

Formula feeding

At Mater Mothers' Hospitals we respect your right to choose how you feed your baby and will support your decision with guidance and advice.

Equipment required for formula feeding

- Formula—use cow's milk-based formula until 12 months of age. Only use soy-based or other alternative infant formulas on medical advice
- Two to six large bottles
- Teats—shape variations offer no particular advantage unless your baby prefers that shape. However the teat shape best suited to a baby moving between bottle and breast is a long straight teat
- Bottle brush (soft)
- Airtight container for storing clean equipment

Cleaning feeding equipment

It is important to wash your hands before handling clean feeding equipment.

General cleaning

- Rinse equipment with cold water
- Wash thoroughly with detergent and warm water:
 - bottles—use a bottle brush to ensure all milk residue is removed
 - teats—force a little soapy water through the feeding hole to ensure it is not blocked
- **Rinse thoroughly and then sterilise by boiling or using a steam steriliser**
- Store sterilised equipment in an airtight container
- Careful cleaning and safe storage of equipment should continue as long as bottles and teats are used.

फार्मूला भोजन

मेटर मदर्स अस्पताल में हम आपके इस अधिकार का आदर करते हैं कि आप अपने शिशु को कैसे भोजन देंगे और हम आपके निर्णय का मार्गदर्शन और सलाह के साथ समर्थन करेंगे।

फार्मूला भोजन के लिए ज़रूरत की सामग्रियां

- फार्मूला- 12 महीनों की उम्र तक गाय के दूध पर आधारित फार्मूला का प्रयोग करें सोया पर आधारित या अन्य वैकल्पिक शिशु फार्मूला का उपयोग चिकित्सक की सलाह पर करें
- दो से छह बड़ी बोतलें
- निप्पल- जब तक आपके शिशु को कोई विशेष आकृति पसंद ना हो, आकृतियों की विविधताओं से कोई विशेष लाभ नहीं होता है। हालांकि कभी बोतल और कभी स्तन से पीने वाले शिशु के लिए सबसे उपयुक्त आकार एक लंबा सीधा निप्पल होता है
- बोतल ब्रश (मुलायम)
- स्वच्छ चीज़ों के भंडारण के लिए एअर टाइट (वायुरुद्ध) डिब्बा

भोजन उपकरणों की सफाई

साफ भोजन उपकरणों को हैंडल करने से पहले अपने हाथ धोना महत्वपूर्ण है।

सामान्य सफाई

- उपकरणों को ठंडे पानी से खंगालें
- साबुन और गर्म पानी से अच्छी तरह धो लें:
 - बोतलें - एक बोतल ब्रश का प्रयोग कर यह सुनिश्चित करें कि दूध के सभी अवशेष हटा दिए गए हैं।
 - निप्पल- भोजन (फीडिंग) छेद में थोड़े से साबुन पानी को बलपूर्वक निकालें ताकि यह सुनिश्चित हो जाये कि यह बंद नहीं है
- **अच्छी तरह खंगालें और उसके बाद उबालकर या भाप से कीटाणुरहित करने वाला उपकरण काम में लेते हुए कीटाणुरहित करें**
- कीटाणुरहित किये हुए उपकरणों को एक वायुरुद्ध डिब्बे में रखें
- जब तक बोतलें और निप्पल काम में लिए जाते रहें, उपकरणों की सावधानीपूर्वक सफाई और सुरक्षित भंडारण जारी रखना चाहिए।

Sterilising feeding equipment

Boiling

- Put all equipment into a large saucepan and cover with water making sure that all air bubbles are removed from the equipment.
- Place a lid on the saucepan and bring to the boil.
- Boil for five minutes.
- Allow the equipment to cool in the saucepan, with the lid on, until it is just hand-hot before removing it.
- Drain any water from the equipment and air dry on a clean paper towel.
- Seal bottles and storage containers.
- Store in a clean container in the fridge for 24 hours.
- If not used within 24 hours repeat cleaning.

Steam

When using a steam steriliser at home, always follow the manufacturer's instructions, carefully, and then follow the steps for drying and storing, as above.

Preparing formula

- The recommended and safest way of making formula is one bottle at a time, in the bottle. This reduces the potential for contamination and the possibility of error when counting scoops of formula.
- Formula is designed to remain at a constant strength. As your baby grows the amount of formula should increase, NOT the strength. Never, for any reason, add any more scoops than specified in the package directions, unless specifically instructed by a qualified paediatric dietitian (this will only be necessary for babies with certain special health needs). Likewise, never dilute formula by adding more water than specified in the package directions.
- Always wash hands and clean work surfaces before preparing formula.
- To prepare the water, empty the kettle or electric jug, refill it with water and bring to the boil. Kettles or jugs without an automatic cut off should be turned off within 30 seconds of boiling. Allow the water to cool at room temperature for at least 30 minutes after boiling. Note: bottled water is not sterile and should be boiled before use.
- Pour the required amount of prepared water into a clean feeding bottle first.
- Always use the scoop provided in the tin of formula.

भोजन उपकरणों को कीटाणुरहित करना

उबालना

- सभी उपकरण एक बड़े भगोने में डालकर, इतना पानी डालें कि उपकरण पूरी तरह पानी के भीतर हो जायें, सुनिश्चित करें कि उपकरण में हवा के बुलबुले बिल्कुल भी ना रहें।
- भगोने पर ढक्कन लगाकर उबालें।
- उबाल आने के बाद पाँच मिनट तक उबालें।
- उपकरण को निकालने से पहले, भगोने में ढक्कन लगे हुए ही, इतना ठंडा होने दें कि भगोने के पानी में हाथ डाला जा सके (हैंड हॉट)।
- उपकरण से सारा पानी निकाल दें और एक साफ पेपर टॉवल पर हवा में सुखायें।
- स्टोरेज डिब्बों तथा बोतलों को सील करें।
- एक साफ डिब्बे में फ्रिज के भीतर 24 घंटे तक रखें।
- यदि 24 घंटे के भीतर उनका उपयोग ना हो तो सफाई की प्रक्रिया दोहरायें।

भाप

भाप से कीटाणुरहित करने वाले स्टेरलाइजर का घर पर उपयोग कर रहे हों तो, उत्पादक के निर्देशों का, सदैव सतर्कतापूर्वक, पालन करें, और फिर सूखाने व भण्डारण के लिये ऊपर बताये गये चरणों का पालन करें।

फार्मूला की तैयारी

- फार्मूला बनाने का सबसे सुरक्षित और सिफारिश किया जाने वाला तरीका बोतल के अंदर, एक समय में एक बोतल में बनाने का है। इससे संक्रमण होने के आसार कम हो जाते हैं और फार्मूला के चम्मच गिनने में त्रुटि की संभावना कम हो जाती है।
- फार्मूला की संरचना इस तरह से की गई है कि यह एक निरंतर ताकत बना रहे। जैसे-जैसे आपका बच्चा बड़ा होता है, फार्मूला की मात्रा बढ़नी चाहिए, ताकत नहीं। कभी भी, किसी भी कारणवश, जब तक एक योग्य बाल चिकित्सा आहार विशेषज्ञ ने निर्देश नहीं दिए हों (यह केवल कुछ विशेष स्वास्थ्य जरूरतों के वाले शिशुओं के लिए आवश्यक होगा), पैकेज पर लिखे हुए निर्देशों से अधिक मात्रा का प्रयोग नहीं करना चाहिए। इसी तरह, पैकेज के निर्देशों में बताई गई मात्रा की तुलना से अधिक पानी जोड़कर फार्मूला को पतला नहीं करें।
- हमेशा फार्मूला तैयार करने से पहले हाथ धोएं और काम करने कि सतह को स्वच्छ कर लें।
- पानी तैयार करने के लिए, कैंटल (केतली) या बिजली से चलने वाले जग को खाली करें, उसे फिर पानी से भरें व उबाल लें। जो कैंटल या जग अपने आप बन्द होने वाले ना हों उन्हें उबाल आने के के 30 सेकंड के भीतर बंद कर दें। पानी को उबालने के बाद, कमरे के तापमान तक ठंडा करने के लिये, कम से कम से 30 मिनट तक ठंडा होने दें। ध्यान दें: बोतलबंद पानी कीटाणुरहित नहीं होता है व उसके उपयोग से पहले उसे उबालना चाहिए।
- तैयार पानी की आवश्यक मात्रा को एक स्वच्छ दूध की बोतल में पहले डालें।
- हमेशा फार्मूला के डिब्बे में प्रदान चम्मच का उपयोग करें।

- Fill the scoop with formula powder, tap lightly to remove any air bubbles and level off with the back of a clean knife. Do not pack the scoop.
- Seal the bottle with a cap and disc and shake gently to mix the formula thoroughly.

Safety information

- If not using immediately, store prepared formula in the fridge at the back where it is the coldest. Never store prepared formula in the fridge door.
- Discard the contents of partially used bottles after one hour.
- Discard any unused prepared formula after 24 hours.
- Check the expiry date on formula containers and discard them if they are out of date.
- Discard any open tins of formula after one month.
- The safest way to transport formula is to take the prepared water and the powdered formula in separate containers and mix them when needed.
- When it is necessary to transport prepared formula, it must be icy cold when leaving home and be carried in an insulated pack. Prepared feeds transported in this manner should be used within two hours.
- Microwaves are not recommended for warming infant formula as the milk heats unevenly and a "hot spot" may burn your baby's mouth.
- Standing the bottle in warm to hot water is the safest way of heating formula. To ensure it heats evenly, swirl or shake the feed in its container.
- Time taken to warm formula should not exceed 10 minutes.

- फार्मूला पाउडर को स्कूप (चम्मच) में भरें और एक स्वच्छ चाकू के पीछे वाले भाग से उसे समतल करें। चम्मच को ठूस कर नहीं भरें।
- बोतल को एक ढक्कन ओकैपऔ और डिस्क के साथ अच्छी तरह से बंद कर दें और फार्मूला को अच्छी तरह मिश्रित करने के लिये उसे धीरे-धीरे हिलाएँ।

सुरक्षा जानकारी

- तैयार किये गये फार्मूला को यदि आप तुरंत उपयोग में नहीं लाते हैं तो इसे फ्रिज में पीछे रखें जहाँ कि तापमान सबसे ठंडा होता है। इसे फ्रिज के दरवाजे में नहीं रखें।
- आंशिक रूप से इस्तेमाल की गई बोतलों की सामग्री को एक घंटे के बाद फेंक दें।
- 24 घंटे के अंदर काम में नहीं लिये गये फार्मूला को फेंक दें।
- फार्मूला के डब्बों पर समाप्ति तारीख की जाँच करें और यदि वे तारीख से बाहर हैं, तो फेंक दें।
- एक महीने से खुले फार्मूला के डब्बों को फेंक दें।
- फार्मूला के परिवहन (ट्रांसपोर्ट) के लिए सबसे सुरक्षित तरीका यह है कि तैयार पानी और फार्मूला पाउडर को अलग-अलग डिब्बों में ले जाएँ और जब आवश्यकता हो तब उनका मिश्रण बना लें।
- जब तैयार फार्मूला का परिवहन आवश्यक हो तो यह घर छोड़ते समय बर्फ के समान ठंडा होना चाहिए और इसे एक इन्सुलेटेड पैक में ले जाया जाना चाहिए। इस तरीके से ले जाये जाने वाले भोजन को दो घंटे के भीतर उपयोग में ले लेना चाहिए।
- शिशु फार्मूला को माइक्रोवेव में गरम नहीं करने की सलाह दी जाती है क्योंकि वह दूध असमानता से गरम करता है और दूध के "ज़्यादा गरम हुए अंश" से आपके शिशु का मुँह जल सकता है।
- बोतल को गुनगुने से गर्म पानी में खड़ा करना इसे गर्म करने का सबसे सुरक्षित तरीका है। ह समान रूप से गर्म हो यह सुनिश्चित करने के लिए भोजन को घुमाएँ या हिलाएँ।
- फार्मूला को गर्म करने का समय 10 मिनट से अधिक नहीं होना चाहिए।

Giving a formula feed to your baby

Feeding your baby with a bottle should be a special time for you both. Holding your baby close to you is important for parent-infant contact and your baby's development and should be a pleasurable experience.

- Allow your baby to demand each feed.
- Test the flow of the teat—the milk should drip steadily. The cap can be loosened slightly if the flow is too slow.
- Test the formula temperature—sprinkle a small amount onto the inside of your wrist to ensure it is comfortably warm but not too hot.
- Sit with your baby held close, holding the bottle horizontally with no milk in the teat.
- Touch your baby's lips with the teat, so that your baby's mouth opens ready for sucking.
- Stop briefly, half way through the feed to burp your baby. If your baby does not burp continue with the feed and try burping again at the end.
- Let your baby decide when they have finished. The amount taken may vary from feed to feed.
- A feed should take no longer than one hour and should not be too fast or too slow.
- If your baby stops sucking or gets fussy after taking only part of the feed, but is well and gaining weight, take a break after about 30 minutes then offer the bottle again for 5 to 10 minutes.
- If your baby is not gaining weight well, check with your doctor or child health nurse.
- Never leave your baby alone with a bottle propped in their mouth. The milk can flow too quickly and your baby may choke. There is a higher incidence of ear infections and tooth decay among children who are regularly fed this way.

How much will my baby need?

There are many variations in the amount of formula and the number of bottles consumed by your baby each 24 hours. Information on formula containers is a guide only and does not necessarily suit every baby. Plenty of wet nappies, consistent (but not excessive) weight gain and a thriving active baby indicate that all is well. If you have any concerns about how your baby is feeding please contact your child health nurse or doctor.

शिशु को फार्मूला भोजन देना

एक बोतल के साथ अपने शिशु को दूध पिलाना आप दोनों के लिए एक विशेष समय होना चाहिए। शिशु को अपने पास लगा के पकड़ना अभिभावक-शिशु संपर्क के लिए व शिशु के विकास के लिए महत्वपूर्ण है और यह एक सुखद अनुभव होना चाहिए।

- अपने शिशु को हर फीड की मांग करने दें।
- निप्पल के प्रवाह का परीक्षण करें - दूध लगातार टपकना चाहिए। यदि प्रवाह बहुत धीमा हो तो कैप को थोड़ा सा ढीला किया जा सकता है।
- फार्मूला के तापमान का परीक्षण करें - थोड़ी सी मात्रा को अपनी कलाई के अंदर वाले हिस्से में छिड़कें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि यह आरामदायक गुनगुना है, बहुत ज़्यादा गरम नहीं।
- शिशु को अपने पास पकड़कर बैठें, दूध की बोतल को इतना आड़ा (हॉरिज़ॉन्टली) पकड़ें कि दूध बोतल की निप्पल में न भरे।
- अपने शिशु के होंठों पर निप्पल का स्पर्श कराएँ ताकि शिशु का मुँह चूसने के लिए, तैयार होकर खुल जाये।
- भोजन के बीच आधे रास्ते पर थोड़ी देर रुकें ताकि आपका शिशु डकार ले सके। यदि शिशु डकार नहीं ले तो भोजन देते जाएँ व भोजन के अंत में वह डकार ले, इसका प्रयत्न करें।
- अपने शिशु को स्वयं यह तय करने दें कि वे भोजन पूरा कर चुके हैं। प्रत्येक भोजन के लिए भोजन की मात्रा भिन्न हो सकती है।
- प्रत्येक भोजन में एक घंटे से ज़्यादा का समय नहीं लगना चाहिए और यह बहुत तेज या बहुत धीमी गति से नहीं होना चाहिए।
- यदि आपका शिशु भोजन का एक अंश लेने के बाद चूसना बंद कर दे या जिद करने लगे परन्तु वह स्वस्थ हो और उसका वजन बढ़ रहा हो तो, लगभग 30 मिनट के बाद थोड़ी देर के लिए रुक जायें और फिर उसे दोबारा 5 से 10 मिनट के लिये बोतल थमा दें।
- यदि आपके शिशु का वजन अच्छी तरह से नहीं बढ़ रहा है, तो अपने डॉक्टर या शिशु के स्वास्थ्य नर्स से संपर्क करें।
- अपने शिशु के मुँह में बोतल देकर उसे कभी अकेला नहीं छोड़ें। दूध का प्रवाह तेज हो सकता है और आपके शिशु का दम घुट सकता है। नियमित रूप से इस तरह से भोजन दिए जाने वाले शिशुओं में कान में संक्रमण और दाँत क्षय कि घटनाएँ अधिक होती हैं।

मेरे शिशु को कितने की आवश्यकता होगी?

आपका शिशु हर 24 घंटे में फार्मूला व बोतलों की कितनी मात्रा का उपयोग करेगा यह परिवर्तित होता रहता है। फार्मूला डिब्बों पर दी गई सूचना केवल एक मार्गदर्शन होता है और यह आवश्यक नहीं है कि वह हर शिशु के लिए अनुकूल हो। बहुत सारी गीली नैपीज, लगातार वजन बढ़ना (परन्तु बहुत अधिक नहीं) और एक नटखट शिशु यह संकेत देता है कि सब कुछ ठीक है। यदि आपको यह चिंता है कि आपका शिशु कितना भोजन ले रहा है तो, कृपया अपने शिशु स्वास्थ्य नर्स या चिकित्सक से संपर्क करें।

Boiled water

If you choose to give your formula-fed baby additional boiled water, for example during hot weather, first ensure that your baby has had their recommended quota of correctly made formula. Use only cooled boiled water in a sterilised bottle.

Constipation

Formula fed infants are more prone to constipation. As there may be many reasons for your baby being constipated you need to discuss this situation with your doctor or child health nurse.

उबला हुआ पानी

यदि आप फार्मूला भोजन पर निर्भर अपने शिशु को और अतिरिक्त उबला हुआ पानी देने का निर्णय लें, उदाहरणतया गर्म मौसम के दौरान, तो पहले यह सुनिश्चित कर लें कि शिशु ने सही तरीके से बनाये गये फार्मूला की सुझाई गई मात्रा ले ली है। केवल ठंडा उबला हुआ पानी ही कीटाणुरहित बोतल में डालें।

कब्ज

फार्मूला भोजन लेने वाले शिशुओं को कब्ज होने की संभावना अधिक होती है। चूंकि आपके शिशु के कब्ज के कारण बहुत सारे हो सकते हैं इसलिये, इसके बारे में आपको अपने डॉक्टर या शिशु स्वास्थ्य नर्स के साथ इस स्थिति पर विचार विमर्श करने कि आवश्यकता होगी।