HINDI

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

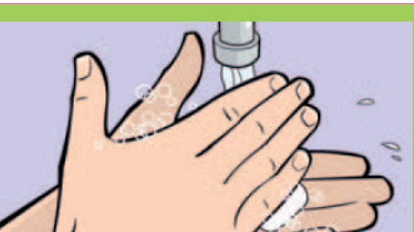
Presidio Ospedaliero Provinciale Santa Maria Nuova
Arcispedale Santa Maria Nuova
Dipartimento Materno Infantile

Neonatologia - Dott. Giancarlo Gargano - Direttore

Come preparare in sicurezza il latte artificiale in polvere

पाउडर फॉर्मूला मल्कि सुरक्षति रूप से कैसे तैयार करें

विश्व स्वास्थ्य संगठन जीवन के शुरूआती महीनों में अनन्य स्तनपान की सिफारिश करता है। तथापि, ऐसी स्थितियां होती हैं जहां स्तनपान संभव नहीं है या फिर विलंब से शुरू हुआ है। इन मामलों में, यह आवश्यक है कि फार्मूला मिल्क को भी शामिल किया जाए (अक्सर केवल अस्थायी) या फिर अनन्य रूप से इसका सहारा लिया जाए। अत: इस भोजन को तैयार करने के सही तरीके के बारे में अवगत होना बहुत अच्छा है।



फॉर्मूला मिल्क के डिब्बों और पैकेटों में, भले ही वो सीलबंद हों, जीवाणु जैसे कि Enterobacter Sakazakii हो सकते हैं, जो कुछ असाधारण मामलों में गंभीर संक्रमण कर सकते हैं। संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए, पहले से उबाले गए पानी का इस्तेमाल करें जिसको 70°C तापमान से नीचे ठंडा न किया गया हो और इस पत्रक में दिए गए निर्देशों का सावधानीपूर्वक पालन करें।

तरल मिल्क फॉर्मूला केवल तभी तक कीटाणुरहित होता है जब तक कि इसे खोला न गया हो और इसे कमरे के तापमान पर स्टोर किया जा सकता है। एक बार कंटेनर खोल लिए जाने पर इसे फ्रिज में स्टोर करना चाहिए और 24 घंटों के भीतर इस्तेमाल कर लेना चाहिए।

बच्चे की बोतल तैयार करने के लिए आप जिस सतह का इस्तेमाल करने जा रही हैं उसे साफ और जीवाणुमुक्त कर लें।

अपने हाथ धोना बहुत महत्वपूर्ण हैः अपने हाथों को पानी से भिगो लें, 15 मिनट तक साबुन के साथ रगड़ें, अच्छी तरह से खंगालें, उनको एक साफ तौलिए से पोंछें और फिर नल को तौलिए या अपनी कुहनी से बंद कर दें।

कंटेनर को 1 लीटर नल के ठंडे पानी से या बोतल के कम खनिज वाले पानी से भरें और उबालें। इसको अधिकतम 30 मिनट तक ढक्कन लगाकर ठंडा होने के लिए रख दें, ताकि पानी का तापमान कम से कम 70°C हो जाए। यदि आप केतली का इस्तेमाल कर रही हैं तो इसके अपने आप स्विच ऑफ होने तक इंतजार करें। माइक्रोवेव ओवन का इस्तेमाल कभी न करें क्योंकि एकसमान रूप से गरम होने की गारंटी नहीं है।

पाउडर मिल्क के पैकेट पर दिए गए निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़ें। यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि पानी की मात्रा तथा पाउडर मिल्क की मात्रा के दिए गए अनुपात का ठीक से पालन किया जाए ताकि बच्चे को कोई नुकसान न पहुँचे।

70°C के गरम पानी को बोतल में सही स्तर जांचते हुए भरें।

अब आप गणना कर सकती हैं कि आपको कितने मापक चम्मचों की आवश्यकता है, अर्थात् यदि पैकेट पर लिखा है कि 30 के लिए 1 तो इसका अर्थ है कि आपको 90 cc दूध तैयार करने के लिए 90 cc पानी में पाउडर के 3 चम्मच डालने होंगे। अंततः, आपको 90 cc से थोड़ा अधिक तैयार दूध मिलेगा।

डिब्बे को एक सूखे साफ चाकू से खोलने पर उसमें निकलने वाले मापक चम्मच को ऊपर तक भरें। पाउडर की वांछित मात्रा को पानी में डालें।

निपिल को बोतल पर लगा दें, ढक्कन से ढंकें और फिर बोतल को तब तक हिलाएं जब तक कि पाउडर घुल न जाए।

अब बोतल को नल के बहते पानी के नीचे पकड़कर उस समय तक ठंडा करें तब तक यह उचित तापमान तक न पहुंच जाए।

दूध की एक बूंद अपनी कलाई पर डालकर इसके तापमान की जांच कर लें कि यह हल्का-हल्का गरम हो न कि उबलता हुआ।

अगर दूध बच जाता है तो इसे अगली बार पिलाने के लिए बचाकर न रखें।

इसे फेंक दें।

यह चुनाव करने के लिए कि किस प्रकार के फॉर्मूला मिल्क का प्रयोग किया जाए, अपने बच्चे के बाल रोग विशेषज्ञ के साथ बात करें।

यदि आपको अपने बच्चे को उस समय दूध देने की आवश्यकता है, जब आप घर से बाहर हैं तो निम्नलिखित चीजें अपने साथ ले जाएं:

- एक छोटे साफ और सूखे कंटेनर में दूध की मापी हुई मात्रा
- एक फ्लास्क जसिमें पहले से उबाला गया 70°C पर रखा गया पानी हो।
- एक खाली, जीवाणुरहित की गयी बोतल जो निपिल और ढक्कन के साथ हो

बोतल को दूध पिलाने के समय पर तैयार करें

अगर आप बोतल को दूध पिलाने के समय पर तैयार नहीं कर सकती हैं, तो दूध को घर पर सावधानीपूर्वक निम्नलिखित तालिका के अनुसार तैयार करें:

फॉर्मूला मिल्क पानी के साथ पहले से मिलाया हुआ	
यदि स्टोर किया हुआ है:	इसके भीतर उपयोग करें:
फ्रिज में	24 घंटे
आइस ब्लॉक के साथ कूल बैग में	4 घंटे
कमरे के तापमान पर	2 घंटे

"घर पर बोतल से दूध पिलाने के लिए फॉर्मूला कैसे तैयार करें" विश्व स्वास्थ्य संगठन-2007 से अनुकूलित