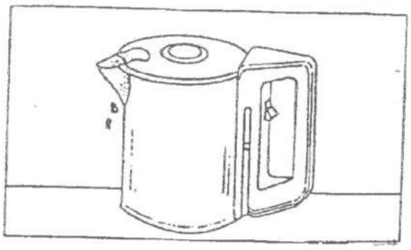
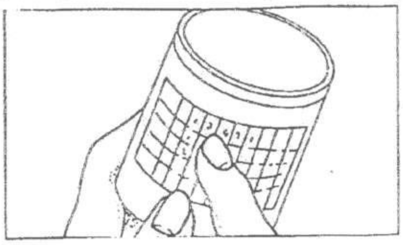
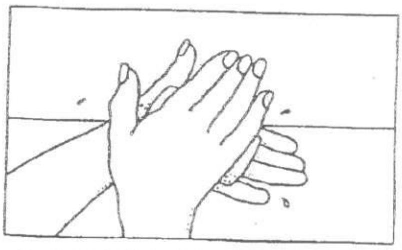
শিশু দুধ পাউডার দিয়ে একটি বোতলের দুধ তৈয়ারী করা হচ্ছে
(Preparing a bottle feed using baby milk powder)



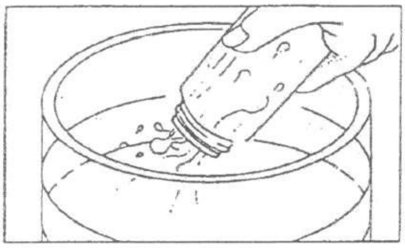
১) কেটলি বা সসপেনে তাজা কলের পানি সেদ্ধ করুন এবং ঠান্ডা হতে দিন। বোতলের পানি বা কৃত্রিমভাবে নরম পানি ব্যবহার করবেন না।



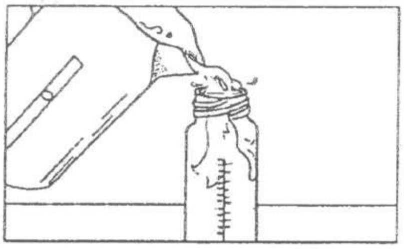
২) কত পাউডারে কতটা পানি প্রয়োজন তা প্যাকেট বা টিনে পড়ে জানুন। আপনি যদি চান তাহলে সারাদিনের ফিড একবারে বানিয়ে রাখতে পারেন। ২৪ ঘন্টার জন্য তা ফ্রিজে রাখা যায়।



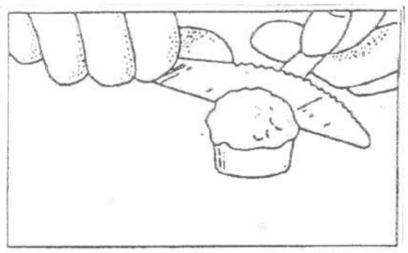
৩) যে জায়গায় ফিড বানানো হবে তা মুছে পরিস্কার করে নিন। সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ভাল করে ধুয়ে নিন।



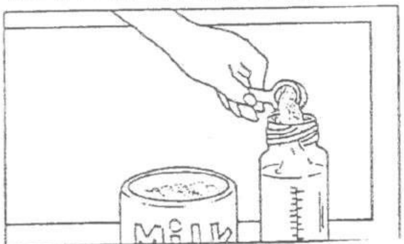
৪) স্টেরীলাইজারের ঢাকনাটা সরিয়ে এবং তা উল্টিয়ে রাখুন। নিপলটা খুলে ক্যাপ (এবং যদি প্লাসটিক ছুরি ব্যবহার করেন) এবং সব উল্টিয়ে রাখা ঢাকনাতে রাখুন। আপনি যদি ধুতে চান, ঠান্ডা সেদ্ধ পানি ব্যবহার করুন, কলের পানি নয়।



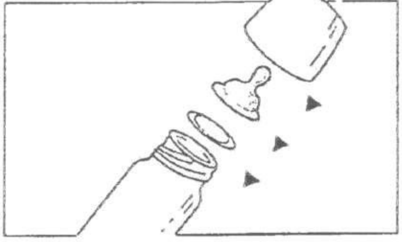
৫) বোতলগুলোকে তুলে আপনি যদি চান, (ঠান্ডা সেদ্ধ পানি) দিয়ে ধোন এবং পরিস্কার সমতল স্থানে দাঁড় করিয়ে রাখুন এবং বোতলে দাগ দেয়া আছে দরকার মত ঠান্ডা সেদ্ধ পানি ঢালুন।



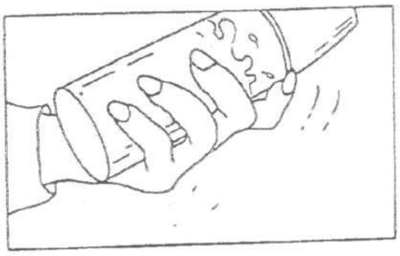
৬) দুধ পাউডারের সাথে চামচ দেয়া আছে তা দিয়ে পরিমান মত দুধ নিন। দুধ পাউডার বা স্টরিলাইজারের সাথে যে চুরি বা চেপটা চামচ দেয়া আছে তা দিয়ে দুধ পাউডার সমান করুন।



৭) বোতলে পানি সাথে পাউডার মিশান। সব বাচ্চার দুধ ব্রিটেনে এখন ১ আউন্সের পানির সমতূল্য ১ খাপ (৩০ মিলস) ব্যবহৃত হয়। কখন ও এর থেকে বেশী ব্যবহার করবেন না তা না হলে আপনার বাচ্চাকে আপনি অসুস্থ করবেন। এই ফিডে আর কিছু মেশাবেন না।



৮) বোতলের মূখে যে ডিস্কটা সাথে দেয়া আছে তা প্রথমে বসান তারপর নিপল এবং ঢাকনাটা লাগিয়ে দিন।



৯) ঢাকনাটা শক্ত করে লাগান এবং যে পর্যন্ত সব দুধ না মেশে ঝাকরাতে থাকুন।

যদি বোতলের দুধ সাথে সাথে ব্যবহৃত না হয় তাহলে বোতলগুলো ফ্রিজের সবচেয়ে ঠান্ডা অংশে (দরজার কাছে নয়) রেখে দিন।

১০) এই ফিড শিশুকে দেবার আগে গরম থাকা উচিত। যদি তা ফ্রিজে থেকে থাকে, সেইটিকে গরম জলের পাত্রে বসিয়ে দিন যে পর্যন্ত সবটা ফিড গরম না হয়। কখন ও দুধ (বা বাচ্চার খাবার) মাইক্রোওয়েভ ওভেনে গরম করবেন না

১১) বাচ্চাকে ফিড দেবার আগে আপনার কবজির মধ্যে সামান্য ফিড থেকে ডেলে তাপমাত্রা নির্নয় করে নিন।

১২) ফিডের পরে কোন অব্যবহৃত দুধ ফেলে দিয়ে এবং উপরের নির্দেশ অনুযায়ী বোতল ধুয়ে ফেলা উচিত। ফ্রিজে রাখা কোন অব্যবহৃত দুধ ২৪ ঘন্টার পর ফেলে দেয়া উচিত।

অতিরিক্ত ইঙ্গিত

প্যাকেটে বা টিনে যে পরিমান দুধের কথা বলা হয়েছে তা কেবল পথপ্রদর্শন। আপনার শিশু হয়ত তার নিজের চাহিদা অনুযাযী কম বা বেশী চাইতে পারে। যদি দুধ পাউডারের সাথে চেপটা চামচ না থাকে, তাহলে আপনি স্টেরিলাইজারের সাথে যে প্লাসটিক চুরি থাকে তা দুধের চামচ সহ দুধের কোটায় রেখে দিতে পারেন।

অতিরিক্ত ইঙ্গিত

বেশীর ভাগ শিশুর দুধ পাউডার গরুর' দুধ থেকে বানানো হয় যা শিশুর উপযোগী হিসেবে তৈয়ারী করা হয়েছে। টিন বা প্যাকেটে আপনাকে বলা হয়েছে কোন দুধ জন্ম থেকে শুরু করার উপযোগী। ননীছাড়া (পয়লা) ভিত্তি করা দুধ ছোট শিশুর জন্য হজম করা খুব সহজ। ননী (বা ছানা) ভিত্তি করা (দ্বিতীয়) দুধ হজম করতে সময় লাগে। ডাক্তারের উপদেশ ছাড়া সয়া ভিত্তি দুধ ব্যবহার করবেন না।
সাধারনত 'গরুর' দুধ যে পর্যন্ত বাচ্চা এক বছর না হয় সে পর্যন্ত দেয়া উচিত নয়।