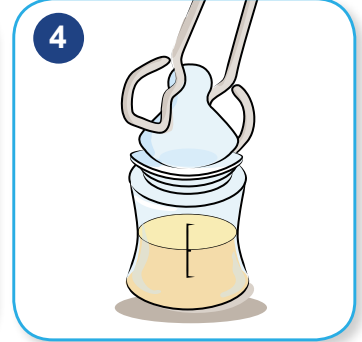
সাবান ও জল দিয়ে হাত এবং কাউন্টার ধুয়ে নিন। আপনার সকল জীবাণুমুক্ত খাওয়ানোর সরঞ্জাম প্রস্তুত রাখুন (পরামর্শপত্র #2 দেখুন)।



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।



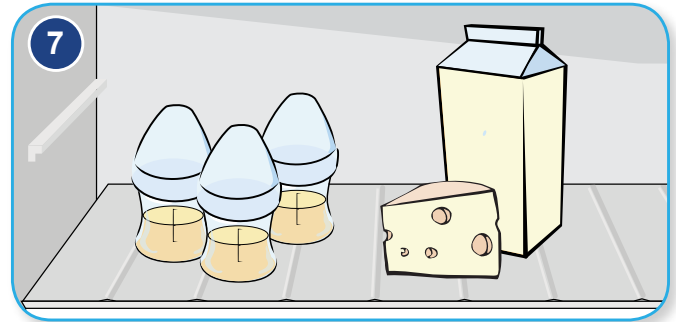
জীবাণুমুক্ত চিমটা দিয়ে নিপল, ঢাকনা ও বলয়গুলো উঠিয়ে নিন এবং বোতলে লাগান।



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।

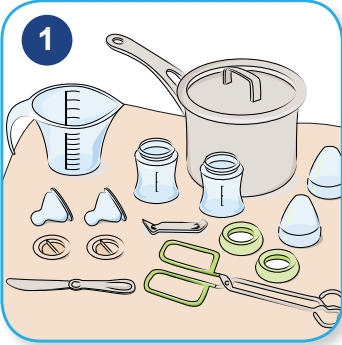


আপনার শিশুকে কিভাবে এবং কখন খাওয়াতে হবে সে সম্পর্কে তথ্যের জন্য দেখুন:

- 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

## 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।

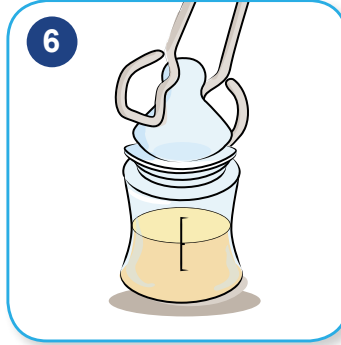
একবার খাওয়ানোর জন্য কতটুকু পরিমাণ ফর্মুলা এবং জল ব্যবহার করতে হবে দেখার জন্য লেবেল পড়ুন। একটি জীবাণুমুক্ত বোতলে জীবাণুমুক্ত জল যা ঘরের তাপমাত্রায় শীতল করা হয়েছে তা ঢেলে ফেলুন এবং মেপে নিন।



একবার খাওয়ানোর জন্য ফর্মুলা সমান পরিমাণ মেপে নিন।



জীবাণুমুক্ত বোতলটিতে একবার খাওয়ানোর জন্য ফর্মুলা সমান পরিমাণ যোগ করুন।



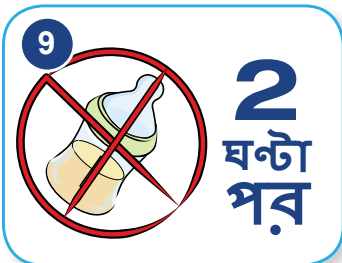
নিপল, বলয় ও বোতলের ঢাকনা উঠানোর জন্য জীবাণুমুক্ত চিমটা ব্যবহার করুন।



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

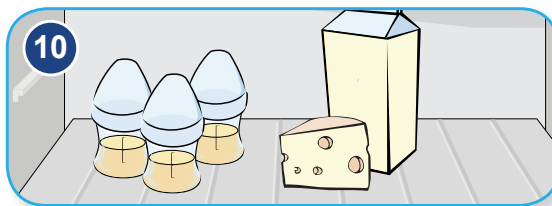


বোতলটি মৃদুভাবে ঝাঁকানোর মাধ্যমে মেশান।



2  
ঘন্টা  
পর

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

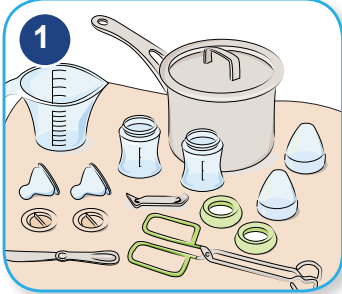
শিশু ফর্মুলা প্রত্যাহার করা হতে পারে।

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



## সুস্থ শিশুদের জন্য কিভাবে গুঁড়া ফর্মুলা প্রস্তুত করতে হয়

গুঁড়া শিশু ফর্মুলা জীবাণুমুক্ত নয়। যখন নিরাপদভাবে প্রস্তুত করা হয় না তখন ব্যাক্টেরিয়া বৃদ্ধির অধিক ঝুঁকি থাকে। 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)।



## জল জীবাণুমুক্ত করা

জল 2 মিনিট ফোটান। কোন কোন জল ব্যবহার করা নিরাপদ তার জন্য পরামর্শপত্র #2 দেখুন।

যে জলের তাপমাত্রা 70সে বা তার বেশি তা দিয়ে ফর্মুলা তৈরি করুন (1 লিটার ফুটন্ত জল 30 মিনিট পর প্রায় 70সে শীতল হয়)।

সুস্থ শিশুদের জন্য ঘরের তাপমাত্রায় শীতল করা জীবাণুমুক্ত জল তখনই ব্যবহার করা যেতে পারে যখন ফর্মুলাটি তাৎক্ষণিকভাবে খাওয়ানো হয়।



কোটার উপর মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়ার তারিখ পরীক্ষা করুন।

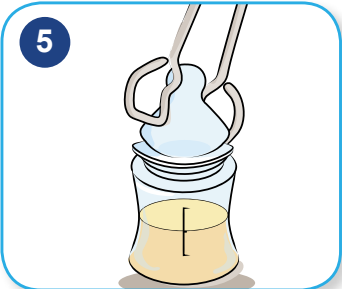
জীবাণুমুক্ত জলের প্রয়োজনীয় পরিমাণ একটি জীবাণুমুক্ত বোতলে ঢেলে ফেলুন।



কোটার উপরের নির্দেশাবলী অনুসারে যথাযথভাবে হাতাটি ব্যবহার করুন।

গুঁড়া ফর্মুলা দিয়ে কোটার ভিতরের হাতাটি পূর্ণ করুন। গুঁড়া ঠেসে ভরবেন না। একটি জীবাণুমুক্ত ছুরি দিয়ে হাতার পরিমাণটি সমান করুন।

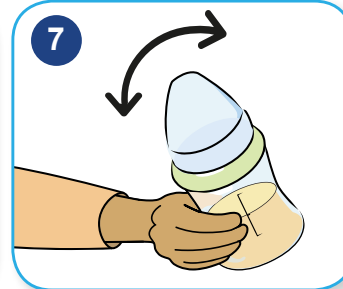
জীবাণুমুক্ত গরম জলে গুঁড়া যোগ করুন।



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



আপনার হাত দিয়ে বলয়টি আটসাঁট করে লাগিয়ে দিন।



যতক্ষণ পর্যন্ত গুঁড়ার কোনো পিণ্ড অবশিষ্ট না থাকে ততক্ষণ পর্যন্ত বোতলটি ঝাঁকান।

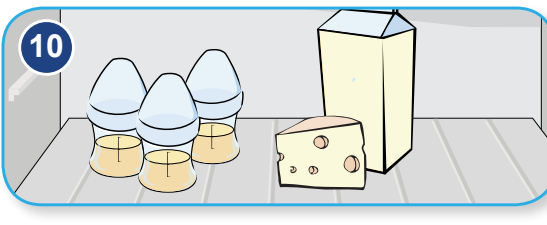


ঠাণ্ডা জলের ধারার নিচে বা ঠাণ্ডা জলের একটি পাত্রে বোতলগুলি দ্রুত শীতল করুন। যখন এটি দেহ বা ঘরের তাপমাত্রায় তখন আপনার শিশুকে খাওয়ান।



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

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



প্রতিরোধ খাওয়ার সময় টাটকা প্রস্তুত বোতল ব্যবহার করা সবচেয়ে নিরাপদ। আপনি যদি উষ্ণ/গরম জল দিয়ে বোতলগুলি প্রস্তুত করেন, ঠাণ্ডা জলের ধারার নিচে বা ঠাণ্ডা জলের একটি পাত্রে বোতলগুলি দ্রুত শীতল করুন। শীতল হয়ে গেলে, সেগুলো ফ্রিজে রেখে দিন এবং 24 ঘন্টার মধ্যে ব্যবহার করুন।

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।

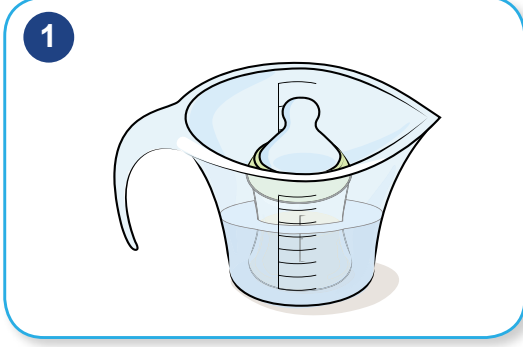
প্রত্যাহার সংক্রান্ত তথ্য হেলথ ক্যানাডা-এর ওয়েবসাইট [www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php) -এ পাওয়া যেতে পারে



## আপনার শিশুকে ফর্মুলা কিভাবে বোতলে খাওয়াতে হয় এবং পরিবহন করতে হয়

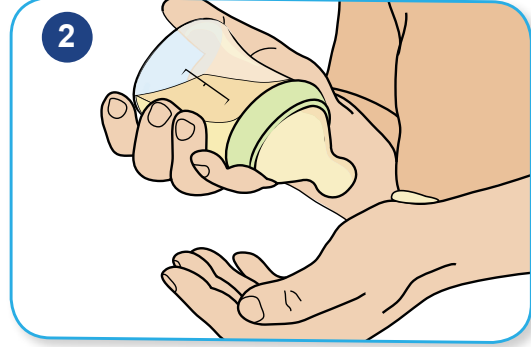
আপনার শিশুকে কিভাবে খাওয়াতে হবে সে সম্পর্কে সচেতন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা সংক্রান্ত তথ্যের জন্য আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী বা পাবলিক হেলথ নার্সের সাথে কথা বলুন। গুরুত্বপূর্ণ তথ্যের জন্য পরামর্শপত্র #1 দেখুন।

### ফর্মুলা গরম করা



শিশুরা উষ্ণ বা ঠাণ্ডা ফর্মুলা পান করতে পারে। নিচের পদ্ধতিসমূহের মাধ্যমে একটি ফর্মুলার বোতল গরম করুন:

- উষ্ণ জলের একটি পাত্রে বোতলটি রেখে বা একটি বোতল গরমকরণ যন্ত্র ব্যবহার করে।
  - 15 মিনিটের বেশি এটি গরম না করে।
  - গরম করার সময় বোতলটি কয়েকবার ঝাঁকিয়ে নিন।
- মাইক্রোওয়েভে ফর্মুলা গরম করবেন না।



ফর্মুলা গরম করা হলে পরে, বোতলটিকে ঝাঁকিয়ে নিন। ফর্মুলা যে খুব বেশি গরম নয় তা নিশ্চিত করতে আপনার কব্জির ভিতরের দিকে ফর্মুলার কয়েক ফোঁটা ঢালুন। এটি সামান্য উষ্ণ বোধ হওয়া উচিত, গরম নয়।

### আপনার শিশুকে কিভাবে বোতলে খাওয়াতে হবে



নিচের প্রারম্ভিক লক্ষণসমূহের মাধ্যমে আপনার শিশু দেখায় যে সে ক্ষুধার্ত:

- তার হাত নড়াচড়া করা এবং নাড়া।
- তার মুখ খোলা ও ঠোঁট চাটা।
- তার মাথা আপনার দিকে ঘোরানো।

এটি আপনার শিশুকে খাওয়ানোর ভালো সময়।

অধিকাংশ শিশু 24 ঘন্টায় 8 বার বা তারও বেশি খায়।



যখন আপনি নিচের ব্যাপারসমূহ দেখেন তখন আপনার শিশু অনেক বেশি ক্ষুধার্ত:

- হাতগুলো তার মুখের দিকে যাচ্ছে।
- চোমা বা চাটা।
- অস্থিরতা।
- শব্দ করা।



নিচের লক্ষণসমূহ করার মাধ্যমে আপনার শিশু দেখায় যে সে শিশু অত্যন্ত ক্ষুধার্ত:

- খিটখিট করা এবং কান্নাকাটি করা।
- অশান্ত হওয়া।
- অবসন্ন হওয়া এবং ঘুমিয়ে পড়া।

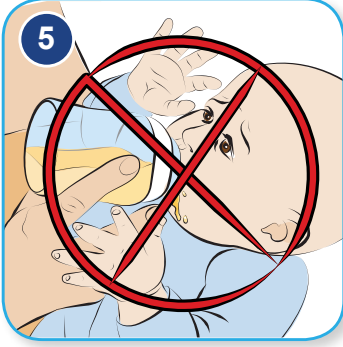
আপনার শিশুর মেজাজ বিগড়িয়ে গেলে আপনার তাকে শান্ত করতে হতে পারে।



বোতলে খাওয়ানোর সময় আপনার শিশুকে খাড়া অবস্থায় ধরুন। নিচের ঠোঁটের কিছুটা নিম্নে বোতলের নিপলটি রাখুন এবং বোতলটি ভিতরে প্রবেশ করাতে বড় করে মুখ খোলার জন্য অপেক্ষা করুন।

বোতল ঠেকনা দেবেন না বা বোতল সহ আপনার শিশুকে ঘুমোতে দেবেন না।

## আপনার শিশুকে ফর্মুলা কিভাবে বোতলে খাওয়াতে হয় এবং পরিবহন করতে হয়



আপনার শিশু নিচের চাপ সংক্রান্ত লক্ষণসমূহ দেখালে, আপনার শিশুকে বিরতি দিন:

- তার মুখ থেকে দুধ গড়িয়ে পড়ে যাওয়া।
- খাওয়ার সময় শ্বাসরোধ হওয়া বা কর্ণরোধ হওয়া।
- দ্রুত ঢকঢক করে গেলা বা গলাধঃকরণ করা।
- খাওয়ার সময় শরীর মোচড়ানো বা বোতল দূরে ঠেলে দেওয়া।
- তার মাথা সরিয়ে নেওয়া।



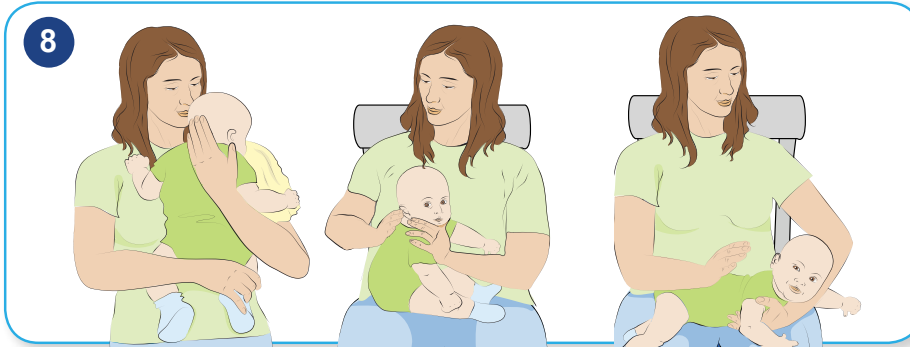
আপনার শিশুর ঢেকুর তোলা যে প্রয়োজন তার লক্ষণসমূহ হল:

- তার পৃষ্ঠদেশ ধনুকের মত বাঁকানো।
- বদমেজাজী বা খিটখিটে হয়ে যাওয়া।
- বোতল থেকে সরে যাওয়া।
- চোষা মন্ত্রন হওয়া বা খেমে যাওয়া।



যখন আপনার শিশু পরিপূর্ণতার লক্ষণসমূহ দেখায় তখন খাওয়ানো থামিয়ে দিন। এগুলোর মধ্যে রয়েছে:

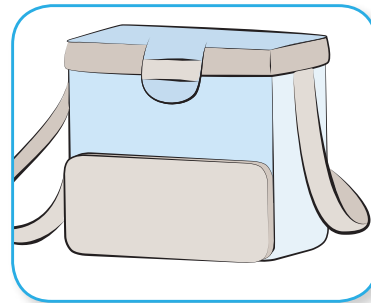
- চোষা মন্ত্রন করা বা খামিয়ে দেওয়া।
- তার মুখ বন্ধ করে দেওয়া।
- তার মাথা ঘুরিয়ে নেওয়া।
- বোতল বা যে ব্যক্তি তাকে খাওয়াচ্ছেন তার থেকে দূরে সরে যাওয়া।
- ঘুমিয়ে পড়া।



কাপের মত করে ধরা একটি হাত দিয়ে আপনার শিশুর পিঠ মৃদু চাপড়ানোর মাধ্যমে তার ঢেকুর উঠান। আপনার শিশুকে ঢেকুর উঠাতে এই অবস্থানসমূহ চেষ্টা করুন।

## ফর্মুলা পরিবহন করা

ভ্রমণ করতে হলে, ফর্মুলা আগে থেকেই প্রস্তুত করুন। কেবলমাত্র ফ্রিজে শীতল হওয়ার পর এবং স্পর্শ করলে শীতল মনে হওয়া এমন বোতল আপনার সাথে নিয়ে যান। খাওয়ানোর সময় পর্যন্ত ফর্মুলাটি বরফের প্যাকেটসহ ঠাণ্ডা করার ব্যাগে রাখুন। 24 ঘন্টা পর অব্যবহৃত ফর্মুলা ফেলে দিন।



আপনার শিশুকে কিভাবে এবং কখন খাওয়াতে হবে সে সম্পর্কে তথ্যের জন্য **শিশু ফর্মুলা: আপনার যা জানা প্রয়োজন** পুস্তিকাটির 16-20 নম্বর পৃষ্ঠায় দেখুন।