UNICEF UK
BABY FRIENDLY INITIATIVE

THE BABY FRIENDLY INITIATIVE

unicef
UNITED KINGDOM

बोतल से दूध पिलाने के लिए गाइड[1]

अगर आपने अपने बच्चे को बोतल से दूध पिलाने का फैसला किया है तो यह पुस्तिका आपको बताएगी कि कैसे बच्चे को सुरक्षित तरीके से बोतल से दूध पिलाया जा सकता है। मुमकिन है कि आप हाथ के द्वारा निकाला गया स्तन का दूध बोतल से पिला रहे हो या आपने फार्मूला दूध पिलाने का फैसला किया हो। अगर आप अपने बच्चे को स्तन के दूध के साथ साथ फार्मूला दूध पिलाते हैं तो यह ज़रूरी है कि आप जितना हो सके उतना स्तन का दूध पिलाएं क्योंकि स्तन के दूध के कई स्वास्थ्य लाभ हैं। अगर आपको वापस स्तनपान करना शुरू करना है तो कृपया आपकी दाई या हेल्थ विज़िटर से मदद के लिए संपर्क करें।

कौनसे दूध का उपयोग करना चाहिए?

हमेशा पहले वर्ष में इन्फेंट / फर्स्ट दूध का उपयोग करें क्योंकि अभी आपके बच्चे को सिर्फ इसकी ही आवश्यकता है। जब आपका बच्चा एक वर्ष का हो जाए तब आप पूर्ण वसा गाय का दूध पिलाना शुरू कर सकते हैं।

बोतल से दूध पिलाने के लिए कुछ सुझाव

शुरूआती हफ़्तो में यही अच्छा है कि आप या आपके साथी ही बच्चे को दूध पिलाएं। इससे आपका बच्चा सुरक्षित महसूस करेगा, उसे आपके दूध पिलाने के तरीके की आदत पड़ेगी और आपको उसके साथ एक प्यार से भरा करीबी रिश्ता ज़माने का अवसर मिलेगा।

- अपने बच्चे को अपने से निकट रख कर थोड़ा सा सीधा पकड़े।
- बच्चे की आँखों में आँखें डाल कर उससे धीरे से बात करें।
- बोतल की चूची को बच्चे के उपरी होंठ से हलके से रगड़े ताकि उसे मुंह खोल कर जीभ बाहर निकालने के लिए प्रोत्साहन मिले।

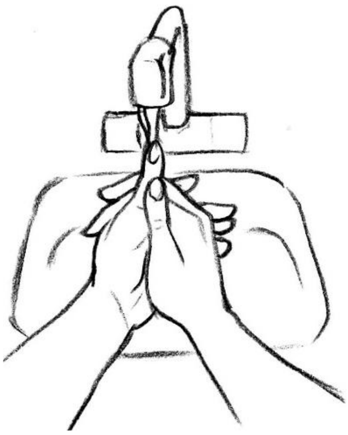
[1] स्तनपान आपके बच्चे को पोषण कराने का सबसे स्वस्थ तरीका है। यदि आप स्तनपान न कराने का या स्तनपान कराने से रोकने का फैसला करते हैं, तो इसे फिर से शुरू करना संभव है। स्तनपान करने वाले बच्चे को प्रारंभिक फार्मूला देना आपके दूध की आपूर्ति को कम कर देगा। स्तनपान कराने के दौरान आपको कोई ख़ास तरह का भोजन करने की ज़रूरत नहीं है, लेकिन स्वस्थ आहार खाना, हर किसी की तरह, यह आपके लिए एक उत्तम विचार है।

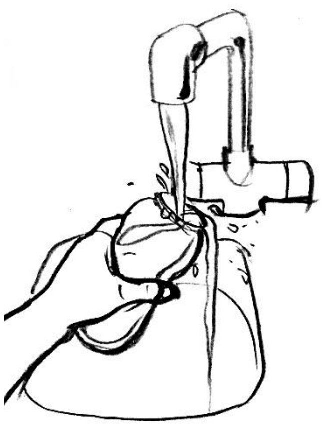
- चूची को उसके मुंह में रखे और इतनी गुंजाइश रखें कि बच्चा चूची को बाहर निकाल कर फिर अपने मुंह में डाल सकें।
- चूची को मुंह से समय समय पर बाहर निकाले ताकि बच्चे को दूध पिलाने के दौरान अंतराल मिल सकें।
- अपने बच्चे को दूध पूरा पिने के लिए मजबूर न करें।
- बचा हुआ दूध अगर एक घंटे के भीतर इस्तमाल नहीं हुआ तो उसे फ़ेंक दें।

बोतल और अन्य दूध पिलाने के सामान को स्टेरलाइज़ (कीटाणुरहित) करना

स्टेरलाइज़ करने से पहले साफ़ करे और पानी में धोएं।

- पहले अपने हाथों को साबुन से अच्छे से धो लें और जिस जगह बोतल में दूध भरा जाएगा उसे गर्म साबुन के पानी से साफ़ करें।
- दूध की बोतल और चूची को गर्म साबुन के पानी में एक साफ़ बोतल के ब्रश से धो लें।
- स्टेरलाइज़ करने से पहले पूरे सामान को साफ़, ठंडे बहते हुए पानी में धो लें।

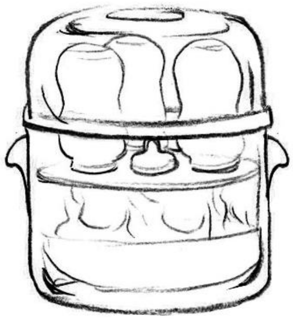




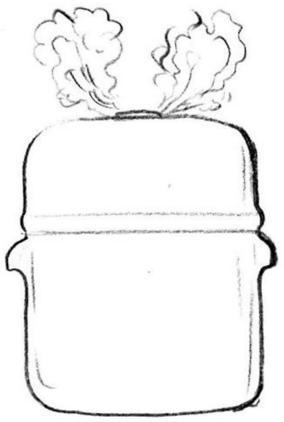
स्टेरलाइज़ करने की प्रणाली

- आप जिस स्टेरलाइज़र का उपयोग कर रहे हैं उसके सम्बंधित जानकारी ठीक से पढ़ लें।

ठन्डे पानी का स्टेरलाइज़ करने का घोल



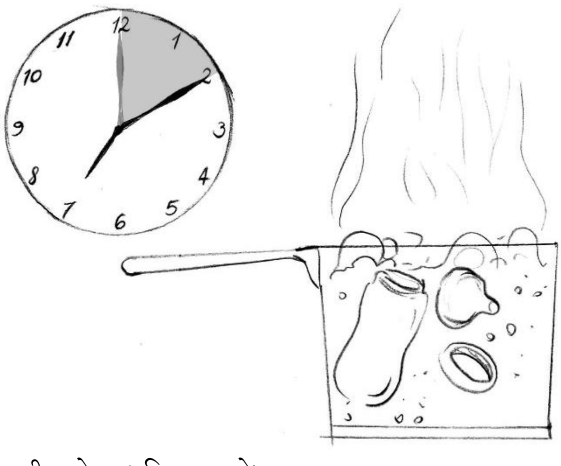
- हर 24 घंटों में ताज़ा स्टेरलाइज़ करने वाला घोल बनाएं। स्टेरलाइज़ करने वाली टेबलेट में पानी सही मात्रा में इस्तमाल करें।
- स्टेरलाइज़र में साफ़ सुथरा सामान रखें, तैरने वाला ढक्कन ऊपर रखें और सुनिश्चित करें कि बोतल में हवा के बुलबुले न हो।
- दूध पिलाने के सामान को कम से कम 30 मिनट तक स्टेरलाइज़ करने वाले घोल में रहने दें। उसके बाद, दूध बनाने से पहले घोल को सामान पर से उबलते पानी की सहायता से धो लें।



भाप के द्वारा स्टेरलाइज़ करने की प्रणाली (इलेक्ट्रिक स्टेरलाइज़र या माइक्रोवेव)

- स्टेरलाइज़र अलग अलग प्रकार के होते हैं इसलिए यह ज़रूरी हैं कि निर्माता के निर्देशों का पालन किया जाए। अगर आप प्रयोग करने के तरीके से अनिश्चित हैं तो कृपया अपनी दाई या हेल्थ विज़िटर से संपर्क करें।

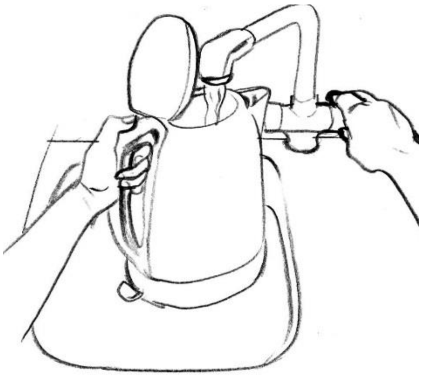
उबालकर स्टेरलाइज़ करने की प्रणाली

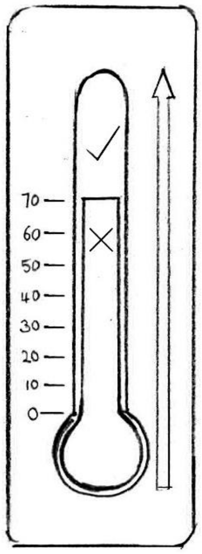


- साफ़ सुथरे दूध पिलाने के सामान को एक बड़ी कढाई में रखें। सुनिश्चित करें कि सामान पानी में पूर्ण रूप से डूबा हुआ है। पानी को उबाल पर लाकर कम से कम 10 मिनट तक उबालें।
- बोतल और चूची को उबालने के तुरंत बाद ही इस्तेमाल कर लेना बेहतर है मगर जो ऐसा नहीं हो सकता तो बोतल पर चूची और ढक्कन लगा कर ठीक से रख लें ताकि बोतल के अंदर का हिस्सा और चूची दूषित न हो जाए।
- समय समय पर सुनिश्चित कर लें कि बोतल या चूची फटी न हो, टूटी न हो या क्षतिग्रस्त न हो।

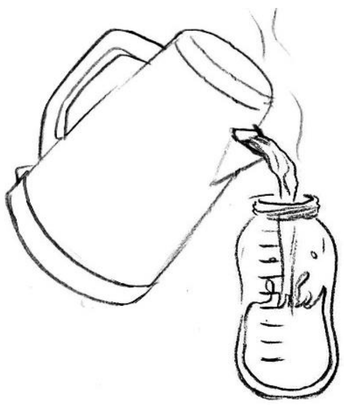
बोतल के दूध को कैसे तैयार किया जाए

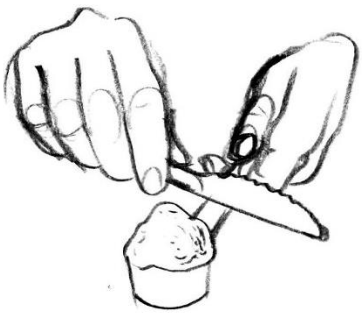
- शुरू करने से पहले हाथ ठीक से धो लें और जिस जगह पर दूध तैयार होगा उसे ठीक से साफ़ कर लें।
- केतली में कम से कम 1 लीटर ताज़ा पानी ठंडे नल से भर लें। ऐसे पानी का उपयोग न करें जिसे पहले से उबाला गया हो, कृत्रिम रूप से नर्म किया गया हो या वह पानी बोतलबंद जल हो क्योंकि ऐसे प्रकार का पानी बच्चे के लिए हानिकारक हो सकता है।[2]
- पानी को उबालकर 30 मिनट तक ठंडा होने दें। 30 मिनट से अधिक ठंडा न होने दें ताकि पानी कम से कम 70 डिग्री सेल्सियस पर ही रहें।





- बोतल को एक साफ़ जगह पर रखें पर अभी चूची और ढक्कन को स्टेरलाइज़र या कढाई में रहने दें ताकि यह दो चीज़ें गन्दी न हो जाएं।
- निर्माता के निर्देश अनुसार बोतल में सही मात्रा में पानी डालें।
- फार्मूले के डिब्बे में दी गई चमची को फार्मूले से भर कर छुरी की धार से या डिब्बे में दिए गए यन्त्र से चपटा कर लें।
- निर्माता के निर्देश अनुसार फार्मूले को सही मात्रा में पानी से भरी हुई बोतल में डालें।





- चूची को हलके से उसके कोने से पकड़कर बोतल पर रखें और फिर घुमाकर उसे स्थिर कर लें। चूची पर ढक्कन लगा कर बोतल को हिलाएं जब तक फार्मूले का पाउडर उस में घुल नहीं जाता।

[2] यह जानकारी UK में उपयोग करने हेतु है -किसी दूसरे देश में फॉर्मूला बनाते समय नल के पानी के संबंध में कृपया स्थानीय दिशानिर्देश देखें।

- बोतल के निचले हिस्से को बहते हुए ठंडे पानी के नीचे रख कर फार्मूले को ठंडा करें। बच्चे को फार्मूला देने से पहले अपनी कलाई के अंदर के हिस्से पर बोतल को रख कर तापमान की जांच करें। फार्मूला शरीर के तापमान अनुसार होना चाहिए, मतलब बहुत गर्म नहीं होना चाहिए।

सुरक्षा के मुद्दे

हमेशा दूध पिलाने के समय ताज़ी बोतल तैयार करें। दूध बनाकर रखने से – भले ही फ्रिज में ही क्यों न रखा हो – उसमें कीटाणु फैलना शुरू हो जाते है जिससे अपना बच्चा बीमार पड़ सकता है।

हमेशा ठंडे नल से ताज़े पानी का उपयोग करें। ऐसे पानी का उपयोग न करें जिसे पहले से उबाला गया हो, कृत्रिम रूप से नर्म किया गया हो या वह पानी बोतलबंद जल हो क्योंकि ऐसे प्रकार का पानी बच्चे के लिए हानिकारक हो सकता है।[3]

फार्मूले के डिब्बे में दी गई चम्मच का ही उपयोग करें और निर्देश का ठीक से पालन करें ताकि सुनिश्चित हो सके कि आप के बच्चे को पाउडर और पानी की सही मात्रा मिल रही है।

[3] यह जानकारी UK में उपयोग करने हेतु है -किसी दूसरे देश में फॉर्मूला बनाते समय नल के पानी के संबंध में कृपया स्थानीय दिशानिर्देश देखें।

बोतल में फार्मूले के इलावा और कुछ न डालें जैसे चीनी, अनाज या चॉकलेट पाउडर।

कभी भी इन्फेंट फार्मूले को माइक्रोवेव में गर्म न करें क्योंकि उससे दूध असमान रूप से गर्म होगा जिससे आपके बच्चे का मुंह जल सकता है।

घर से बाहर दूध पिलाना

अगर आपको अपने बच्चे को घर से बाहर दूध पिलाने की आवश्यकता हो तो तैयार-फार्मूला दूध और एक खाली स्टेरलाइज़ की गई बोतल का प्रयोग करें। अगर ऐसा करना मुमकिन नहीं है तो घर पर तैयार किए गए दूध को एक कूलर बैग में बरफ पैक से साथ चार घंटे के भीतर इस्तेमाल किया जा सकता है।

अगर घर पर तैयार किया गया फार्मूला कमरे के तापमान पर रखा गया हो तो दो घंटे के भीतर इस्तेमाल कर लें लेकिन इसकी आदत न बना लें।

This infosheet is available in multiple languages at: unicef.uk/babyfriendly-translations

March 2019 ©Unicef UK
www.unicef.org.uk/babyfriendly
Registered charity numbers 1072612 (England and Wales) SC043677 (Scotland)
Illustrations by Sarah-Jayne Mercer @Lemonade
Translated by Lingo Service Translations Ltd, checked by Language Connect