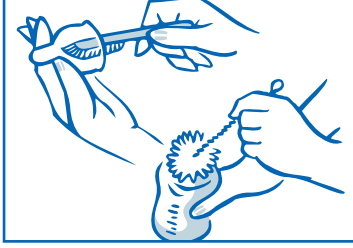


স্টিম স্টেরিলাইজিং বা বাষ্পের সাহায্যে জীবাণুমুক্ত করা

1



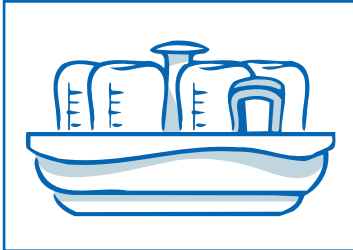
ভালোভাবে আপনার হাত ধুয়ে নিন এবং আপনার খাওয়ানোর উপকরণগুলি গরম, সাবান জলে ধুয়ে নিন। একটি বোতলের ব্রাশ ব্যবহার করে আপনার বোতলের ভিতরে এবং বাইরে মেজে নিন। একটি বাঁটের ব্রাশ ব্যবহার করে বাঁটটি মেজে নিন এবং তার মধ্যে থেকে দুধের সমস্ত ছিটেফোঁটা দূর করার জন্য সেটা চেপে তার মধ্যে দিয়ে ফিনকি দিয়ে জল বের করুন। কলের নীচে সমস্ত উপকরণগুলি খুব ভালোভাবে ধুয়ে নিন।

2



আপনার স্টেরিলাইজারটিতে প্রয়োজনীয় পরিমাণ জল যোগ করুন।
(প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী দেখুন)।

3



বাঁটটি সহ আপনার উপকরণটি স্টেরিলাইজারটিতে ভরুন চিমটা (কোন উপকরণ যেন ওপরের দিকে মুখ করে না থাকে/জল দিয়ে ভরতে পারা যায়, তা নিশ্চিত করুন)। স্টেরিলাইজারের ঢাকনা লাগান এবং যদি আপনি ইলেকট্রিক স্টিম স্টেরিলাইজার ব্যবহার করেন তবে এটিকে সুইচ অন করুন বা প্রয়োজনীয় পাওয়ার এবং টাইম সেট করে এটিকে মাইক্রোওয়েভে রাখুন।
(প্রস্তুতকারকের নির্দেশাবলী দেখুন)।

4



এটি শেষ হওয়ার পরে স্টেরিলাইজারটি সাধারণত নিজে থেকেই বন্ধ হয়ে যাবে। আপনার স্টেরিলাইজারটিকে ঢাকা দিয়ে রাখুন এবং খোলার আগে জিনিসগুলি সামান্য ঠান্ডা হতে দিন।

5



আপনার জীবাণুমুক্ত উপকরণগুলি দুধিত হওয়া এড়িয়ে চলতে, সর্বদা আপনার স্টেরিলাইজ করা বাঁটের চিমটা ব্যবহার করে আপনার বোতলটির বিভিন্ন অংশ জোড়া দিন। যদি অবিলম্বে ব্যবহার করা না হয়, তাহলে বাঁট এবং ঢাকনা লসগিয়ে বোতল সম্পূর্ণরূপে জোড়া লাগানো উচিত।

গুরুত্বপূর্ণ তথ্য: যেহেতু স্তনদুগ্ধ আপনার শিশুর জন্য আদর্শ ভারসাম্যযুক্ত খাবার এবং অসুস্থতার বিরুদ্ধে সুরক্ষা, আর মা ও শিশু উভয়ের জন্যই বহু প্রকার অ-পৌষ্টিকতামূলক উপকার প্রদান করে, শিশুকে স্তনদুগ্ধ পান করানোটিই সর্বোৎকৃষ্ট পছন্দ। আপনার শিশুটিকে খাওয়ানোর বিষয়ে বিভিন্ন বিকল্পের মধ্যে নির্বাচনের সময়ে আমরা আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা পেশাদারের সঙ্গে কথা বলার জন্য সুপারিশ করে থাকি। স্তনদুগ্ধ পান করানোর জন্য প্রস্তুতি এবং সেটি চালিয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে পেশাদারী পরামর্শও গ্রহণ করা উচিত। যদি আপনি স্তনদুগ্ধ প্রদানের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন, তাহলে তার জন্য একটি স্বাস্থ্যকর, ভারসাম্যযুক্ত খাবার খাওয়াটি গুরুত্বপূর্ণ। যখন মায়েরা স্তনদুগ্ধ না প্রদানের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন অথবা যদি কোন কারণে তাঁরা সেটি করার জন্য সক্ষম না হন, তাহলে স্তনদুগ্ধের পরিবর্ত হিসাবে ইনফ্যান্ট ফর্মুলাটি কাম্যা। স্তনদুগ্ধ পান না করানোর একটি সিদ্ধান্ত, অথবা বোতলের মাধ্যমে আংশিক খাওয়ানো শুরু করাটি স্তনদুগ্ধ উৎপাদনে হ্রাস ঘটাবে। যে কোনো কারণে যদি আপনি স্তনদুগ্ধ না পান করানোর সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে অবশ্যই মনে রাখবেন যে সেই সিদ্ধান্ত নাকচ করে ফিরে আসা কঠিন হতে পারে। ইনফ্যান্ট ফর্মুলা ব্যবহারের একটি সামাজিক এবং আর্থিক প্রভাব আছে, যেটি আবশ্যিকভাবে বিবেচনা করা উচিত। একটি শিশুর স্বাস্থ্যভিত্তিক ঝুঁকিগুলি এড়িয়ে যাওয়ার জন্য ইনফ্যান্ট ফর্মুলাগুলির প্রস্তুতি, ব্যবহার এবং মজুদকরণগুলি সর্বদাই লেবেলে উল্লেখিত নির্দেশনা অনুসার হওয়া উচিত।