बाढीपछि पाउडरबाट शिशुको फर्मुला कसरी तयार गर्ने र भण्डार गर्ने

बाढीबाट प्रभावित र फर्मुला प्रयोग गर्ने परिवारहरूका लागि, तयारी अवस्थाको शिशु फर्मुला (रेडी टु फिड इन्फ्यान्ट फर्मुला) सबैभन्दा सुरक्षित विकल्पहरू मध्ये एक हो। बाढीपछि, धारा वा इनारको पानी पाउडर अवस्थाको शिशु फर्मुलासँग मिसाउन सुरक्षित नहुन सक्छ। रेडी-टू-फिड फर्मुला यस्तो तरल फर्मुला हो, जसमा पानी नथपी शिशुलाई खुवाउन सकिन्छ। कुनै परिवारले पाउडर भएको शिशु फर्मुला प्रयोग गर्न चाहन्छ भने, यसलाई सुरक्षित रूपमा तयार गर्न र भण्डारण गर्न यी चरणहरू पालना गर्नुहोस्।

चरण १

तयारी सतहलाई सफा गर्नुहोस्। आफ्ना हातहरूलाई साबुन र पानीले धुनुहोस् वा कम्तीमा 60% अल्कोहल भएको अल्कोहलमा आधारित ह्याण्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्। शिशुको फर्मुला तयार गर्न सफा बोतलको प्रयोग गर्नुहोस्।

चरण २

स्थानीय अधिकारीहरूले धाराको पानी पिउनका लागि सुरक्षित छ नभन्दासम्म पाउडरबाट फर्मुला तयार गर्न बोतलको पानी प्रयोग गर्नुहोस्।

चरण ३

फर्मुला कन्टेनर निर्देशनहरूमा सूचीबद्ध गरिए अनुसार पानी र फर्मुलाको सही मात्रा प्रयोग गर्नुहोस्। पहिले पानी नाप्नुहोस् र त्यसपछि प्रदान गरिएको स्कूपको प्रयोग गरी शिशु फर्मुला पाउडर थप्नुहोस्।

चरण ४

बिर्को लगाएर, बोतलमा भएको शिशु फर्मुलालाई मिसाउनका लागि हल्लाउनुहोस्।

चरण ५

खुवाएपछि, बोतल र निप्पललाई साबुन र सुरक्षित पानीले राम्ररी सफा गर्न नबिर्सनुहोस्।

चाँडै प्रयोग र सुरक्षित भण्डारण गर्नुहोस्

- तयार गरिएको शिशु फर्मुलालाई खुवाउन सुरु गरेको १ घण्टाभित्र र तयार गरेको २ घण्टा भित्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- तपाईंले तयार गरिएको फर्मुलालाई २ घण्टाभित्र प्रयोग गर्नुहुन्न भने, त्यसलाई तत्काल फ्रिजमा राख्नुहोस् र २४ घण्टाभित्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- नोक्सान हुन नदिन शिशुको फर्मुला मिसाउँदा तपाईंको शिशुले खाने जति मात्र बनाउनुहोस्।
- आफ्नो शिशुलाई खुवाएपछि बोतलमा बाँकी रहेको फर्मुला फालिदिनुहोस्। त्यसलाई पछि खुवाउनको लागि भनेर फ्रिजमा नराख्नुहोस्।

याद राख्नुहोस्

- घरमै बनाइएको शिशु फर्मुला नबनाउनुहोस् वा तपाईंको शिशुलाई नखुवाउनुहोस्। तपाईंको बच्चालाई घरमै बनाइएको शिशु फर्मुला खुवाउँदा तपाईंको बच्चालाई गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू हुन सक्छ।
- पाउडर फर्मुलाको ढक्कन र स्कूपहरू सफा र सुक्खा राख्नुहोस्, र फर्मुलाको भाँडोहरू सकेसम्म चाँडो बन्द गर्नुहोस्। स्कूपलाई भाँडाभित्र भण्डार गर्नुहोस्।
- तपाईंको पानीको स्रोतको सुरक्षाबारे स्थानीय अधिकारीहरूले दिने अद्यावधिकहरू हेर्नुहोस् र सुन्नुहोस्।

के तपाईंलाई थाहा छ?

सुरक्षित पानी उपलब्ध नभएको अवस्थामा, बोतल र बोतलको निप्पलहरू प्रयोग गर्न सुरक्षित नहुन सक्छ किनभने तिनीहरू सफा गर्न गाह्रो हुन्छ। तपाईं फर्मुला तयार गर्न डिस्पोजेबल पानीको बोतल वा अन्य खाद्य-सुरक्षित कन्टेनरको प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंको बच्चालाई खुवाउनको लागि फर्मुलालाई डिस्पोजेबल कपमा हाल्नुहोस्। खुवाएपछि, कपलाई फ्याँक्नुहोस् र प्रत्येक पटक खुवाउनका लागि नयाँ कपको प्रयोग गर्नुहोस्।