

গুঁড়া ফর্মুলা দুধ নিরাপদে প্রস্তুত করার নিয়ম



বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) শিশুর জীবনের প্রথম কয়েক মাস শুধু মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শ দেয়। তবে কিছু পরিস্থিতিতে মায়ের দুধ খাওয়ানো সম্ভব নাও হতে পারে, বা শুরু হতে দেরি হতে পারে। এ ক্ষেত্রে প্রয়োজনে, মায়ের দুধের সঙ্গে কিছু সময়ের জন্য অথবা সম্পূর্ণভাবে, ফর্মুলা দুধ ব্যবহার করতে হতে পারে। তাই এই খাবারটি সঠিকভাবে কীভাবে প্রস্তুত করতে হয় তা জানা জরুরি। কোন ধরনের ফর্মুলা দুধ ব্যবহার করবেন, তা আপনার শিশুর পেডিয়াত্রার বা শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে আলোচনা করুন।

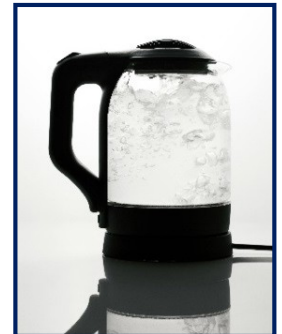
১- বোতল প্রস্তুত করার যে জায়গা ব্যবহার করবেন, সেটি ভালোভাবে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত করুন।



২- হাত ভালোভাবে ধুয়ে নিন: হাতে পানি লাগান, সাবান দিয়ে ১৫ সেকেন্ড ঘষুন, ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন, পরিষ্কার কাপড় দিয়ে শুকান। তারপর পানির কলটি তোয়ালে বা কনুই দিয়ে বন্ধ করুন।



৩- একটি পাত্রে ১ লিটার তাজা কলের পানি অথবা বোতলের কম খনিজযুক্ত পানি নিয়ে ফুটিয়ে নিন। ঢাকনা দিয়ে ঢেকে সর্বোচ্চ ৩০ মিনিট ঠান্ডা হতে দিন, যাতে পানির তাপমাত্রা প্রায় ৭০°C থাকে। যদি অটোমটিক পানি গরমের জোড়ে কেটলি ব্যবহার করেন, তাহলে কেটলিটি নিজে থেকে বন্ধ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। মাইক্রোওয়েভ বা ওভেন **কখনও ব্যবহার করবেন না**, কারণ এতে পানি সমানভাবে গরম হয় না।



৪- গুঁড়া দুধের প্যাকেটের নির্দেশনা ভালোভাবে পড়ুন। পানি ও গুঁড়া দুধের সঠিক অনুপাত মানা খুব জরুরি, না হলে শিশুর ক্ষতি হতে পারে। ৭০°C গরম পানি বোতলে ঢালুন এবং পরিমাণ ঠিক আছে কিনা দেখুন।



৫- বোতলে ৭০°C গরম পানি ঢালুন এবং পরিমাণ ঠিক আছে কিনা দেখুন। সাধারণত প্রতি ১ স্কুপ গুঁড়া দুধের জন্য ৩০ cc/৩০ mL পানি লাগে (প্যাকেটে ৩০:১ লেখা থাকে)। উদাহরণ: ৩০ mL পানি + ১ স্কুপ; ৬০ mL পানি + ২ স্কুপ; ৯০ mL পানি + ৩ স্কুপ।



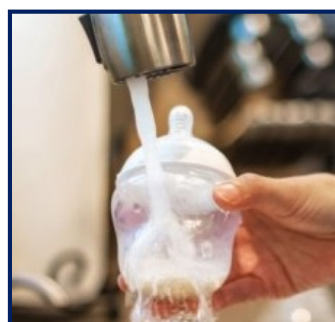
৬- ডিম্বার ভেতরের মাপের চামচটি ভরুন এবং **চাপ না দিয়ে** একটি পরিষ্কার ও শুকনো ছুরি দিয়ে ওপরটা সমান করুন। যতটুকু গুঁড়া দরকার, তা পানিতে দিন।



৭- বোতলে চুষনি লাগান, ঢাকনা দিন এবং গুঁড়া পুরোপুরি গলে যাওয়া পর্যন্ত বোতলটি ভালোভাবে ঝাঁকান।



৮- এবার বোতলটি কলের চলমান পানির নিচে ধরে ঠান্ডা করুন, যতক্ষণ না দুধ শিশুকে খাওয়ানোর উপযুক্ত তাপমাত্রায় আসে।



৯- দুধের তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন: কবজির ভেতরের দিকে কয়েক ফোঁটা ফেলুন। পানি হালকা গরম হবে, ফুটন্ত নয়।



১০- যদি দুধ বাকি থাকে, পরের খাবারের জন্য রেখে দেবেন না। **ফেলে দিন!!**



শিশুকে বাড়ির বাইরে দুধ খাওয়াতে হলে সঙ্গে নিন:

- পরিষ্কার ও শুকনো ছোট পাত্রে মেপে রাখা গুঁড়া দুধ
- আগে ফুটিয়ে ৭০°C তাপমাত্রায় রাখা পানি-সহ একটি থার্মোস পাত্র
- খালি, জীবাণুমুক্ত বোতল, নিপল/চুষনি ও ঢাকনাসহ

খাওয়ানোর সময়ই বোতল প্রস্তুত করুন।

যদি খাওয়ানোর সময়ই বোতল প্রস্তুত করা সম্ভব না হয়, বাড়িতে খুব যত্ন নিয়ে দুধ তৈরি করুন এবং নিচের টেবিল অনুসরণ করুন:

আগে থেকে তৈরি করা গুঁড়া ফর্মুলা দুধ	
যদি রাখা হয়:	সময়সীমা:
ফ্রিজে	২৪ ঘণ্টা
আইস প্যাকসহ কুলার বাহিরে নেওয়ার ব্যাগে	৪ ঘণ্টা