بوتل سے دودھ پلانا

تحفظ سے متعلق نئی صلاح

والدین کو اس سے آگاہ رہنے کی ضرورت ہے کہ پاؤڈر والا شیرخوار بچوں کا فارمولا دودھ جراثیم سے پاک کیا ہوا مصنوعہ نہیں ہے۔ انفیکشن شاذ و نادر پیش آتے ہیں، لیکن اگر وہ پیش آتے ہیں تو کافی سنگین ہوسکتے ہیں۔

پیدائش کے وقت کم وزن یا قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں اور چھ ہفتوں سے کم کے بچوں کو ان انفیکشنز سے سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ کسی بچہ کے لئے فارمولا دودھ بناتے وقت کسی جراثیم زدہ مواد کو ختم کرنے کی کوشش کرنا ضروری ہے۔ دودھ کو تقریبا 70°C کے درجۂ حرارت والے پانی کے ساتھ بناتے ہوئے جراثیم ختم کئے جا سکتے ہیں۔ عملی طور پر، اس کا مطلب ہے کیتلی کو ابالنا اور اسے 30 منٹ سے زیادہ دیر تک ٹھنڈا ہونے کے لئے نہ چھوڑنا۔

اگر آپ کو جلدی میں بوتل کی ضرورت پڑنے کا امکان ہو تو ایک فلاسک میں تازہ ابلا ہوا پانی ڈالیں، اسے بند کر دیں اور جب ضروری ہو اسے تازہ فارمولا دودھ بنانے کے لئے استعمال کریں۔ یہ فریج میں تیار شدہ فارمولا دودھ رکھنے سے زیادہ محفوظ ہے۔ متبادل کے طور پر، آپ پلانے کے لئے تیار سیال فارمولا استعمال کرسکتے ہیں۔

جراثیم سے پاک کرنا

صاف کرنے اور جراثیم سے پاک کرنے سے متعلقہ ہدایات وہی ہیں، خواہ آپ نچوڑ کر نکالا ہوا چھاتی کا دودھ استعمال کر رہے ہوں یا شیر خوار بچہ کا فارمولا دودھ۔

وہ تمام آلات جو آپ اپنے بچہ کو بوتل سے دودھ پلانے کے لئے استعمال کرتے ہیں انہیں صابن والے گرم پانی میں دھونے، کھنگالنے اور جراثیم سے پاک کرنے کی ضرورت ہے۔

آپ کو اپنے دودھ پلانے کے آلات اس وقت تک جراثیم سے پاک کرتے رہنے کی ضرورت ہے یہاں تک کہ آپ کا بچہ کم سے کم چھ مہینے کا ہو جائے۔

جراثیم سے پاک کرنے کے طریقوں میں شامل ہیں:

- بھاپ کے ذریعہ جراثیم سے پاک کرنا (برقی یا مائیکروویو)۔
- ٹھنڈے پانی کے کیمیائی مادے کے ذریعہ جراثیم سے پاک کرنا۔

فارمولا دودھ کی بوتل بنانے سے پہلے

- کیتلی میں نل کا تازہ پانی بھریں۔ بوتل بند منرل واٹر یا مصنوعی طور پر نرمایا ہوا پانی استعمال نہ کریں۔
- کیتلی کو ابالیں اور اسے 30 منٹ سے زیادہ دیر تک ٹھنڈا ہونے کے لئے نہ چھوڑیں۔ یہ ضروری ہے کہ پانی ابھی بھی گرم ہو، بصورت دیگر ہوسکتا ہے کہ دودھ کے پاؤڈر میں پائے جانے والے کوئی جراثیم ختم نہ ہوں۔ ہمیشہ دھیان رکھیں، کیونکہ 70°C پر پانی ابھی بھی اتنا گرم ہوتا ہے کہ آبلے ڈال سکے۔
- یہ معلوم کرنے کے لئے کہ آپ کو کتنے پانی اور دودھ کے پاؤڈر کی ضرورت ہوگی ٹین یا پیکٹ پر دی گئی ہدایات کو پڑھیں۔
- دودھ بنانا شروع کرنے سے پہلے کام کی ان سطحوں کو ایک صاف کپڑے سے پونچھیں جنہیں آپ استعمال کرنے والے ہیں۔
- صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ دھوئیں۔

ایک

آگاہ رہیں کہ پاؤڈر والا شیرخوار بچوں کا فارمولا دودھ جراثیم سے پاک کیا ہوا مصنوعہ نہیں ہے۔

دو

کیا آپ کا دودھ پلانے والا آلہ پورے طور پر صاف اور جراثیم سے پاک ہے؟

تین

اسے اپنے بچہ کو پلانے سے پہلے ہمیشہ درجۂ حرارت کی جانچ کریں۔

اگر آپ فکرمند ہیں تو اپنی دایہ یا معائنہ کار صحت سے رابطہ کریں۔