

## বোতলে খাওয়ানোর বিষয়ে নির্দেশিকা<sup>1</sup>



যদি আপনি ঠিক করে থাকেন যে আপনার বাচ্চাকে বোতলে করে খাওয়াবেন, তাহলে এটি যথাসম্ভব নিরাপদে করার জন্য এই লিফলেট আপনাকে সাহায্য করবে। আপনি হয়তো আপনার চেপে বের করে নেয়া দুধ বোতলে করে খাওয়াতে চাইতে পারেন কিংবা আপনি হয়তো ঠিক করেছেন যে কেবল ফর্মুলা দুধ-ই শিশুকে খাওয়াবেন। যদি আপনি একই সাথে শিশুকে বুকের দুধ এবং ফর্মুলা দুধ খাওয়াতে চান তবে যতটা সম্ভব বেশি বেশি করে বুকের দুধ দেয়া ভাল কারণ তা ফর্মুলা দুধ থেকে শিশুর জন্য বেশি উপকারী। যদি আপনি কোনো সময় সম্পূর্ণভাবে বুকের দুধ খাওয়াতে চান তাহলে মিডওয়াইফ বা স্বাস্থ্য পরিদর্শকের পরামর্শ নিন।

### কোন দুধ ব্যবহার করবেন?

সবসময়ই নবজাতকের জন্য ইনফ্যান্ট/ফার্স্ট মিল্ক জন্মের প্রথম বছরে ব্যবহার করুন, কারণ এটাই আপনার শিশুর চাহিদা মেটায়। শিশুর বয়স এক বছর হয়ে গেলে পূর্ণ ননীযুক্ত গরুর দুধ দেয়া শুরু করুন।

### বোতলে খাওয়ানোর জন্য পরামর্শ

শিশুর জন্মের প্রাথমিক সপ্তাহগুলোতে আপনি ও আপনার সঙ্গী যদি শিশুকে খাওয়ান তাহলে বেশি ভালো হয়। এতে শিশু নিরাপদ ও সুরক্ষিত বোধ করবে, আপনাদের খাওয়ানোর ধরনের সাথে অভ্যস্ত হয়ে উঠবে এবং তার সাথে একটি ঘনিষ্ঠ ও ভালবাসাময় বন্ধন গড়ে তুলতে আপনাদেরকে সক্ষম করবে।

- শিশুকে কিছুটা খাড়া অবস্থায় আপনার কাছাকাছি অবস্থানে ধরুন।
- শিশুর চোখের দিকে তাকিয়ে শান্তভাবে কথা বলুন।
- বোতলের নিপল শিশুর ওপরের ঠোঁটে হালকা করে ঘষুন যাতে যে মুখ খুলে জিভ সামান্য বের করতে উৎসাহী বোধ করে।



- শিশুর মুখে নিপলটি ধরুন যাতে সে নিজেই তা মুখের ভেতর ঢুকিয়ে নেয়।

<sup>1</sup> আপনার শিশুকে খাওয়ানোর সবচেয়ে স্বাস্থ্যসম্মত উপায় হলো বুকের দুধ খাওয়ানো। আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করার বা না খাওয়ানোর সিদ্ধান্ত নিয়ে থাকেন তবে আবার শুরু করা সম্ভব। দুধের শিশুকে বোতলের দুধ খাওয়ালে তা আপনার দুধের যোগান কমিয়ে দিবে। বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় আপনার বিশেষ কোনো খাবার গ্রহণ করতে হবে না, তবে অন্য সবার মতো স্বাস্থ্যকর খাবার গ্রহণ করা আপনার জন্য উপকারী হবে।

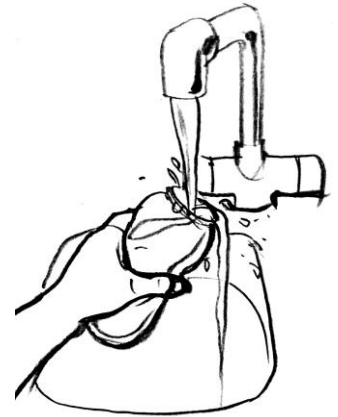
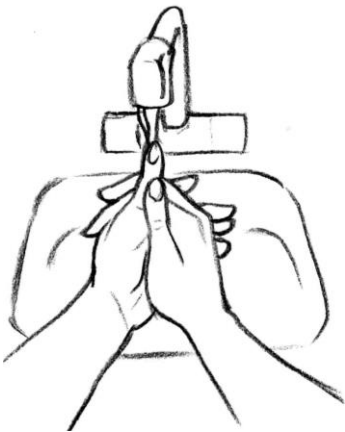
- শিশুকে বিশ্রাম নেবার সুযোগ দিতে মাঝে মাঝে নিপলটি বের করে আনুন।
- শিশুকে পুরো দুধটুকু খেয়ে ফেলার জন্য জোর করবেন না, যদি তারা তা খেতে না চায়।
- এক ঘন্টার মধ্যে খেয়ে শেষ না করলে অবশিষ্ট দুধ ফেলে দিন।



## বোতল এবং অন্যান্য খাওয়ানোর উপকরণ বিশুদ্ধ করা

### বিশুদ্ধ করার আগে, পরিষ্কার করুন এবং ধুয়ে নিন

- প্রথমে নিজের হাত সাবান ও পানি/জল দিয়ে ধুয়ে নিন। তারপর পরিষ্কার করার স্থানটি সাবান ও গরম পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- খাওয়ানোর বোতল এবং নিপল গরম সাবান পানি ও বোতল পরিষ্কার করার ব্রাশ দিয়ে পরিষ্কার করুন।
- আপনার সকল সরঞ্জাম পরিষ্কার ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে তারপর বিশুদ্ধ করুন।

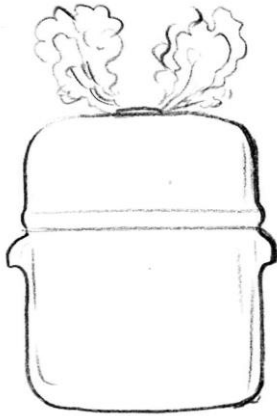


## বিশুদ্ধ করার পদ্ধতি

- আপনার ব্যবহৃত বিশুদ্ধ করার পদ্ধতি সম্পর্কিত তথ্য পড়ুন

### ঠান্ডা পানি দিয়ে বিশুদ্ধকরণ সমাধান

- প্রতি ২৪ ঘন্টায় বিশুদ্ধ করার ট্যাবলেটের সাথে সঠিক পরিমাণে পানি মিশিয়ে বিশুদ্ধকরণ তরল তৈরি করুন।
- পরিষ্কার সরঞ্জাম বিশুদ্ধকরণ পাত্রে রাখুন। ভাসমান ঢাকনাটি উপরে রাখুন, নিশ্চিত করুন যে, বোতলের ভেতরে কোনো বাতাসের বুদ্বুদ নেই।
- বিশুদ্ধকরণ তরলের ভেতর খাওয়ানোর সরঞ্জাম অন্তত ৩০ মিনিট রাখুন এবং খাবার তৈরির আগে ভাল মত ফুটানো পানি দিয়ে ধুয়ে নিন।

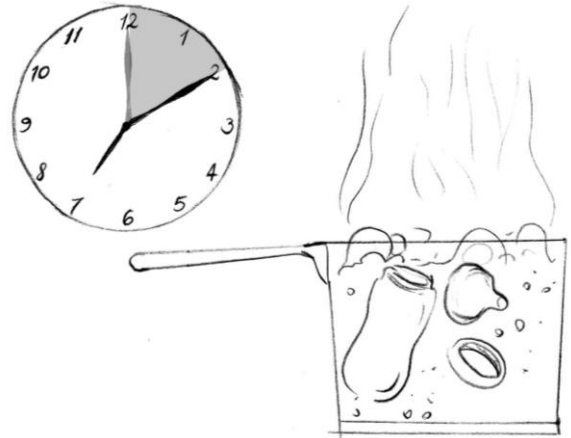


### বাস্পে বিশুদ্ধকরণ (বৈদ্যুতিক বিশুদ্ধকরণ বা মাইক্রোওয়েভ)

- যেহেতু নানান ধরনের বিশুদ্ধকরণ যন্ত্র রয়েছে তাই প্রস্তুতকারকের নিয়মাবলি মেনে চলা গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনি এ বিষয়ে অনিশ্চিত থাকেন, তাহলে আপনার মিডওয়াইফ বা স্বাস্থ্য পরিদর্শককে সেটির ব্যবহার বিধি দেখিয়ে দিতে বলুন।

## ফুটিয়ে বিশুদ্ধকরণ

- একটি বড় পাত্রে পরিষ্কার করা খাওয়ানোর সরঞ্জাম নিয়ে তা পানি দিয়ে পূর্ণ করুন। পানিকে ফুটতে দিন এবং ফুটন্ত পানিতে অন্ততঃ ১০ মিনিট রাখুন।
- সবচেয়ে ভাল হয় যদি ফোটার পর পরই বোতল ও নিপল ব্যবহার করা যায়। কিন্তু যদি তা না করা হয়, তাহলে বোতলের মুখে নিপল এবং ঢাকনা ভাল করে লাগিয়ে রাখুন যাতে নিপল এবং বোতলের ভেতরে জীবাণু প্রবেশ না করে।
- নিয়মিত লক্ষ্য রাখুন যেন বোতল ও নিপল ভাঙ্গা, ফাটা বা ক্ষতিগ্রস্ত না হয়।



## কিভাবে খাবার তৈরি করতে হয়

- শুরু করার আগে আপনার হাত ভাল করে ধোনা এবং যেখানে খাবার তৈরি করা হবে সেই জায়গাটিও পরিষ্কার করুন।
- কেটলিতে কল থেকে অন্ততঃপক্ষে ১ লিটার পরিমাণ ঠান্ডা পানি ভরে নিন। আগে ফোটানো, কৃত্রিমভাবে কোমল করা, বা বোতলের পানি ব্যবহার করবেন না, কারণ এগুলো শিশুর জন্য নিরাপদ নাও হতে পারে।<sup>2</sup>
- পানি ফুটিয়ে নিন এবং এটা ৩০ মিনিটের বেশি ঠান্ডা করবেন না যাতে এর তাপমাত্রা কমপক্ষে ৭০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড থাকে।



- বোতলটি একটি পরিষ্কার স্থানে দাঁড় করিয়ে রাখুন তবে নিপল এবং ঢাকনা বিশুদ্ধকারণ যন্ত্রের ঢাকনার উপর বা সসপ্যানে রাখুন যাতে সেগুলো পরিষ্কার থাকে।
- প্রস্তুতকারকের নির্দেশমালা অনুসরণ করে বোতলে সঠিক পরিমাণে পানি ঢালুন।
- ফর্মুলা দুধের কোটায় সরবরাহকৃত চামচের সাহায্যে দুধ নিয়ে তা পরিষ্কার ছুরির সমতল প্রান্ত দিয়ে বা সাথে দেয়া লেভেলারের সাহায্যে সমান করে নিন।
- পাউডারগুলো বোতলের পানিতে ঢালুন, প্রস্তুতকারকের নির্দেশমালা অনুযায়ী পানির পরিমাণের জন্য প্রযোজ্য চামচের পরিমাণে পাউডার যোগ করুন।



- নিপলের বাইরের প্রান্তে ধরে তা বোতলে লাগান। তারপর আটকে রাখার চাকতিটি ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে বোতলের উপর লাগিয়ে দিন। ঢাকনা দিয়ে নিপলটি ঢাকুন এবং পাউডারগুলো গলে না যাওয়া পর্যন্ত বোতলটি ঝাঁকান।

<sup>2</sup> এই তথ্য যুক্তরাজ্যে ব্যবহারের জন্য – ভিন্ন কোনো দেশে শিশুর জন্য দুধ/ফর্মুলা তৈরি করার সময় অনুগ্রহ করে ট্যাপের পানি ব্যবহার করার ক্ষেত্রে স্থানীয় নির্দেশনা অনুসরণ করুন।

- ঠান্ডা পানির ধারার নিচে বোতলের নিচের অর্ধেক অংশ ধরে ফর্মুলা দুধ ঠান্ডা করুন। শিশুকে খাওয়ানোর আগে নিজের হাতের ভেতরের তালুতে সামান্য দুধ ঢেলে এর তাপমাত্রা পরীক্ষা করে নিন। এর তাপমাত্রা দেহের তাপমাত্রার সমান হওয়া উচিত, যার মানে হল এটা কুসুম গরম বা ঠান্ডা অনুভূত হতে হবে, কিন্তু গরম নয়।



## নিরাপত্তা সংক্রান্ত বিষয়সমূহ

প্রতিবার খাওয়ানোর আগে নতুন করে দুধ তৈরি করে নিন। খাবার জমিয়ে রাখা – এমনকি ফ্রিজের ভেতরে হলেও – দুধে ব্যাকটেরিয়া বেড়ে ওঠার সুযোগ করে দিতে পারে, যা আপনার শিশুকে অসুস্থ করতে পারে।

ঠান্ডা পানির কল থেকে নতুন পানি নিয়ে ব্যবহার করুন। আগে গরম করা পানি, কৃত্রিম উপায়ে কোমল করা পানি বা বোতলজাত পানি ব্যবহার করবেন না, কারণ এগুলো আপনার শিশুর জন্য নিরাপদ নাও হতে পারে।<sup>3</sup>

সব সময় কৌটায় দেয়া চামচটিই ব্যবহার করুন এবং প্রস্তুত প্রণালী মেনে চলুন যাতে আপনার শিশু পানি ও পাউডারের সঠিক মিশ্রণ পাওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করা যায়।

বোতলে অন্য কোনো কিছু (চিনি, সিরিয়াল বা চকোলেট পাউডারসহ) যোগ করবেন না।

ইনফ্যান্ট ফর্মুলা কখনোই মাইক্রোওয়েভে গরম করবেন না কারণ এর ফলে খাবার অসমভাবে গরম হতে পারে (যার ফলে ‘হট স্পট’ তৈরি হতে পারে) এবং আপনার শিশুর মুখের ভেতরে পুড়ে যেতে পারে।

<sup>3</sup> এই তথ্য যুক্তরাজ্যে ব্যবহারের জন্য – ভিন্ন কোনো দেশে শিশুর জন্য দুধ/ফর্মুলা তৈরি করার সময় অনুগ্রহ করে ট্যাপের পানি ব্যবহার করার ক্ষেত্রে স্থানীয় নির্দেশনা অনুসরণ করুন।

## বাড়ির বাইরে খাওয়ানো

যদি আপনার বাড়ির বাইরে শিশুকে খাওয়ানোর প্রয়োজন হয় সেক্ষেত্রে তৈরি অবস্থায় থাকা একটি ইনফ্যান্ট ফর্মুলা দুধ একটি খালি পরিষ্কার বোতলে নিয়ে খাওয়ানোই ভাল। যদি তা সম্ভব না হয়, তাহলে আগে তৈরি করা দুধ একটি কুলার ব্যাগে আইস প্যাকসহ সর্বোচ্চ চার ঘন্টা পর্যন্ত রাখতে পারেন।

যদি তৈরি করা ফর্মুলা কক্ষ তাপমাত্রায় রাখা হয়, তাহলে ২ ঘন্টার মধ্যে ব্যবহার করুন - কিন্তু এটিকে অভ্যাসে পরিণত করবেন না।

*This infosheet is available in multiple languages at: [unicef.org/babyfriendly-translations](https://www.unicef.org/babyfriendly-translations)*