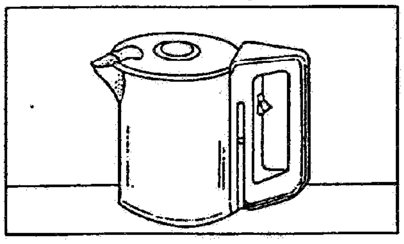
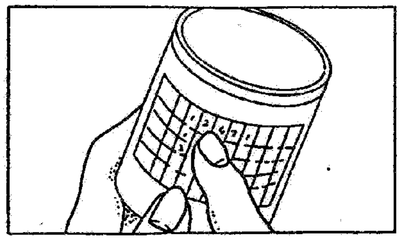
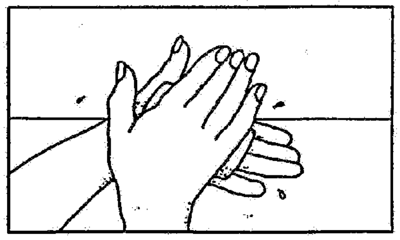
बच्चे के लिये बोतल में पाउडर दूध तैयार करना (Preparing a bottle feed using baby milk power)



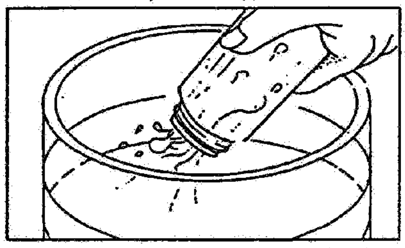
१) नल में से थोड़ा सा ताज़ा पानी ले कर उसे केतली या डेगची में उबालें और फिर उसे ठंडा होने दें। बाजार में बिकने वाला बोतल का पानी या कृत्रिम ढंग से नर्म किये गये पानी का प्रयोग ना करें।



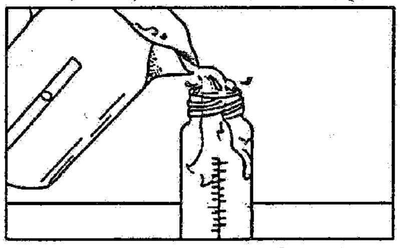
२) डब्बे या पैकट पर से पढ़ें कि कितनी मात्रा में आप को पानी और पाउडर की आवश्कता है। यदि आप चाहें तो सारे दिन के प्रयोग के लिये दूध तैयार कर सकते हैं और इसे फ्रिज में २४ घटों के लिये रख सकते हैं।



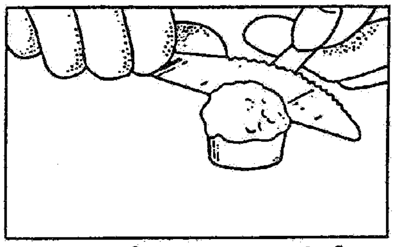
३) दूध जिस जगह तैयार करना हो उसे अच्छी तरह से साफ कर लें। अपने हाथ भी साबुन और पानी से बहुत अच्छी तरह से धो लें।



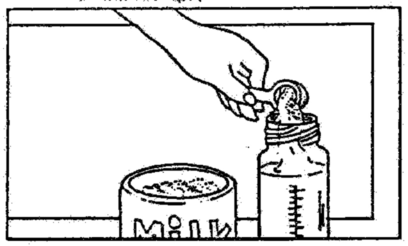
४) जीवाणु नाशक से ढक्कन उतारें और इसे उल्टा कर दें। फिर चूंघनी और बोतल की ढक्कनी जीवाणु नाशक से निकाल कर (यदि आप प्लासटक-चाकू का प्रयोग कर रहे हैं तो इसे भी)उल्टा किये हुये ढक्कन में रख दें। अगर आप इन को धोना चाहें तो उबाल कर ठंडा किये गये पानी का प्रयोग करें, नल के पानी का नहीं।



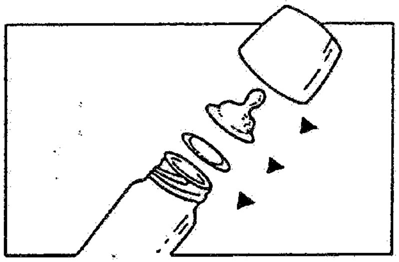
५) बोतल को जीवाणु नाशक से निकाल लें, और चाहे तो फिर से उबाल कर ठंडा किये गये पानी से धो लें और एक साफ सपाट जगह पर खड़ा कर दें और आवश्यक निशान तक उबल कर ठंडा किया पानी भर दें।



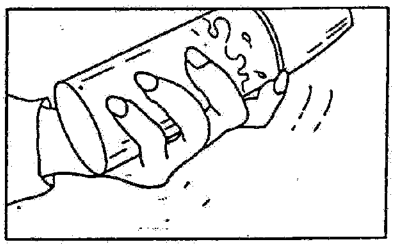
६) दूध के साथ मिले चमचे से पाउडर की उचित मात्रा नाप लें। चमचे में पाउडर को बराबर करने के लिये प्लास्टिक के चाकू य स्पैचुला का प्रयोग करें जो कि दूध पाउडर या जीवाणु नाशक के साथ मिलते हैं।



७) पाउडर को बोतल में पड़े पानी में डालें। ब्रिटेन में सब शिशु दूध पाउडर के एक चमचे के लिये १औंस (३० मि.ली.) पानी में प्रयोग करते हैं। कभी भी इस से अधिक पाउडर ना डालें अन्यथा आप का बच्चा बीमार हो सकता है। दूध में और कुछ ना मिलायें।



८) ढक्कनी (डिस्क) को बोतल के मुंह ऊपर टिकायें, और उसके बाद चूंघनी और ढक्कन को लगा दें।



९) ढक्कन की चूड़ी अच्छी तरह कस लें फिर बोतल को अच्छी तरह हिलायें जब तक कि सारा दूध पाउडर घुल ना जाये। बोतल को फ्रिज के सब से ठंडे हिस्से में रखें (फ्रिज के दरवाजे के पास नहीं) यदि आप दूध का प्रयोग तुरन्त नहीं कर रहे हैं तो।

१०) बच्चे को देने से पहले दूध गर्म होना चाहिये। यदि दूध फ्रिज में रखा हुआ था तो इसे तब तक गर्म पानी के बर्तन में रखें जब तक यह गर्म ना हो जाये। कभी भी दूध (बच्चे के खाने की चीजें) को माइक्रोवेभ ओवन में गर्म ना करें।

११) बच्चे को देने से पहले दूध के तापमान का निरीक्षण अपनी सिधी कलाई पर दूध की कुछ बूंदें डाल कर, कर लें।

१२) पिलाने के बाद यदि कुछ दूध बच गया हो तो इसे फेंक देना चाहिये और बोतल को अनुदेश अनुसार धोना चाहिये। फ्रिज में २४ घंटों से अधिक पड़े, बचे हुये दूध को फेंक देना चाहिये।

अतिरिक्त सुझाव:
डिब्बे या पैकट पर सुझाये गये एक समय की खुराक के लिये दूध की मात्रा सिर्फ एक मार्ग दर्शक है। आप का बच्चा अपनी भूख अनुसार अधिक या कम दूध मांग सकता है। यदि आप को दूध पाउडर के साथ स्पैचुला नहीं मिला है तो जीवाणु रहित प्लासटिक चाकू को पाउडर दूध के चमचे के साथ रख सकते हैं।

अतिरिक्त सुझाव:
लगभग सभी शिशु दूध के पाउडर, गाय के दूध से बनते है और जिन्हें बच्चों के लिये कैसा दूध उचित होगा यह ध्यान में रख कर तैयार किया जाता है। डिब्बे और पैकट से आप को पता चलेगा कि कौन सा दूध आप के बच्चे के लिये उस के जन्म से लेकर बाद तक अच्छा है। नन्हें बच्चे को, मां के दूध पर अधारित (पहला) दूध (Whey based) पचाने में आसानी होती है। दहीं पर आधारित (दूसरा) दूध (Casein based) को पचने में अधिक समय लगता है।
मैडिकल सलाह के बिना सोया पर आधारित दूध का प्रयोग ना करें।
साधारण गाय का दूध अपने बच्चे को कम से कम एक वर्ष की आयू के होने तक ना दें।