Bottle Feeding Your Baby

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 milk from cows or goats to a baby during the first year.

Formula comes in three forms:

- **Ready to feed** formulas need 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 72 hours.
  - This type of formula costs the most.
- **Liquid concentrate** formula needs to be mixed with equal parts of water.
  - Once mixed, use this formula within 48 hours.
  - This formula costs less than ready to feed.
- **Powdered formula** needs to be mixed with water.
  - Once mixed, use this formula within 24 hours.
  - This type of formula costs the least.

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 well water or old plumbing, have the water tested. 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. Every time your baby cries he may not be hungry. Watch your baby for feeding cues such as moving his hands to his 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.

अपने बच्चे को बोतल से दूध पिलाना

बोतल का फार्मूला वाला दूध आपके बच्चे की आहार संबंधी जरूरतों को पूरा करेगा। आपका डॉक्टर यह फैसला करने में मदद करेगा कि आपके बच्चे के लिए कौन–सा फार्मूला सही है। पहले वर्ष के दौरान बच्चे को गाय या बकरी का दूध कभी न पिलाएँ।

फार्मूला तीन रूपों में आता है :

- **'रेडी टू फीड'** या **पिलाने के लिए तैयार** वाले फार्मूले में कुछ मिलाने की आवश्यकता नहीं होती।
  - फार्मूले को एक साफ बोतल में उंड़ेलें।
  - यदि आप को अपने यहाँ के पानी की गुणवत्ता पर विष्वास न हो तो 'रेडी टू फीड' फार्मूले का प्रयोग करें।
  - एक बार खोलने के बाद, फार्मूले को 72 घंटों के अंदर इस्तेमाल कर लें।
  - इस प्रकार का फार्मूला सबसे अधिक महँगा होता है।
- **द्रव सांद्र** (लिक्विड कॉन्सन्ट्रेट) फार्मूले में समान अनुपात में पानी मिलाने की आवश्यकता होती है।
  - एक बार पानी मिला लेने पर इस फार्मूले का 48 घंटों के अंदर इस्तेमाल कर लें।
  - इस फार्मूले की कीमत 'रेडी टू फीड' से कम होती है।
- **पाउडर स्वरूप के फार्मूले** में पानी मिलाने की आवश्यकता होती है।
  - एक बार पानी मिला लेने पर, इस फार्मूले का 24 घंटों के अंदर इस्तेमाल कर लें।
  - इस फार्मूले की कीमत सबसे कम होती है।

आपके नल से आने वाला पानी अक्सर इतना साफ होता है कि फार्मूले में मिलाया जा सके, बशर्ते कि इसकी आपूर्ति कुएँ से न हो रही हो या आपके घर में पानी के पाइप बहुत पुराने न हों। पुराने पाइपों में सीसा हो सकता है। सीसे की विषाक्तता आपके बच्चे के मस्तिष्क को नुकसान पहुँचा सकती है। यदि आप कुएँ के पानी का प्रयोग करते हों या आपकी पाइपें बहुत पुरानी हों, तो पानी की जांच कराएँ। हो सकता है कि आपको अपने बच्चे के लिए बोतल के पानी का प्रयोग करना पड़े।

अपने बच्चे को आहार देना

अपने बच्चे के डॉक्टर से पूछ लें कि आपके बच्चे को कितनी बार और कितने औंस आहार देना है। ऐसा जरूरी नहीं है कि हर बार जब आपका बच्चा रोता है तो वह भूखा ही हो। आहार देने संबंधी संकेत जानने के लिए अपने बच्चे पर ध्यान दें, जैसे वह अपने हाथ अपने मुँह तक ले जाता है, पैरों या हाथों को हिलाता है, और आवाज़ करता है। जब आपका बच्चा भूख लगने के संकेत कर रहा हो तो आहार देने में देर न करें भले ही आपको लगता हो कि आपने अभी–अभी अपने बच्चे को आहार दिया है।

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

- During the first few days, most babies eat about 1-2 ounces at each feeding every 2 to 4 hours.
- By two 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

If you are using **liquid concentrate formula**, mix the formula with equal parts of water.

If you are using **powdered formula**, mix 1 level scoop of formula with 2 fluid ounces of water.

Stir the formula well. If you add too much or too little water to the formula, your baby may not get enough food. **Do not** add honey, corn syrup or other ingredients to your baby's formula.

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 because it destroys vitamins and does not heat the formula evenly. The bottle could explode or cause serious burns to your baby.

हर बच्चे के खाने–पीने की आदतें अलग–अलग होती हैं। एक सामान्य निर्देशिका :

- पहले कुछ दिनों के दौरान, ज्यादातर बच्चे हर 2 से 4 घंटे पर 1–2 औंस (30–60 मिलि) आहार लेते हैं।
- दो सप्ताह के हो जाने तक, ज्यादातर बच्चे हर 3 से 4 घंटे पर 3 से 4 औंस (90 से 120 मिलि) आहार लेने लगते हैं। तब तक आपका बच्चा इसका एक ढर्रा विकसित कर लेगा।
- आपका बच्चा अलग–अलग समय पर अलग–अलग मात्रा खा सकता है।

फार्मूला तैयार करना

यदि आप **द्रव सांद्र फार्मूला** का प्रयोग कर रहे हैं, तो फार्मूला में समान अनुपात में पानी मिलाएँ।

यदि आप **पाउडर वाले फार्मूला** का प्रयोग कर रहे हैं, तो 1 चम्मच फार्मूला को 2 द्रव औंस पानी में मिलाएँ।

फार्मूला को अच्छी तरह हिला लें। यदि आप फार्मूला में बहुत अधिक या बहुत कम पानी मिलाते हैं, तो हो सकता है कि आपके बच्चे को पर्याप्त आहार न मिले। अपने बच्चे के फार्मूले में शहद, कॉर्न सिरप या अन्य पदार्थ **न मिलाएँ।**

बोतल की निपल

अपने बच्चे की उम्र के हिसाब से निपल का प्रयोग करें। सुनिश्चित करें कि निपल का छेद इतना छोटा हो कि फार्मूला धीरे–धीरे निकले।

बोतल गर्म करना

फार्मूला को **कमरे के तापमान** पर होना चाहिए। फार्मूला को गर्म करने के लिए, बोतल को गर्म पानी से भरे किसी पैन या गहरे कटोरे में रखें। बोतल के अंदर फार्मूला को हिलाकर मिला लें और फार्मूला की कुछ बूंदें अपनी कलाई के भीतरी हिस्से पर टपकाकर इसका तापमान जांच लें।

बोतल को कभी भी माइक्रोवेव या स्टोव पर रखकर गर्म न करें क्योंकि इससे विटामिन नष्ट हो जाते हैं और फार्मूला एकसमान रूप से गर्म भी नहीं होता। बोतल फट सकती है या आपके बच्चे को गंभीर रूप से जला सकती है।

Storing Formula

Once a bottle is made or a can of liquid formula is opened, store it in the refrigerator. After the baby has finished a feeding, throw away any formula left in the bottle. When leaving the house, keep the formula cold in a cooler.

Positioning for Bottle Feedings

Hold your baby close to you so he or she can feel your warmth and touch. Have your baby's head slightly higher than his or her body. Never leave the bottle propped in your baby's mouth.

Is My Baby Getting Enough Formula?

Your baby is getting enough formula if he or she:

- Has 6 or more wet diapers in a 24 hour period
- Sleeps between feedings
- Has more than 2 bowel movements each day
- Has had an increase in weight

Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.

2/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

फार्मूला को सुरक्षित रखना

एक बार बोतल तैयार कर लेने या द्रव फार्मूले का डब्बा खोल लिए जाने पर, इसे रेफ्रिजरेटर में रखें। बच्चे द्वारा आहार ले लिए जाने पर बोतल में बचा फार्मूला फेंक दें। घर से बाहर जाने पर, फार्मूला को कूलर में ठंडा रखें।

बोतल से आहार देने के लिए बच्चे की सही स्थिति

बच्चे को अपने से सटाकर पकड़ें ताकि वह आपकी गरमाहट और स्पर्श महसूस कर सके। अपने बच्चे का सिर उसके शरीर से थोड़ा ऊँचाई पर रखें। बोतल को अपने बच्चे के मुँह में बिना सहारे के न छोड़ें।

क्या मेरा बच्चा पर्याप्त फार्मूला पी रहा है?

आपका बच्चा पर्याप्त फार्मूला पी रहा है अगर वह :

- 24 घंटे की समयावधि में 6 या इससे अधिक डायपर गीले करे
- आहार के दो समयों के बीच सोए
- रोज दो से अधिक बार शौच करे
- उसका वजन बढ़े

यदि आपके कोई सवाल या चिंताएँ हों, तो अपने बच्चे के डॉक्टर या नर्स से बात करें।

2/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.