

મિશ્ર ખોરાક

1 જ્યારે તમે થોડો સમય સ્તનપાન કરાવો અને બાકીના સમયમાં સ્તનમાંથી બહાર કાઢેલા દૂધ દ્વારા કે નવજાત ફોર્મ્યુલા વડે બોટલમાંથી ખોરાક આપો તેને મિશ્ર ખોરાક કહે છે.

2 મિશ્ર ખોરાક તમને અન્ય કોઈ વ્યક્તિ દ્વારા તમારા શિશુને ભોજન કરાવવાની છૂટ આપે છે, ઉદાહરણ તરીકે રાત્રે, અથવા જો તમારે કામ પર પરત ફરવું હોય તો:

3 તમે મિશ્ર ખોરાકની શરૂઆત કરો તે અગાઉ સ્તનપાન સારી રીતે સ્થાપિત થાય ત્યાં સુધી તમારે રાહ જોવી જોઈએ.

4 જો તમે નવજાત ફોર્મ્યુલાનો ઉપયોગ કરો, તો મિશ્ર ભોજનમાં તમારા શરીરમાંથી ઉત્પન્ન થતા સ્તનના દૂધનું પ્રમાણ ઘટશે.

5 જો તમે કામ પર પરત ફરો છો, તો તેના થોડા અઠવાડિયા અગાઉ તમારા શિશુને બોટલના દૂધની ટેવ પાડવાની અને મિશ્ર ભોજનનો પરિચય કરાવવાની શરૂઆત કરો.

6 શરૂઆતમાં તમારા શિશુને એક બોટલનું ભોજન આપો, તમારા સ્તનને સમાયોજીત કરવા સમય આપો.

7 તમારા શિશુને બોટલમાંથી દૂધ પીવાથી ટેવાતા સમય લાગી શકે છે. ધૈર્ય રાખો અને જ્યારે તમારું શિશુ થાકી ગયું હોય કે અતિ ભૂખ્યું હોય ત્યારે બોટલનો પરિચય કરાવવાનો પ્રયાસ ન કરો.

8 દરરોજ એક જ સમયે બોટલના દૂધ કે સ્તનપાન દ્વારા દિનચર્યા નિર્ધારિત કરવાનો પ્રયાસ કરો.

9 નવજાત અને પછીનું દૂધ ઉપયોગ કરવા માટે તૈયાર ખોખામાં આવે છે, જે મિશ્ર ભોજન માટે તૈયાર હોય છે.



મહત્વપૂર્ણ સૂચના: બાળકને ભોજન કરાવવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ સ્તનપાન છે, કારણ કે માતાનું દૂધ આદર્શ સંતુલિત ભોજન પ્રદાન કરે છે અને તમારા બાળકને રોગ સામે સુરક્ષા આપે છે તેમજ બાળક અને માતા બંનેને યોગ્ય સિવાય બીજા ઘણા ફાયદા પણ થાય છે. અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે જ્યારે તમારા બાળકને ભોજન કરાવવાનો નિર્ણય લો ત્યારે તમારે તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ વ્યવસાયી સાથે વાત કરવી જોઈએ. સ્તનપાનની તૈયારી અને જાળવણી પર વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન પણ મેળવવું જોઈએ. જો તમે સ્તનપાન કરાવવાનું પસંદ કરો, તો સ્વસ્થ, સંતુલિત ભોજનનું સેવન મહત્વપૂર્ણ છે. નવજાત બાળક માટેની ફોર્મ્યુલાનો આશય માતાઓ સ્તનપાન કરાવવાનું પસંદ ન કરે અથવા કોઈ કારણસર તેઓ તેવું ન કરી શકે ત્યારે માતાના દૂધને બદલે આપવાનો છે. સ્તનપાન નહીં કરાવવાનો કે બોટલ દ્વારા થોડું દૂધ આપવાનો નિર્ણય માતાના દૂધના પુરવઠામાં ઘટાડો કરશે. જો કોઈ કારણસર તમે સ્તનપાન કરાવવાનું પસંદ ન કરો, તો આ પ્રકારના નિર્ણયને ઉલટાવવામાં મુશ્કેલી પડશે તે યાદ રાખો. નવજાત બાળક માટેની ફોર્મ્યુલાનો ઉપયોગ કરવાથી સામાજિક અને આર્થિક પરિણામો પણ ભોગવવા પડે છે, જેને ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ. બાળકના સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત જોખમો ટાળવા લેબલ પર આપેલી સૂચના મુજબ નવજાત બાળક માટેની ફોર્મ્યુલા હંમેશા તૈયાર કરવી જોઈએ, ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને સંગ્રહ કરવો જોઈએ.