

# Preparing formula feeds and sterilising bottles

## শিশুদের গুড়োদুধ প্রস্তুতকরন এবং বোতল বিশুদ্ধকরন

Bengali

October 2018

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শ দেয়। আপনি যদি সম্পূর্ণরূপে শিশুকে বুকের দুধ না খাওয়ান বা খাওয়াতে অক্ষম হন, তাহলে ১২ মাসের নীচের দুধের শিশুদের গুড়োদুধ দেয়া গুরুত্বপূর্ণ।

প্রথম ১২ মাস গুড়োদুধ অবশ্যই দুধের কৌটার লেবেলে উল্লেখিত নিয়মানুযায়ী এবং পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত পাত্রে তৈরী করতে হবে।

### বোতল ও বোতলের নিপল কিভাবে পরিষ্কার করতে হয়

১. সাবান ও পানি দিয়ে ভালভাবে হাত ধুয়ে নিন।
২. অবশিষ্ট গুড়োদুধ বোতল থেকে ফেলে দিন। বোতল ও নিপল ঠান্ডা ও প্রবহমান পানিতে ধুয়ে নিন।
৩. একটি পরিষ্কার বোতল ব্রাশ ব্যবহার করে গরম, সাবান পানিতে ধুয়ে নিন। নিপলের গর্তের মধ্য দিয়ে সাবান পানি চেপে বের করে দিন।
৪. তারপর প্রথমে হালকা গরম ও পরে ঠান্ডা প্রবহমান পানিতে ধুয়ে নিন এবং নিপলের গর্তের মধ্য দিয়ে আবার পানি চেপে বের করে দিন।
৫. সরঞ্জামাদি এখন জীবাণুমুক্ত করতে প্রস্তুত।

### জীবাণুমুক্তকরনের উপায়সমূহ

#### ফুটন্ত পদ্ধতি - যা পছন্দনীয়

১. ধোয়া জিনিষপত্রগুলো একটি বড় পাত্রে রাখুন, পানিতে ডুবিয়ে দিন এবং বাতাসের বুদ্ধবুদ্ধ বের করে দিন।
২. বুদ্ধবুদ্ধ তৈরী হয়ে গেলে পাঁচ মিনিট ধরে ফুটান।
৩. জিনিষপত্রগুলো পাত্রের মধ্যে ঠান্ডা হতে দিন অথবা বাষ্প প্রদাহ না লাগার জন্য চিমটা বা টং ব্যবহার করুন।

#### রাসায়নিক পদ্ধতি

সরঞ্জামাদি জীবাণুমুক্তকরনের ব্যাকটেরিয়া নাশক সল্যুশন বা ট্যাবলেট সুপারমার্কেটে বা ফার্মেসির কাছে পাওয়া যায়। সঠিক মিশ্রন তৈরী করতে প্যাকেটের গায়ে নির্দেশাবলী সাবধানে অনুসরণ করুন। সরঞ্জামাদি অবশ্যই প্লাস্টিক বা কাচের হওয়া চাই কেননা ধাতুর তৈরী জিনিষ ক্ষয় হয়ে যায়।

১. পরিষ্কারের পর, নিপলের মধ্য দিয়ে চেপে সল্যুশন বের করে নিন এবং সব জিনিষপত্রগুলো ডুবিয়ে রাখুন। বাতাসের সব বুদ্ধ বুদ্ধ বের করে নিন এবং পাত্রটি ঢেকে রাখুন।
২. কতক্ষণ ডুবিয়ে রাখবেন তার জন্য নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। সর্বশেষ সরঞ্জামটি যোগ করার পর থেকে সময় গণনা শুরু হবে।
৩. জিনিষপত্রগুলো না ধুয়ে বরং ভাল করে ঝাঁকিয়ে নিলে অতিরিক্ত সল্যুশন বের হয়ে যাবে।
৪. পাত্রটি গরম সাবান পানিতে ধুয়ে নিন। প্রতি ২৪ ঘন্টায় নতুন সল্যুশন তৈরী করুন।
৫. ঘনীভূত এবং তৈরীকৃত সল্যুশন শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন।

#### মাইক্রোওয়েভ বা বৈদ্যুতিকভাবে তৈরী বাষ্পের মাধ্যমে জীবাণুমুক্তকরণের মেশিন

ব্যবহার উপযোগী অনেক মেশিন এখন পাওয়া যায়। ব্যবহারের সময় নির্মাতার নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। জীবাণুমুক্ত বোতলগুলো একটি পরিষ্কার ও ঢাকা পাত্রে ভরে ফ্রিজে রেখে দিন। ব্যবহার না হলেও প্রতি ২৪ ঘন্টায় সকল সরঞ্জামাদি পুনরায় জীবাণুমুক্ত করুন।

## গুড়োদুধ প্রস্তুতকরণ

- গুড়োদুধের কৌটার গায়ে দেয়া ছকটি একটি নির্দেশমালা মাত্র, ওখানে যে পরিমাণ উল্লেখ করা আছে আপনার শিশুর হয়ত তার থেকে বেশি বা কম লাগতে পারে। স্বাস্থ্যকর্মীরা এই ব্যাপারে আপনাকে উপদেশ দিবেন।
- পানির সাথে দুধ কি আনুপাতিক হারে মেশাতে হবে এই ব্যাপারে গুড়োদুধের কৌটার গায়ে যেভাবে উল্লেখ করা আছে ঠিক সেই সংখ্যক চামচ পরিমাণ দুধ মেশান। কম বা বেশি পরিমাণ মেশালে আপনার শিশু অসুস্থ হয়ে যেতে পারে। অফুটন্ত পানি বা জীবাণুমুক্ত করা হয়নি এমন বোতলের কারনেও শিশু অসুস্থ হতে পারে।

## পদ্ধতি

- গুড়োদুধ প্রস্তুত করার আগে হাত ধুয়ে নিন। পরিষ্কার জায়গায় গুড়োদুধ প্রস্তুত করুন।
- গুড়োদুধ তৈরিতে সিদ্ধ পানি ঠান্ডা করে ব্যবহার করুন। বাসায় কলের বিশুদ্ধ পানি সিদ্ধ করুন ও ব্যবহারের আগে ঠান্ডা করে নিন। হাসপাতালে আপনাকে বোতল তৈরির জন্য জীবানুমুক্ত বোতলজাত পানি দেওয়া হবে।
- ভাল হয় যদি খাওয়ানোর ঠিক আগে গুড়োদুধ প্রস্তুত করেন। খাওয়ানোর অনেক আগে যদি তৈরী করা হয় তাহলে ফ্রিজে রেখে দিন এবং ২৪ ঘণ্টার মধ্যে তা ব্যবহার করুন।
- পাউডার দুধ এবং পানি সঠিক পরিমাণে আছে কি না তা দেখতে সর্বদা নির্দেশাবলী পড়ুন। এই নির্দেশাবলী বিভিন্ন গুড়োদুধের ক্ষেত্রে ভিন্ন হয়ে থাকে।
- সব সময় গুড়োদুধের সাথে দেয়া স্কুপ (বা চামচ) ব্যবহার করুন কারণ বিভিন্ন ফর্মুলার সাথে ভিন্ন ধরনের স্কুপ ব্যবহৃত হয়। বোতলের মধ্যে প্রথমে পানি ঢালুন, তারপর দুধের গুঁড়া দিন।
- দুধ মাপার স্কুপটি দুধের গুঁড়া দিয়ে ভরুন। আলতোভাবে স্কুপটিতে চাপ দিন যাতে দুধের মধ্য থেকে বাতাস বের হয়ে যায়। তারপর দুধ দিয়ে স্কুপটি টায় টায় করুন।
- বোতলে থাকা পানিতে সঠিক সংখ্যক স্কুপ পরিমাণ দুধ ঢালুন। নির্দেশনায় যা বলা আছে তার থেকে অর্ধেক স্কুপ বা এর চেয়েও বেশী স্কুপ পরিমাণ দুধ দিবেন না। বোতলের মুখ লাগিয়ে ভাল করে ঝাঁকিয়ে নিন।
- গুড়োদুধের স্কুপ ধুবেন না।

## সংরক্ষন

- তৈরীকৃত গুড়োদুধ ফ্রিজের দরজায় না রেখে বরং পিছনের দিকে রাখুন কারণ ওখানে ঠাণ্ডা বেশি। ২৪ ঘণ্টার মধ্যে এই দুধ ব্যবহার করুন।
- গুড়োদুধ খাওয়ানোর বোতলে অবশিষ্ট দুধ থাকলে তা ঘণ্টা খানেকের মধ্যে ফেলে দিন।
- দুধের কৌটা ঠাণ্ডা ও শুষ্ক জায়গায় রাখুন।
- খোলার পর প্লাস্টিকের ঢাকনা আবার লাগিয়ে দিন এবং গুঁড়া দুধ চার সপ্তাহের মধ্যে ব্যবহার করুন।
- ভ্রমণকালে ঠান্ডা, সিদ্ধপানি এবং গুড়োদুধ আলাদাভাবে সাথে নিন। যখন প্রয়োজন হয় তখনই মেশান।

## শিশু ভাল খাওয়া দাওয়া করে তার লক্ষণসমূহ

- প্রতিবার খাওয়ানোর পর শিশুকে সাধারণত সন্তুষ্ট ও শান্ত দেখা যায়। এছাড়াও শিশুর গায়ের রঙ এবং স্বকের গঠন স্বাস্থ্যকর দেখায়।
- ছয় থেকে আটটি অনুজ্জ্বল বর্ণের, ভেজা, কাপড়ের ন্যাপী অথবা একবার ব্যবহারযোগ্য এমন ধরনের পাঁচ থেকে ছয়টি ভারী, ভিজা ন্যাপী প্রতি ২৪ ঘণ্টায় যদি ব্যবহার করা হয়।
- নিয়মিত যদি নরম পায়খানা হয়।
- ওজন বৃদ্ধি পায়।
- যদি আপনি কোন অসুবিধার সম্মুখীন হন, তাহলে দয়া করে আপনার স্বাস্থ্য কর্মীর সাহায্য নিন।

**আপনি যদি শিশুকে জন্মের পর থেকেই গুড়োদুধ খাওয়ানো শুরু করতে চান তবে হাসপাতালে আসার সময় কি কি জিনিষ সঙ্গে করে নিয়ে আসতে হবে ধাত্রী সেই ব্যাপারে আপনাকে পরামর্শ দিবে: নবজাতক শিশুর জন্য উপযুক্ত গুড়োদুধের কৌটা।**

- বেশিরভাগ শিশু ঘরের যে তাপমাত্রা সেই রকম তাপমাত্রার গরম দুধ পছন্দ করে। দুধ গরম করার সবচেয়ে নিরাপদ উপায় হল গরম পানিতে বোতল খাড়া করে রাখা।
- দুধ গরম করার জন্য মাইক্রোওয়েভ ব্যবহার করবেন না। এটা বোতলের সব জায়গায় দুধ সমানভাবে গরম করে না এবং এতে করে শিশুর মুখ পুড়ে যেতে পারে। বোতল গরম করার যন্ত্র ব্যবহার করা নিরাপদ কিন্তু ১০ মিনিটের বেশি সময় ধরে সেখানে বোতল রাখা ঠিকনা।
- সবসময় কয়েক ফোটা দুধ আপনার কজির নীচের পাশে ফেলে দুধের তাপমাত্রা পরীক্ষা করে নিবেন।
- দুধের প্রবাহ পরীক্ষা করতে বোতলের উপরের দিকটিকে নিম্নমুখী করুন। বোতলের নিপল দিয়ে দুধ স্বচ্ছন্দে পরা উচিত।
- শিশু নিজে নিজে বোতল খাবে এরকম ভেবে বোতল ঠেকা দিয়ে রাখার ব্যবস্থা করবেন না কারণ এতে করে শিশুর কাশি বা শ্বাসরোধ হতে পারে।
- মুখে বোতল দিয়ে শিশুকে ঘুম পাবারেন না। শিশুর শ্বাসরোধ হতে পারে, এছাড়াও শিশুর কানের সংক্রমণ এবং দাঁতের ক্ষয় হতে পারে।
- খাওয়ানোর সময় শিশুকে আপনার কোলে রাখুন এবং তাদের চোখে চোখ রাখুন। এটি তাদের মস্তিষ্কের উন্নয়নের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

### ইংরেজিতে কথা বলার প্রয়োজন হলে কি করতে হবে?

ইংরেজি বুঝতে বা ইংরেজিতে কথা বলার প্রয়োজন হলে একজন পেশাদার দোভাষীর সাহায্য নিন। আপনার পরিবারের একজন সদস্য বা বন্ধু উপস্থিত থাকতে পারে, কিন্তু আপনার যত্নাদি সম্পর্কে সব ধরনের যোগাযোগ একজন পেশাদার দোভাষীর মাধ্যমে হতে হবে। দোভাষী সেবা বিনামূল্যে পাওয়া যায় এবং তা গোপনীয় হয়। **ফোন নম্বর হলঃ 131 450**

### আপনার আরও সাহায্য প্রয়োজন হলে যোগাযোগ করুন

- গুডোদুধ খাওয়ানোসম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au) দেখুন।
- আপনার স্থানীয় মাতৃত্ব সেবা কেন্দ্র অথবা শিশু ও পরিবার স্বাস্থ্য কেন্দ্র।
- অফিস সময়ের বাইরে টেলিফোনের মাধ্যমে উপদেশ পাওয়ার জন্য টেলিফোন নম্বরের তালিকা আপনার শিশুর ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য রেকর্ডে (বা নীল বইতে) দেয়া আছে।

### সূত্রের উল্লেখ

Eat for Health, NHMRC Feeding Guidelines Information for Health Workers 2012.

#### Local Contact

Person's name:

Contact number: