बोतलको दूध

नयाँ सुरक्षा सल्लाह

पाउडरको शिशु फर्मूला दूध किटाणुरहित उत्पादन होइन भन्ने कुरो मातापिताहरूलाई थाहा हुनु पर्दछ। संक्रमणहरू विरलै हुन्छन् तर ती हुन्छन् अनि ती निकै गम्भीर हुन सक्छन्।

जन्मदा कम्ति तौल भएका र समयपूर्व जन्मेका शिशुहरू, र छः साताभन्दा कम्ति उमेरका शिशुहरूलाई ती संक्रमणहरूबाट सर्वाधिक खतरा हुन्छ। शिशुको लागि फर्मूला दूध तयार गर्दा कुनै पनि संक्रामक सामग्रीलाई नष्ट पार्ने प्रयास गर्नु जरूरी हुन्छ। 70°C वरिपरिको तापमानमा पानीसँग दूध तयार गरिँदा ब्याक्टेरियाहरू नष्ट हुन सक्छन्। व्यवहारमा, यसको अर्थ हो कित्लीमा पानी उमाल्नु र त्यसलाई 30 मिनेटसम्म मात्रै चिसो हुन दिनु।

तपाईंलाई हतारमा बोतलको आवश्यकता पर्ने सम्भावना छ भने फ्लास्कमा भर्खरै उमालेको पानी हाल्नुहोस्, त्यसलाई राम्ररी बन्द गर्नुहोस् र आवश्यकता पर्दा ताजा फर्मूला दूध बनाउनमा यो पानीको प्रयोग गर्नुहोस्। फर्मूला दूध तयार पारेर फ्रीजमा राख्नुभन्दा यो सुरक्षित हुन्छ। विकल्पको रूपमा, तपाईंले पिउनका लागि तयार तरल फर्मूलाको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

किटाणुरहित बनाउनु

सफ्फा गर्ने र किटाणुरहित बनाउने निर्देशनहरू एउटै हुन्, चाहे तपाईंले निचोरिएको आमाको दूधको वा शिशु फर्मूला दूधको प्रयोग गर्नुहोस्।

आफ्नो शिशुलाई बोतलको दूध खुवाउनका लागि तपाईंले प्रयोग गर्ने सबै उपकरणहरूलाई तातो साबुन पानीले धुनु पर्दछ, पखाल्नु पर्दछ र किटाणुरहित बनाउनु पर्दछ।

तपाईंको शिशु कम्तिमा पनि छः महिनाको नहुञ्जेल बोतलको दूध खुवाउने उपकरणहरूलाई किटाणुरहित पारिराख्नु जरूरी हुन्छ।

किटाणुरहित पार्ने विधिहरूमा सामेल छन् :

- वाफद्वारा किटाणुरहित पार्नु (इलेक्ट्रिक वा माइक्रोवेभ)।
- चिसो पानीमा रसायनद्वारा किटाणुरहित पार्नु।

फर्मूला दूधको बोतल बनाउनुअघि के गर्नु पर्छ

- कित्लीमा कलबाट ताजा पानी भर्नुहोस्। बोतलको मिनरल वाटर वा कृत्रिम रूपमा परिष्कृत गरिएको पानीको प्रयोग नगर्नुहोस्।
- कित्लीको पानी उमाल्नुहोस् र त्यसलाई 30 मिनेटसम्म मात्रै चिसो हुन दिनुहोस्। पानी अझ तातो नै रहनु जरूरी हुन्छ नत्र दूधको पाउडरमा रहेको कुनैपनि ब्याक्टेरिया नष्ट नहुन सक्छ। ध्यान राख्नुहोस्, 70°C तातो पानीले अझपनि पोल्न सक्छ।

- कति पानी र कति दूधको पाउडर चाहिन्छ भनी टीन वा प्याकेटमा दिइएका निर्देशनहरू पढ्नुहोस्।
- दूध बनाउन शुरु गर्नुअघि तपाईंले दूध बनाउने ठाउँलाई सफ्फा कपडाले राम्ररी पुछ्नुहोस्।
- आफ्ना हातहरू साबुन र पानीले धुनुहोस्।

एक

शिशु फर्मूला दूध एक किटाणुरहित उत्पादन होइन भन्ने कुरो बुझ्नुहोस्।

दुई

के तपाईंको दूध तयार पार्ने उपकरणहरू सफ्फा र किटाणुरहित छन्?

तीन

बोतलको दूध आफ्नो शिशुलाई खुवाउनु अघि सधैँ त्यसको तापमान जाँच्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई कुनै चिन्ता लाग्छ भने आफ्नो मिडवाइफ वा स्वास्थ्य भिजिटरलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।