

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.

Types of Formula

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 48 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 every year. You may need to use bottled water for 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।

फार्मूले के प्रकार

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 उंडेलें।
 - ▶ यदि आप को अपने यहाँ के पानी की गुणवत्ता पर विश्वास न हो तो 'रेडी टू फीड' फार्मूले का प्रयोग करें।
 - ▶ एक बार खोलने के बाद, फार्मूले को 48 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 कुँ 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 कुँ के पानी का प्रयोग करते हों या आपकी पाइपें बहुत पुरानी हों, तो प्रत्येक वर्ष पानी की जांच कराएँ। हो सकता है कि आपको अपने बच्चे के लिए बोतल के पानी का प्रयोग करना पड़े।

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.

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 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

- Wash your hands before touching the bottle or nipple.
- 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 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.

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।

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 से 2 औंस (30 से 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 अनाज, शहद, कॉर्न सिरप या अन्य पदार्थ न मिलाएँ।
- आपके बच्चे की बोतल में बचे हुए मिश्रित फार्मूले को फेंक दें। हर बार पिलाते समय बोतल में ताजा फार्मूले का उपयोग करें। पिलाने के दौरान बैक्टीरिया, जिन्हें कीटाणु कहते हैं, पैदा हो 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 because it destroys vitamins and does not heat the formula evenly. The bottle could explode or cause serious burns to your baby.

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।

बोतलों को कभी भी माइक्रोवेव में या स्टोव पर गर्म ना 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।

2007 – 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Bottle Feeding Your Baby. Hindi.