

Preparing formula feeds and sterilising bottles

पाउडर दुध खुवाउने र बोटल धेरिलाई जिङ् (निर्मलिकरण) गर्ने

Nepali

October 2018

विश्व स्वास्थ्य संगठनले बालबालिकालाई स्तनपान गर्न सुझाव दिन्छ। यदि तपाईं पूर्ण रूपमा स्तनपान गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ वा असक्षम हुनुहुन्छ भने, र यदि तपाईंको बच्चा १२ महिना भन्दा कमको छ भने, उनीहरूलाई शिशु पाउडर दुध दिन महत्त्वपूर्ण छ। पाउडर दुध दिईएको लेबलको निर्देशन अनुसार तयार हुनुपर्छ र पहिलो १२ महिनाको लागि सफा र माँझिएको भाडामा तयार गर्नुपर्दछ।

बोटल र त्यसको टुप्पा कसरी सफा गर्ने

1. साबुन र पानी संग राम्रो तरिकाले हात धुने।
2. बचेको पाउडर दुध फाल्नुहोस। चिसो, खुल्ला पानीमा बोटल र टुप्पाहरू धुनुहोस।
3. सफा बोटल ब्रस प्रयोग गरेर मनतातो साबुन पानीमा धुनुहोस्। टुप्पाको प्वालको माध्यमले साबुन पानी को निचोड गर्नुहोस।
4. मनतातो पानीमा अनी त्यसपछि धाराको चिसो पानीमा धुनुहोस् र पुनः पानीलाई टुप्पाको प्वालबाट निचोड्नुहोस्।
5. उपकरण अब धेरिलाईज तयार छ।

धेरिलाईजका विकल्पहरू

उमाल्ने विधि - प्रचलित विकल्प

1. धोएको उपकरण एक ठूलो भाडामा राख्नुहोस, पानीमा डुबाउने गर्नुहोस् र हावा बुलबुले हटाउनुहोस्।
2. बुलबुले बढेपछि पाँच मिनेटको लागि उमालनुहोस।
3. उपकरणलाई भाँडोमा चिसो हुन दिनुहोला वा संक्रणमित हुन बाट बचाउनको लागि च्याप्रे चिम्टा प्रयोग गर्नुहोला।

रासायनिक विधि

एंटीबैक्टेरियल घोल वा उपकरण असङ्क्रमणित गर्नको लागि प्रयोग गरिएको ट्याब्लेटहरू सुपरमार्केट वा केमिष्टबाट खरिद गर्न सकिन्छ। सही रूपमा मिसावट भएको सुनिश्चित गर्नका लागि प्याकेटको निर्देशनहरू ध्यानपूर्वक पालन गर्नुहोस्। उपकरण प्लास्टिक वा गिलास जस्तै धातु जस्तै बलियो हुनुपर्छ।

1. सफाई पछि, टुप्पाको माध्यम ले घोल पानि निचोडनुहोस् र सबै चीजहरू खसाल्नुहोस्। सबै बुलबुले हावा हटाउनुहोस् र भाडालाई छोप्नुहोस्।
2. डुबाउने समयको ख्याल गर्दा अन्तिम पल्ट थपिएको बेलाबाट समय सुरु गर्नुहोला र निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्।
3. राम्रो संग हल्लाउनाले कुनै पनि अतिरिक्त घोलको चीजहरू हटनेछ, नपखाल्नुहोस्।
4. तातो साबुन पानीमा भाडा धुनुहोस्। हरेक 24 घण्टामा ताजा घोल बनाउनुहोस्।
5. ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् र बालबालिकाहरूको पहुँचबाट घोललाई टाढा राख्नुहोस्।

माइक्रोवेव वा बिजुली बाफ स्टेरिलिड ईकाइहरू

धेरै एकाईहरू अब उपलब्ध छन् र प्रयोग गर्नको लागि उपयुक्त छन्। प्रयोगको लागि निर्माताहरूको निर्देशनहरू पछ्याउनुहोस्। सफा, आवरण कन्टेनर(भाडा)मा माझिएको बोटलहरूलाई फ्रिजमा भण्डार गर्नुहोस्। यदि यसलाई प्रयोग गरिएको छैन भने पनि सबै उपकरणहरूलाई हरेक २४ घण्टामा पुनः माधुहोस्।

पाउडर दुध खुवाउने तयारी

- कन्टेनरमा दिएको खुवाउने तालिकालाई केवल एक मार्गदर्शकको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्, किनकी तपाईंको बच्चालाई संकेत भन्दा बढि वा कमको आवश्यकता पर्दछ। तपाईंको स्वास्थ्य पेशेवारले तपाईंलाई सल्लाह दिन सक्छ।
- कन्टेनरमा निर्देशन अनुसार पानीको लागि सही नम्बर चम्चा (scoops) प्रयोग गर्नुहोस्। संकेत भन्दा बढी वा कम पाउडर प्रयोग गर्दा तपाईंको बच्चा बिरामी हुन सक्छ। नउमालेको पानी र निर्मलिकरण नगरिएको बोतलले पनि बच्चालाई बिरामी बनाउन सक्छ।

पढ्ती

- पाउडर दुध तयार गर्न अघि हात धुनुहोस्। सफा क्षेत्रमा पाउडर दुध तयार गर्नुहोस्।
- पाउडर दुध तयार गर्न उमालेको चिसो पानी प्रयोग गर्नुहोस्। घरमा, सफा धाराको पानी तताउनुहोस् र यसलाई प्रयोग गर्नु भन्दा अघि चिसो हुन दिनुहोस्। अस्पतालमा तपाईंलाई बोतल बनाउन निर्मलिकरण बोतल पानी दिइनेछ।
- खुवाउनु भन्दा पहिले मात्र पाउडर दुध तयार गर्नुहोस्। यदि समय अघि बनाइयो भने फ्रिजमा भण्डार गर्नुहोस् र 24 घण्टा भित्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- सँधै पानी र पाउडरको सही मात्रा को जाँच गर्न निर्देशनहरू पढ्नुहोस्। यो विभिन्न पाउडर दुध हरू बीच फरक पर्न सक्छ
- सँधै प्रदान गरिएको स्कूप प्रयोग गर्नुहोस् किनकि स्कूप आकार पाउडर दुध हरू बीच फरक फरक छ।
- बोतलमा पानी पहिला डुबाउनुहोस्, त्यसपछि पाउडर।
- पाउडरको साथ मापन स्कूप भर्नुहोस्। कुनै पनि हावा बुलबुले हटाउन हल्का रूपमा स्कूप थिच्नुहोस्, त्यसपछि स्कूप बन्द गर्नुहोस्।
- बोतलको पानीमा स्कूपको सही नम्बर थप्नको लागि ध्यान दिनुहोस्। निर्देशनहरूमा उल्लेखित भन्दा आधा स्कूप वा बढि स्कूप थप नगर्नुहोस्। बोतलको बिको लगाउनुहोस् र राम्रो सँग हल्लाउनुहोस्।
- पाउडर दुधको स्कूप नपखालनुहोस्।

भण्डारण

- फ्रिजको पछाडिको भाग (ढोकामा होइन) जहाँ एकदम चिसो हुन्छ, त्यहा पाउडर दुधको भण्डार गर्नुहोस् र 24 घण्टा भित्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- एक घण्टा पछि खुवाएर बचेको दूध फ्याँक्नुहोस्।
- पाउडर दुधको डिब्बालाई चिसो, सुक्खा ठाउँमा भण्डार गर्नुहोस्।
- खोले पछि प्लास्टिक ढक्कन बदल्नुहोस् र चार हप्ता भित्र सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- यात्रा गर्दा, चिसो पानी, उमालेको पानी र दुध पाउडर अलग-अलग बोक्नुहोस्। केवल आवश्यक हुँदा मात्र मिश्रण गर्नुहोस्।

एउटा बच्चालाई राम्रोसँग खुवाउनु भएको संकेतहरू

- तपाईंको बच्चा सामान्यतया सन्तुष्ट छ, धेरै पटक खाइसकेपछि आरामसँग बस्छ र उसको छालाको रंग राम्रो छ।
- हरेको २४ घण्टामा छ देखी आठ भिजेको, कपडाको न्याप्पी वा पाँच छ वटा धेरै थाम्ने, भिजेको फ्याक्न हुने न्याप्पी हुने।
- नियमित नरम दिसा गर्ने
- वजन हासिल।
- तपाईंले कठिनाई अनुभव गर्नुभएको छ, कृपया सहयोगको लागि आफ्नो स्वास्थ्य पेशेवारलाई सोध्नुहोस्।

यदि तपाईं जन्मनसाथ देखी पाउडर दुध खुवाउनुहुन्छ भने, तपाईंको मिडवाईफले तपाईंले अस्पतालमा ल्याउने आवश्यकताबारे सल्लाह दिनेछिन: नवजात बच्चाको लागि टिनपाउडर दुध उपयुक्त।

- धेरै जसो बच्चाहरु कोठाको तापमानमा गरम गरिएको बोतल रुचाउछन्। तातो पार्ने सबैभन्दा सुरक्षित तरिका मनतातो पानीमा बोतल डुबाउनु हो।
- तताउनको लागि माइक्रोवेव प्रयोग नगर्नुहोस्। यसले दूध नराम्रो तरिकाले तताउछ र तपाईंको बच्चाको मुख जलाइदिन्छ। न्यानो बोतल सुरक्षित छन् तर बोतललाई 10 मिनेट भन्दा बढीको लागि न्यानोमा छोड्नु हुदैन।
- खुवाउन लागेको खानाको केही थोपाहरु तपाईंको नाडिमा राखेर खानाको तापमान सधैं जाँच गर्नुहोस्।
- प्रवाहको जाँच गर्न बोतल माथि उल्टो पार्नुहोस्। दूध निरन्तर प्वालबाट निस्कनु पर्छ।
- बच्चाले आफै खाना खानको लागि बोतल तयार नगर्नुहोस्। तिनीहरु खोक्न वा असलझिन सक्छन्।
- बच्चालाई बोतल संग सुत्न नदिनुहोस्। तपाईंको बच्चा लाई सर्को लाग्न सक्छन र यसले कानमा संक्रमण र दाँतको क्षय हुनसक्छ।
- आफ्नो बच्चालाई आफ्नो हातमा राख्नुहोस् र उनीहरुलाई खाना खुवाउने बेला उनीहरुको आँखामा हेर्नुहोस्। मस्तिष्क विकासको लागि यो महत्त्वपूर्ण छ।

के यदि मलाई अंग्रेजी बोल्न सहयोग चाहियो भने?

यदि तपाईंलाई बुझ्न वा अंग्रेजी बोल्न मद्दत चाहिन्छ भने व्यावशायिक व्याख्याकर्ताहरु उपलब्ध छन्। तपाईंसँग एक परिवारको सदस्य वा साथी हुन सक्छन, तर तपाईंको हेरचाहको बारे सबै संचार पेशेवारको माध्यमबाट हुनुपर्छ। दोभाषे सेवाहरु निःसुल्क: र गोपनीय छ PH (फोन) **131 450**।

यदि तपाईंलाई थप सहयोग चाहिन्छ भने कृपया सम्पर्क गर्नुहोस्

- पाउडर दुध बारेमा थप जानकारीको लागि www.raisingchildren.net.au मा जानुहोस्।
- तपाईंको स्थानीय मातृत्व इकाई वा बाल र पारिवारिक स्वास्थ्य केन्द्र।
- तपाईंको बच्चाको व्यक्तिगत स्वास्थ्य रेकर्ड (ब्लू बुक) मा घण्टी टेलिफोन सल्लाह लाइनहरु सूचीबद्ध गरिएको छ।

सन्दर्भहरु

स्वास्थ्यको लागि खाना, NHMRC फीडिंग दिशानिर्देश स्वास्थ्य कर्मचारीहरुको लागि जानकारी 2012

स्थानिय सम्पर्क

व्यक्तीको नाम:

सम्पर्क नम्बर: