

# अपने बच्चे को बोतल से दूध पिलाना

## Bottle Feeding Your Baby

You can feed your baby breast milk or infant formula from a bottle. While breast milk is the ideal food for babies, bottle feeding with formula will meet your baby's food needs. Your doctor will help decide which formula is right for your baby. Never give cow, goat, or plant-based milk to a baby during the first year.

### Types of Formula

Always wash your hands with soap and water before making formula. Formula comes in three forms:

- **Ready to feed formula** needs no mixing.
  - Pour the formula into a clean bottle.
  - Use ready to feed formula if you are unsure about the quality of your water.
  - Once opened, use the formula within 48 hours (2 days).
  - This type of formula costs the most.
- **Liquid concentrate formula** needs to be mixed with equal parts water. Do not use water from a well.
  - Once mixed, use this formula within 48 hours (2 days).
  - This formula costs less than ready to feed.
- **Powdered formula** needs to be mixed with water. Do not use water from a well.
  - After it is mixed, use this formula within 24 hours (1 day).
  - This type of formula costs the least.

आप अपने बच्चे को स्तन का दूध या शिशु फॉर्मूला बोतल से पिला सकती हैं। स्तन का दूध शिशुओं के लिए आदर्श भोजन है, जबकि बोतल से फॉर्मूला दूध पिलाना आपके बच्चे की भोजन की जरूरतों को पूरा करेगा। आपका डॉक्टर यह फैसला करने में मदद करेगा कि आपके बच्चे के लिए कौन सा फॉर्मूला सही है। पहले साल में अपने बच्चे को कभी भी गाय का, बकरी का, या वनस्पति दूध ना दें।

### फॉर्मूला के प्रकार

फॉर्मूला दूध बनाने से पहले अपने हाथ हमेशा साबुन और पानी से धो लें। फॉर्मूला दूध तीन रूपों में आता है:

- **रेडी टू फ़िड फॉर्मूला** जिसे मिलाने की आवश्यकता नहीं होती है।
  - फॉर्मूला को साफ बोतल में डालें।
  - अगर आप पानी की गुणवत्ता के बारे में अनिश्चित हैं तो रेडी टू फ़िड फॉर्मूला का उपयोग करें।
  - एक बार खोलने के बाद, 48 घंटे (2 दिन) के भीतर फॉर्मूला का उपयोग करें।
  - इस प्रकार का फॉर्मूला सबसे महंगा होता है।
- **लिकिविड कंसंट्रेट फॉर्मूला** को बराबर भागों में पानी के साथ मिलाना होता है। कुएं का पानी का उपयोग न करें।
  - एक बार मिलाने के बाद, इस फॉर्मूला का उपयोग 48 घंटे (2 दिन) के भीतर करें।
  - इस फॉर्मूला की कीमत रेडी टू फ़िड से कम होती है।
- **पाउडर फॉर्मूला** को पानी के साथ मिलाना होता है। कुएं का पानी का उपयोग न करें।
  - इसे मिलाने के बाद, इस फॉर्मूला का उपयोग 24 घंटे (1 दिन) के भीतर करें।
  - इस प्रकार का फॉर्मूला सबसे सस्ता होता है।

Water from your faucet is often clean enough to use unless it is supplied by a well or your house has old plumbing. Old plumbing may contain lead. Lead poisoning can cause brain damage in your baby. If you have old plumbing, have the water tested every year. You may need to use bottled water for your baby.

## Feeding Your Baby

**Ask your baby's doctor how many ounces and how often to feed your baby.** Your baby may not be hungry every time they cry. Watch your baby for feeding cues such as moving their hands to their mouth, movement of legs or arms, and making noises. Do not delay feeding when your baby has signs of being hungry even if you feel you have just fed your baby. Feed your baby and stop as needed for breaks. Let them eat until they show signs that they are full. Burp your baby 2 or 3 times during the feeding to get rid of any swallowed air.

Each baby's eating habits are different. As a general guide:

- During the first few days, most babies eat about 1 to 2 ounces at each feeding every 2 to 4 hours.
- By 2 weeks, most babies are eating 3 to 4 ounces at each feeding every 3 to 4 hours. In time, your baby will develop a pattern.
- Your baby may eat different amounts at times.

## Preparing the Formula

- Wash your hands before touching the bottle or nipple.
- If you are using **liquid concentrate formula**, mix the formula with equal parts water.

अगर आपके नल का पानी किसी कुएं से नहीं आता है और पलम्बिंग पुरानी नहीं हैं तो अक्सर आपके नल का पानी उपयोग करने के लिए पर्याप्त साफ होता है। पुरानी पलम्बिंग में सीसा हो सकता है। सीसे की विषाक्तता से आपके बच्चे के मस्तिष्क को नुकसान पहुँच सकता है। यदि आपकी प्लम्बिंग पुरानी हैं, तो हर साल पानी की जांच करवाएं। हो सकता है आपको अपने बच्चे के लिए बोतल का पानी उपयोग करना पड़े।

## अपने बच्चे को दूध पिलाना

अपने बच्चे के डॉक्टर से पूछें कि आपके बच्चे को कितने औंस और कितनी बार दूध पिलाना है। यह आवश्यक नहीं कि हर बार जब आपका बच्चा रोए तो उसे भक्त लगी हो। अपने बच्चे के खाने के संकेतों के लिए देखें जैसे कि उसके हाथों को उसके मुँह की ओर ले जाना, पैरों या बाहों को हिलाना और शोर करना। जब आपके बच्चे में भूख लगने के लक्षण दिखाई दें, तब दूध पिलाने में देरी न करें, भले ही आपको लगे कि आपने अभी-अभी अपने बच्चे को दूध पिलाया है। अपने बच्चे को दूध पिलाएं और ब्रेक के लिए आवश्यकतानुसार रुकें। उसे तब तक खाने दें जब तक वह यह संकेत न दे कि उसका पेट भर गया है। निगली गई हवा से छुटकारा पाने के लिए अपने बच्चे को दूध पिलाने के दौरान 2 या 3 बार डकार दिलाएं।

हर बच्चे की खाने की आदर्ते अलग होती हैं। एक सामान्य गाइड के रूप में:

- आरंभिक कुछ दिनों के दौरान, अधिकांश बच्चे प्रत्येक 2 से 4 घंटे में लगभग 1 से 2 औंस खाते हैं।
- अधिकांश बच्चे 2 सप्ताह तक, हर 3 से 4 घंटे में 3 से 4 औंस भोजन खाते हैं। समय के साथ, आपके बच्चे में एक पैटर्न विकसित होगा।
- कई बार आपके बच्चे के खाने की मात्र अलग-अलग हो सकती है।

## फॉर्मूला तैयार करना

- बोतल या निष्पल को छूने से पहले अपने हाथ धो लें।
- अगर आप लिकिवड कंसंट्रेट फॉर्मूला का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो फॉर्मूला में बराबर भाग में पानी मिलाएं।

- If you are using **powdered formula**, mix 2 ounces (60 mL) of water for each full scoop of formula. Stir the formula well until the spoon is clean. If you add too much or too little water to the formula, your baby may not get enough food. Do not add cereal, honey, corn syrup, or other ingredients to your baby's formula.
- Throw out unused mixed formula left in your baby's bottle. Start with a fresh bottle of formula at each feeding. Germs called bacteria can grow between feedings and make your baby sick.
- अगर आप पाउडर वाले फॉर्मूला दूध का इस्तेमाल कर रही हैं, तो चम्मच भर फॉर्मूला में 2 औंस (60 एमएल) पानी मिलाएं। चम्मच के साफ हो जाने तक फॉर्मूला को अच्छी तरह हिलाएं। यदि आप फॉर्मूला में बहुत अधिक या बहुत कम पानी मिलाते हैं, तो आपके बच्चे को पर्याप्त भोजन नहीं मिल पाता है। अपने बच्चे के फॉर्मूला में अनाज, शहद, कॉर्न सिरप या अन्य सामग्री न मिलाएँ।
- अपने बच्चे की बोतल में बचा हुआ अप्रयुक्त मिश्रित फॉर्मूला फेंक दें। हर फीडिंग पर फॉर्मूला की एक नई बोतल से शुरूआत करें। दूध पिलाने के अंतराल में बैक्टीरिया नामक कीटाणु पनप सकते हैं और आपके बच्चे को बीमार कर सकते हैं।

## Bottle Nipples

Use a nipple for your baby's age. Make sure the nipple hole is small enough, so the formula drips out slowly.

## Warming Bottles

Formula should be at room temperature. To warm formula, place the bottle in a pan or bowl of heated water. Mix the formula in the bottle and test the temperature by dropping a few drops of formula on the inside of your wrist.

**Never warm bottles in the microwave or on the stove**, as it destroys vitamins and does not heat the formula evenly. The bottle could explode or cause serious burns to your baby.

**Talk to your baby's doctor if you have any questions.**

## बोतल के निष्पल

अपने बच्चे की उम्र के अनुसार निष्पल का प्रयोग करें। सुनिश्चित करें कि निष्पल का छेद इतना छोटा है कि उससे फॉर्मूला धीरे-धीरे बाहर निकले।

## बोतलों को गर्म करना

फॉर्मूला को कमरे के तापमान पर होना चाहिए। फॉर्मूला को गर्म करने के लिए, बोतल को गर्म पानी के पैन या कटोरे में रखें। फॉर्मूला को बोतल में मिलाएं और फॉर्मूला की कुछ बूंदों को अपनी कलाई पर गिराकर तापमान को जांच लें।

बोतलों को कभी भी माइक्रोवेव या स्टोव पर गर्म न करें, क्योंकि इससे विटामिन नष्ट हो जाता है और फॉर्मूला समान रूप से गर्म नहीं होता है। बोतल फट सकती है या आपके बच्चे को गंभीर रूप से जला सकती है।

यदि आपके कोई प्रश्न या आपकी कोई चिंताएँ हैं, तो अपने शिश के डॉक्टर से बात करें।