

# নিরাপদভাবে ফর্মুলা খাওয়ানো



# প্রিয় নতুন পিতা-মাতা,

আপনার বাচ্চার সাথে আপনার প্রথম দিনগুলিতে আমাদেরকে একটি অংশ হওয়ার অনুমতি দেওয়ার জন্য ধন্যবাদ। আমাদের কাজ হলো আপনাকে ভাল তথ্য এবং সহযোগিতা প্রদান করা যাতে পিতামাতা হিসেবে আপনি আপনার বাচ্চাকে লালনপালনের লক্ষ্যগুলি পূরণ করতে পারেন। এই ব্রশিওরে ফর্মুলা খাওয়ানোর ঝুঁকির ব্যাপারে তথ্য আছে। যদি আপনি আপনার বাচ্চাকে ফর্মুলা খাওয়ানোর সিদ্ধান্ত নেন তাহলে নিরাপদে তা করার জন্য যে তথ্য আপনার প্রয়োজন, তা এই ব্রশিওর আপনাকে দেবে।

ধন্যবাদের সহিত,  
আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা দল



# 1. ফর্মুলার ঝুঁকি

স্তন্যদান হলো বাচ্চাকে খাওয়ার সবচেয়ে নিরাপদ, স্বাস্থ্যকর উপায়।  
কিভাবে স্তন্যপান করতে হয় তা শেখা কঠিন হতে পারে কিন্তু  
আপনাকে সাহায্য করার জন্য আমাদের কর্মীরা রয়েছেন।

আপনাকে বাচ্চাকে ফর্মুলা খাওয়াবেন কিনা কিনা সেই সিদ্ধান্ত নেওয়ার  
আগে, আপনার প্রধান ঝুঁকিগুলি জেনে রাখা উচিত:

- ফর্মুলা জীবাণু থেকে মুক্ত নয়। কখনো কখনো ফর্মুলাতে যে ব্যাক্টেরিয়া পাওয়া যায় তা বাচ্চাদের জন্য বিপজ্জনক হতে পারে। যদি আপনি ফর্মুলা ব্যবহার করার সিদ্ধান্ত নেন তাহলে সংক্রমণের ঝুঁকি কমানোর জন্য এই ব্রশিওর পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন।
- অকালজাত শিশু, অসুস্থ শিশু এবং তিন মাসের কম বয়সী বাচ্চাদের ফর্মুলার থেকে সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি বেশী থাকে।

## 2. একটি বোতল তৈরি করা

সঠিকভাবে একটি বোতল তৈরি করার জন্য:

- সাবান এবং উষ্ণ জলের সাহায্যে হাত ধুয়ে নিন।
- আপনি যে জায়গায় বোতলটি তৈরি করবেন সেটিকে সংক্রমণ-মুক্ত করুন।
- আপনার খাওয়ানোর জিনিসপত্র দিনে অন্তত একবার সংক্রমণ-মুক্ত করুন। এটি করার জন্য, একটি বোতল স্টেরিলাইজার অথবা ডিশওয়াশার ব্যবহার করুন (যদি ডিশওয়াশার নিরাপদ হয়), অথবা সেগুলিকে পাঁচ মিনিটের জন্য ফুটন্ত জলে রাখুন। আপনার বাচ্চা যদি তিন মাসের কম বয়সী, অকালজাত অথবা তার দুর্বল রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকে তাহলে এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।
- ব্যবহার করার আগে খাওয়ানোর জিনিসপত্র ঠান্ডা হতে দিন।
- খাওয়ানোর মাঝে, সাবান এবং জল দিয়ে বোতল এবং নিপেল ধোয়ার জন্য বটল ব্রাশ ব্যবহার করুন।



## 3. ফর্মুলা মেশানো

- মেয়াদ উত্তীর্ণ হওয়ার তারিখ অতিক্রান্ত হয়নি তা নিশ্চিত করার জন্য কন্টেইনার দেখুন। [foodsafety.gov/recalls](http://foodsafety.gov/recalls)-এ ফর্মুলা রিকল দেখুন।
- আপনার কতটা জল এবং ফর্মুলা (পাউডার অথবা কনসাল্টেন্ট) দরকার তা দেখার জন্য ফর্মুলার প্যাকেজের ওপর নির্দেশাবলী পড়ুন।
- আপনার যত পরিমাণ ফর্মুলা তৈরি করার ইচ্ছে আছে তার জন্য যথেষ্ট মাপে ঠান্ডা ট্যাপের জল নিন।
- এক মিনিটের জন্য জল ফোটান এবং 30 মিনিট পর্যন্ত ঠান্ডা হতে দিন। ফর্মুলার ব্যাক্টেরিয়া মারার জন্য জল 158 ডিগ্রি ফারেনহাইট (70 ডিগ্রি সেলসিয়াস)-এর চেয়ে বেশি ঠান্ডা হওয়া অবশ্যই উচিত নয়।
- সংক্রমণ-মুক্ত বোতলের মধ্যে সঠিক পরিমাণে ফোটানো এবং ঠান্ডা জল ঢালুন। জলের পরে ফর্মুলা (পাউডার অথবা কনসাল্টেন্ট) যোগ করার কথা সবসময় মনে রাখবেন।



- যদি কনসাল্টেন্ট ব্যবহার করেন তাহলে খোলার আগে কন্টেইনারটি ভালভাবে ঝাঁকিয়ে নেবেন। বোতলের মধ্যে সঠিক মাত্রায় ফর্মুলা (পাউডার অথবা কনসাল্টেন্ট) যোগ করুন। বড় বেশি অথবা খুব কম ফর্মুলা ব্যবহার করা হলে আপনার বাচ্চা অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে।
- বোতলের ওপর নিপেল, রিং এবং টপ রাখুন। ভালভাবে ফর্মুলা মেশানোর জন্য বোতলটি ঝাঁকিয়ে নিন।

ফর্মুলা তৈরি অথবা পুনরায় গরম করার জন্য কখনই মাইক্রোওয়েভ ব্যবহার করবেন না। মাইক্রোওয়েভ অসমানভাবে ফর্মুলা গরম করে। এই কারণে “হট স্পট” তৈরি হতে পারে যা বাচ্চার মুখ পুড়িয়ে দিতে পারে।

## 4. ফর্মুলা ঠান্ডা করা

- আপনার কব্জির ভিতর দিকে কিছু ফর্মুলা ঢেলে তাপমাত্রা যাচাই করে নিন। এটি উষ্ণ লাগা উচিত, গরম নয়।
- এটি যদি খুব উষ্ণ হয় তাহলে ফর্মুলা ঠান্ডা করার জন্য বোতলের টপ লাগানো অবস্থায় শীতল কলের জলের তলায় ধরে রাখুন। আপনি বরফ জলের একটি বাটিতেও বোতলটি রাখতে পারেন।
- ফর্মুলাটি সঠিক তাপমাত্রায় এসে গেলে বোতলের বাইরের অংশটি শুকিয়ে নিন।
- তৈরি করা ফর্মুলাটি দু ঘন্টার জন্য ঘরের তাপমাত্রায় রাখা যেতে পারে। যদি খাওয়ানো আরম্ভ করে থাকেন তাহলে এক ঘন্টার মধ্যে ফর্মুলাটি ব্যবহার করুন এবং ফেলে দিন।



## 5. পরে ব্যবহার করার জন্য ফর্মুলা তৈরি করা এবং মজুত করা

- যদি আপনাকে আগে থেকে খাবার তৈরি করতে হয়, বোতলটি তৎক্ষণাৎ ফ্রিজে ঢুকিয়ে দিন। রেফ্রিজারেটরকে 35 এবং 40 ডিগ্রি ফারেনহাইট (1.66 এবং 4.44 ডিগ্রি সেলসিয়াস)-এর মধ্যে অবশ্যই থাকতে হবে।
  - 24 ঘন্টার মধ্যে রেফ্রিজারেটরে রাখা কোনও ফর্মুলা ব্যবহার না করা হলে তা ফেলে দিন।
- রেফ্রিজারেটর থেকে বের করার পর 15 মিনিটের মধ্যে ফর্মুলাটি আবার গরম করুন।
  - গরম করার জন্য বোতলটি উষ্ণ জলের একটি কাপে রাখুন এবং ফর্মুলা সমানভাবে গরম হয়েছে তা সুনিশ্চিত করার জন্য ভালভাবে ঝাঁকিয়ে নিন।
  - রেফ্রিজারেটর থেকে ফর্মুলাটি বের করার পর দু ঘন্টার মধ্যে যে কোনও ব্যবহৃত ফর্মুলা ফেলে দিন।
- অব্যবহৃত ফর্মুলা মজুত করার জন্য কন্টেইনারের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।

## 6. একটি বোতল থেকে খাওয়ানো

- আপনার বাচ্চাকে আপনার শরীরের কাছে ধরুন, আপনার বাচ্চার চোখে দেখুন এবং চোখ মিলিয়ে রাখুন। খাওয়ানো সম্পর্ক তৈরি করার একটি সুযোগ।
- আপনার বাচ্চাকে এমনভাবে ধরুন যাতে তাদের মাথা তাদের বুকের থেকে বেশি উচ্চতায় থাকে। এটি বাচ্চাকে নিরাপদভাবে খাবার গিলতে সাহায্য করে করে।
- আপনার বাচ্চার ইশারারগুলি বুঝুন। আপনার বাচ্চার একটু ধীরে অথবা দ্রুত খাওয়ার ইচ্ছে হতে পারে।
- বাচ্চাকে প্রায়ই চোষা বন্ধ করতে দিন। খাওয়ার সময় বিরতি নেওয়া খুব স্বাভাবিক।
- প্রতিবার খাওয়ানোর সময় এবং খাওয়ানোর পর বাচ্চাকে ঢেকুর তোলান।
- বাচ্চার পেট ভর্তি হয়ে গেলে, তারা তাদের মাথা ঘুরিয়ে নিতে পারে, ঘুমিয়ে পড়তে পারে এবং চোষা বন্ধ করে দিতে পারে। এই সংকেতগুলিকে সম্মান জানান। কখনই বাচ্চাকে পুরো বোতল খাওয়ার জন্য জোর করবেন না।

কখনই বাচ্চার বোতলটি বাচ্চার মুখে, বাচ্চাকে একা বোতলের সাথে অথবা শয্যা অথবা ক্রিবের ওপর বাচ্চার সাথে রেখে যাবেন না। এর ফলে বাচ্চার দম বন্ধ হয়ে যেতে পারে, মুখ থেকে খাবার বেরিয়ে যেতে পারে, কানের সংক্রমণ হতে পারে অথবা তাদের দাঁত ক্ষয়ে যেতে পারে।



WOMEN-INSPIRED SYSTEMS ENRICHMENT

Bengali

**NYC**<sup>TM</sup>  
**Health**