

1



যখন প্রয়োজন সেই সময়েই বাচ্চার খাবার তৈরী করাটা উচিত কাজ। যে বোতলে আপনি আপনার বাচ্চাকে দুধ খেতে দেবেন আগে দেখে নিন সেটি জীবাণুমুক্ত কিনা। যেখানে রেখে আপনি বোতলটিতে দুধ ভরবেন সেই জায়গাটা পরিষ্কার করে নিন। বলাবাহুল্য, নিজের হাত সম্পূর্ণ ভাবে ধুয়ে সাফসুতরো রাখতে হবে।

2



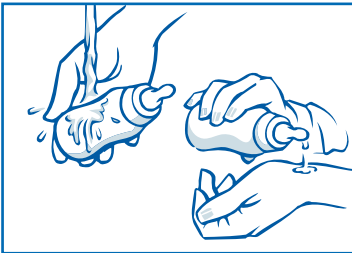
কল থেকে জল নিয়ে একটা কেটলিতে ভরে সেটাকে ফুটিয়ে নিন। এরপর ৭০ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড তাপমাত্রা অবধি সেই ফুটন্ত জলকে ঠাণ্ডা হতে দিন। (অর্থাৎ ২৫-৩০ মিনিট ফোটান জলটিকে ঠাণ্ডা হতে দিন)।

3



গুঁড়ো দুধের প্যাকেটটিতে যে পরিমাণ জল দিতে বলা আছে, সেই পরিমাণ ফুটিয়ে ঠাণ্ডা করা জল বোতলে ঢালুন। এরপর দুধের প্যাকেটে যে চামচ আছে, সেই চামচে করে প্রয়োজন মত গুঁড়ো দুধ নিয়ে বোতলে মেশান। প্রতিবার একটা পরিষ্কার শুকনো ছুরি নিয়ে চামচের ওপরের অতিরিক্ত দুধকে ফেলে দিয়ে একটা নির্দিষ্ট মাপে রাখুন। চামচে ঠেসে ঠেসে গুঁড়ো দুধ ভরবেন না।

4



জীবাণুমুক্ত দুধের চুম্বিটি এবং বোতলের ঢাকাটি ভাল করে বোতলে আটকান এবং বোতলটিকে খুব করে বাঁকান যাতে দুধ মিশে যায়। এরপর ওই দুধটিকে আপনার বাচ্চাকে দেবার আগে বোতলটিকে কলের ঠাণ্ডা জলের তলায় ধরুন এবং বোতলটিকে ঈষৎ হতে দিন। এরপর কয়েকফোঁটা দুধ কবজির ভেতরের দিকে ফেলে দুধের তাপমাত্রাটি বুঝে নিন।

5



যখন আপনার বাচ্চাকে আপনি দুধ খাওয়াবেন বোতলে করে তখন খেয়াল রাখবেন যে দুধের বোতলটি একটু কাত করে ধরা থাকে যাতে মুখটি এবং চুম্বির ভেতরে দুধ ভর্তি থাকে। এতে আপনার বাচ্চার পেটে বাতাস আটকে যাওয়ার ভয় কম থাকে। একঘণ্টা ধরে যদি ব্যবহৃত দুধ বোতলে পড়ে থাকে তাহলে সেই দুধ ফেলে দিন। দুঘণ্টা ধরে যদি দুধ বোতলে অব্যবহৃত অবস্থায় পড়ে থাকে তাহলেও এই একই পদ্ধতি অবলম্বন করুন।

এই ধরনের আরও সহায়িকা বিনামূল্যে পেতে গেলে আমাদের ওয়েবসাইটে আসুন

