

## शिशुको फर्मुला सुरक्षित रूपमा ह्यान्डल गर्दै: के तपाईंले जान्न आवश्यक छ



विज्ञहरूले शिशुहरूलाई स्तनपान गराउन कडा सल्लाह दिनुहुन्छ। त्यो सम्भव छैन भने, बच्चाहरूलाई शिशु फर्मुला चाहिने छ। बच्चाहरूसँग तिनीहरूलाई संक्रमणको उच्च जोखिममा राख्ने विरुद्धको पूर्ण रूपमा विकसित प्रतिरक्षा प्रणाली नभएकाले कीटाणुहरू शिशु फर्मुलामा नपरोस् भन्ने अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ।

### FDA विदेशी शिशु फर्मुला निर्माणकर्ताहरू

संयुक्त राज्य (US) मा बेचेको शिशु फर्मुलाका सबै निर्माताले संयुक्त राज्यमा दर्ता गर्नुपर्छ। खाद्य तथा औषधि प्रशासन (FDA) हो। उहाँहरूको उत्पादनहरू संयुक्त राज्य मा बेचका लागि FDA को पोषण गुणस्तर र सुरक्षा मापदण्डहरू पूरा गर्नुपर्छ।

### पोषण आवश्यकताहरू

शिशुहरूको पोषण आवश्यकताहरूमा आधारित, FDA लाई 30 पोषक तत्वहरूका लागि न्यूनतम मात्रा चाहिन्छ। FDA ले ती पोषक तत्वहरूमध्ये भिटामिन A र D जस्ता उच्च मात्रामा शिशुको वृद्धि र विकासमा हानिकारक हुन सक्ने 10 का लागि अधिकतम मात्रा सेट गर्दछ।

केही शिशु सूत्रहरू मेटाबोलिज्मसम्बन्धी समस्याहरू, जन्मिदा कम तौल हुने वा असामान्य चिकित्सा वा आहारसम्बन्धी समस्या जस्ता निश्चित चिकित्सा अवस्था भएका शिशुहरूका लागि बनाइन्छ र लेबल गरिन्छ। यी विशेष फर्मुलाले यी आवश्यकताहरू पूरा गर्न आवश्यक छैन।

### शिशुको फर्मुला सुरक्षा

शिशु फर्मुला निर्माणकर्ताहरूले हानिकारक ब्याक्टेरिया, भाइरस, रसायन र अन्य जोखिमहरू विरुद्ध सुरक्षा गर्न FDA को राम्रो उत्पादन अभ्यास र अन्य नियमहरू पालना गर्नुपर्छ। कम्पनीले नयाँ फर्मुला बेच वा आफूले पहिले नै बेचेको एउटामा परिवर्तन गर्न चाहन्छ भने, उहाँहरूले FDA मा विवरणहरू पेश गर्नुपर्छ।

### क्रोनोब्याक्टर का खतराहरू

क्रोनोब्याक्टर हाम्रो वरपर जताततै पाइने किटाणु हो। यो पानी र सुख्खा खानेकुराहरूमा पनि बाच्न सक्छ, जस्तै:

- पाउडर गरिएको शिशु फर्मुला
- पाउडर दूध
- आयुर्वेदिक चिया
- स्टार्चहरू, जस्तै पीठो वा कर्नस्टार्च

क्रोनोब्याक्टर ले शिशुहरूमा दुर्लभ तर सम्भवतः घातक संक्रमणहरू निम्त्याउन सक्छ, जस्तै सेप्सिस (शरीरमा गम्भीर संक्रमणको कारण हुने अवस्था) वा मेनिन्जाइटिस (मस्तिष्क र मेरुदण्डलाई ढाक्ने सुरक्षात्मक झिल्लीहरू सुन्निने, जसले मृत्यु वा स्थायी अशक्तता निम्त्याउन सक्छ)।

### शिशु फर्मुलाको प्रकार



#### पाउडर गरिएको

खुवाउनुअघि निर्देशन अनुसार पानीसँग मिसाउनुपर्छ



#### तरल पदार्थमा ध्यान केन्द्रति

पानीको बराबर मात्रामा मिसाउनुपर्छ



#### खुवाउनका लागतियार

पानी नथप्नुहोस्

# खाद्य तथ्यहरू

## पाउडर गरिएको शिशु फर्मुला किटाणुरहित हुन सक्छ:

**घरमा:** क्रोनोब्याक्टर कन्टेनर खोलिएपछि पाउडर गरिएको शिशु फर्मुलामा प्रवेश गर्नुहोस्। क्रोनोब्याक्टर अन्य खाद्य पदार्थहरूमा पाइन्छ र भान्साको काउन्टर वा सिङ्क जस्ता सतहहरू र पानीमा बस्न सक्छ। तयारीको क्रममा बोतल, निप्पल र भाँडाहरू क्रम प्रदूषित हुनबाट बच्न सावधानी अपनाउनु धेरै महत्त्वपूर्ण छ।

**प्रक्रिया गर्ने प्लान्टमा:** निर्माणकर्ताले अनजानमा फर्मुला बनाउन क्रोनोब्याक्टर समावेश भएका सामग्रीहरू प्रयोग गर्नुहुन्छ वा फर्मुला पाउडरले क्रोनोब्याक्टर < 7} भएको सतह छोयो भने। शिशु फर्मुला निर्माणकर्ताहरूले बिक्रीका लागि जारी गर्नुअघि क्रोनोब्याक्टर का लागि शिशु फर्मुलाको प्रत्येक ब्याच जाँच गर्नुपर्छ।

## फर्मुला सुरक्षित रूपमा तयार र ह्यान्डल गर्दै

**फर्मुला तयार गर्दै**—आफ्नो बच्चाका लागि फर्मुला बनाउनुअघि सधैं साबुन र पानीले कम्तिमा 20 सेकेन्डसम्म हात धुनुहोस्।

**बोतल र खुवाउने भागहरू (स्तनपान पम्पका भागहरूसहित) सफा गर्ने**—पहिलो प्रयोग गर्नुअघि, बोतल, निप्पल, टोपी, घण्टी र भल्भहरू 5 मिनेटसम्म उमाल्नुहोस्। त्यसपछि, उपलब्ध छ भने, तातो पानी र तातो सुकाउने चक्र (वा सेनिटाइजिंग सेटिङ) प्रयोग गरेर प्रत्येक प्रयोगपछि तिनीहरूलाई डिशवाशरमा धुनुहोस्। खुवाउने वस्तुहरू हातले सफा गर्दै हुनुहुन्छ भने, तिनीहरूलाई फर्मुला खुवाउने भागहरूका लागि प्रयोग गरिने साबुन पानीले बेसिनमा धोएर भिजाउनुहोस् र कागजको तौलिया वा सफा डिश तौलियामा हावामा सुकाउनुहोस्।

**पाउडर गरिएको शिशु फर्मुला कन्टेनर र स्कूप**—सुख्खा रह्यो भने पाउडर गरिएको शिशु फर्मुला दूषित हुने सम्भावना हुँदैन। तपाईं नखोलिएको पाउडर गरिएको शिशु फर्मुला कन्टेनर सफा गर्न चाहनुहुन्छ भने, पहिलो पटक खोल्नुअघि कन्टेनर र ढक्कनको बाहिरी भाग सफा गर्न कीटाणुनाशक वाइप वा पेपर तौलिया प्रयोग गर्नुहोस्। कन्टेनरलाई नडुबाउनुहोस् वा बगिरहेको पानीमा नराख्नुहोस्। सबै सतहहरू पूर्ण रूपमा सुख्खा नभएसम्म कन्टेनर नखोल्नुहोस्। कन्टेनरभित्र कहिल्यै सफा नगर्नुहोस्। स्कूप सिङ्कमा, भान्साको काउन्टरमा वा भुइँमा खसेको छ वा अन्य तरिकाले फोहोर भएको छ भने, यसलाई बच्चाको बोतल जस्तै सफा गर्नुहोस्। यसलाई प्रयोग गर्नुअघि पूर्ण रूपमा हावामा सुक्न दिनुहोस्।

**पानी**—आफ्नो शिशुको फर्मुला मिलाउन सधैं सुरक्षित स्रोतबाट पानी प्रयोग गर्नुहोस्। यदि तपाईं आफ्नो धाराको पानी, सार्वजनिक पिउने पानी आपूर्ति वा निजी इनार, शिशु फर्मुला तयार गर्नका लागि प्रयोग गर्न सुरक्षित छ वा छैन भन्ने कुरामा सुनिश्चित हुनुहुन्न भने आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

**बोतलको पानी**—बोतलको पानी लेबलले यो हो नभन्दासम्म बाँझ (कीटाणुरहित) हुँदैन। यदि यसलाई बाँझका रूपमा लेबल गरिएको छ र विशेष गरी शिशुहरूका लागि मार्केट गरिएको छ भने, यसले मार्केट गरिएका उत्पादनहरूमा बाँझपनका लागि FDA आवश्यकताहरू पूरा गर्नुपर्छ। यदि तपाईं फर्मुला बनाउनका लागि साधारण बोतलको पानी प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, यसलाई सुरक्षित ट्यापको पानी जस्तै ह्यान्डल गर्नुहोस्।

**पानीको आपत्कालीनहरू**—यदि तपाईंको पानीको आपूर्ति जलप्रवाहका कारण बन्द भएको छ वा आँधी वा बाढीले प्रदूषित भएको छ भने, धाराको पानीको सट्टा बोतलको पानी प्रयोग गर्नुहोस्। यदि तपाईंले प्रदूषित हुन सक्ने धाराको पानी प्रयोग गर्नुपर्छ भने यसलाई कीटाणुरहित गर्न एक मिनेट (6500 फिट माथिको उचाइमा 3 मिनेट) उमाल्नुहोस् र त्यसपछि यसलाई बोतलमा थप्नुअघि कोठाको तापक्रममा पाँच मिनेटका लागि भाँडोमा चिसो हुन दिनुहोस्।

**मिश्रण**—उत्पादनको लेबलमा निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्। लेबलले भनेको पानीको सही मात्रा प्रयोग गर्नुहोस्। धेरै कम पानी भएको फर्मुलाले निर्जलीकरण (शरीरको तरल पदार्थको हानिकारक कम) हुन सक्छ। धेरै पानी भएको फर्मुलाले पर्याप्त पोषण प्रदान गर्दैन र तपाईंको बच्चालाई लामो समयसम्म खुवायो भने, यसले ढिलो वृद्धि हुन सक्छ। पानी थपेपछि, लेबलमा सङ्केत गरिएको फर्मुलाको सही मात्रा थप्नुहोस् र मिश्रण गर्न हल्लाउनुहोस्।



## क्रोनोब्याक्टर लाग्ने उच्च जोखिममा रहेका बच्चाहरू निम्न हुन्:

- दुई महिना र सोभन्दा कम उमेरमा, वा
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणालीका साथ, वा
- समयभन्दा पहिले जन्मिएको, वा
- बिरामी भएका वा क्यान्सरका लागि केमोथेरापी जस्ता चिकित्सा उपचार लिइरहेका छन्।

## तपाईंको बच्चालाई क्रोनोब्याक्टर संक्रमणको उच्च जोखिम छ भने, यी अतिरिक्त कदमहरू चाल्नुहोस्:

- फर्मुला खात्रे शिशुहरूका लागि सबैभन्दा सुरक्षित विकल्पको रूपमा तरल खुवाउन तयार फर्मुलाको प्रयोग गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं तरल खुवाउन तयार फर्मुला प्राप्त गर्न सक्नुहुन्न भने, कन्सन्ट्रेट गरिएको तरल प्रयोग गर्ने विचार गर्नुहोस्।
  - यदि **लिव्विड कन्सन्ट्रेट सूत्र** प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ र तपाईं आफ्नो पानीको स्रोतको सुरक्षाको बारेमा अनिश्चित हुनुहुन्छ भने, पानी उमाल्नुहोस्, यसलाई बोटलमा राख्नुअघि पाँच मिनेटका लागि भाँडामा चिसो हुन दिनुहोस्। कन्सन्ट्रेट गरिएको तरल थप्नुहोस्, मिश्रण गर्न हल्लाउनुहोस् र तपाईंको शिशुलाई खुवाउनुअघि फर्मुलालाई कोठाको तापक्रममा चिसो हुन दिनुहोस्।
- यदि तरल पदार्थ खुवाउनका लागि तयार भएमा र कन्सन्ट्रेट गरिएको फर्मुलाहरू उपलब्ध छैनन् भने, पाउडर भएको शिशुको फर्मुला प्रयोग गर्नुहोस्।
  - यदि **पाउडर गरिएको शिशु फर्मुला** प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, पानी उमालेर भाँडोमा 5 मिनेटसम्म चिसो पार्नुहोस्, त्यसपछि लेबलमा उल्लेख गरिएको मात्रा बोटलमा खन्याउनुहोस्। मिश्रण गर्न हल्लाउनुहोस् र तपाईंको शिशुलाई खुवाउनुअघि फर्मुलालाई कोठाको तापक्रममा चिसो हुन दिनुहोस्।
- यसलेले भिटामिन र पोषक तत्वहरू गुमाउन सक्ने हुनाले निश्चित मेटाबोलिक र विशेष उत्पादनहरूमा ग्राहकहरूलाई 100°F भन्दा माथि तताउन विरुद्ध चेतावनी दिने प्याकेजिङमा कथनहरू समावेश हुन्छन्। त्यसैले, विशेष मेटाबोलिक फर्मुलाहरूका लागि प्याकेजिङमा समावेश लेबलका निर्देशनहरूलाई ध्यानपूर्वक पालना गर्नुहोस्।
- बोटल र अन्य खुवाउने वस्तुहरू जस्तै निप्पल, टोपी, घण्टी र भल्भहरू सफा गर्दा।
  - तिनीहरूलाई तातो पानी र तातो सुख्खा गराउने चक्र (वा सेनिटाइजिड सेटिङ) प्रयोग गरेर डिशवाशरमा धुनुहोस् वा
  - फर्मुलाका खुवाउने भागहरूका लागि मात्र प्रयोग हुने बेसिनमा साबुन पानीले धुनुहोस्, कुल्ला गर्ने र पेपर टावेल वा सफा डिश टावलमा हावामा सुकाउनुहोस्।
- खाना खुवाउने वस्तुहरूलाई पहिलो पटक प्रयोग गर्नुअघि र दिनमा एकपटक निम्नद्वारा सेनिटाइज गर्नुहोस्:
  - गिलो खानेकुरालाई पानीको भाँडोमा 5 मिनेट उमालेर सफा टंगसले निकाल्ने, वा
  - कुनै उपलब्ध भएमा, तातो पानी र तातो ड्राइड साइकल (सेनिटाइजिड साइकल) वा
  - निर्माताको निर्देशनअनुसार माइक्रोवेभ वा स्टीमिड उपकरणमा उमाल्नुहोस्।

तरल पदार्थ खुवाउन तयार भएको फर्मुला र तरल पदार्थमा ध्यान केन्द्रित दुवै बाँझ (कीटाणुविना) बनाइन्छ र आमाको दुध प्राप्त नगर्ने उच्च जोखिम शिशुहरूका लागि पाउडर भएको शिशुको फर्मुलाभन्दा सुरक्षित विकल्पहरू हुन्।



# खाद्य तथ्यहरू

**भण्डारण गर्ने**—2 घण्टामा तयार भएको शिशुको फर्मुला प्रयोग गर्नुहोस्। यदि यो तुरुन्तै प्रयोग गरिएन भने, बोटल रेफ्रिजेरेटरमा भण्डार गर्नुहोस् र 24 घण्टाभित्र प्रयोग गर्नुहोस्।

**फर्मुला वार्मिङ**—फर्मुलालाई तातो बनाउन आवश्यक छैन। यदि तपाईं यसलाई मनतातो बनाउन चाहानुहुन्छ भने, सबैभन्दा राम्रो तरिका भनेको बोटललाई पानीको भाँडोमा राख्नु र यसलाई मनतातो (शरीरको तापक्रम) सम्म स्टोभमा तताउनुहोस्। शिशुको फर्मुलाहरू तताउनका लागि माइक्रोवेभ ओभन कहिल्यै प्रयोग नगर्नुहोस् किनभने माइक्रोवेभिले बच्चाको मुख जलाउन सक्ने तातो दागहरू फर्मुलामा बढ्ने हुँदा चिसो रहन दिन्छ। आफ्नो बच्चालाई खुवाउनुअघि, आफ्नो नाडीमा थोरै थोपा राखेर फर्मुलाको तापक्रम जाँच गर्नुहोस्। यो छुदाँ तातो नभइ मनतातो हुनुपर्छ।



**खुवाउनुअघि**—कुनै पनि बाँकी रहेको फर्मुलालाई बच्चाको थुकले ब्याक्टेरिया बढ्न सक्ने भएकाले यसलाई फाल्नुपर्छ।

**खुल्ला पाउडर भएको शिशुको फर्मुला भण्डारण गर्ने**— शिशुको फर्मुलाको प्याकेज वा कन्टेनरमा यसलाई खोल्नुअघि र पछि यसलाई कसरी भण्डारण गर्ने भन्ने बारे जानकारी हुनुपर्छ। तयार गरिएको फर्मुला कहिले फाल्ने भन्ने बारे पनि जानकारी हुनुपर्छ। लेबुलमा भएका निर्माणकर्ताको निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्। एक पटक पाउडर भएको फर्मुलाको कन्टेनर खोलिएपछि, फर्मुला सामान्यतया एक महिनाभित्र प्रयोग गर्न आवश्यक छ। तपाईंले ढक्कनमा फर्मुला खोल्नुभएको मिति लेख्नुहोस्। ढक्कन कसिलो पारेर, चिसो सुख्खा ठाउँमा, फ्रिजमा होइन भण्डार गर्नुहोस्।

**मितिभित्र "प्रयोग गर्ने"**—यस मितिपछि शिशु फर्मुलाको प्याकेज वा कन्टेनर प्रयोग नगर्नुहोस्। निर्माताकर्ताले पोषक तत्व सामग्री र फर्मुलाको गुणस्तरको ग्यारेन्टी मितिभित्र मात्र "प्रयोग गर्ने" गर्नुहुन्छ। FDA नियमहरूमा शिशु फर्मुलाको प्रत्येक कन्टेनरमा मितिभित्र "प्रयोग गर्ने" आवश्यक पर्छ।

**फ्रिजिङ**—सिफारिस नगरिएको फ्रिजिङ। यसले फर्मुलाका विभिन्न भागहरू अलग हुन र गुणस्तर घटाउन सक्छ।

**घरमै बनाइएको फर्मुला**—FDA ले स्याहारकर्ताहरूलाई उहाँहरूको शिशुलाई घरमै बनाइएको शिशु फर्मुला नबनाउन वा खुवाउन सल्लाह दिन्छ। घरमै बनाइएको शिशु फर्मुला रेसिपीहरू FDA द्वारा मूल्याङ्कन गरिएको छैन र शिशुको वृद्धिका लागि महत्वपूर्ण पोषक तत्वहरूको कमी हुन सक्छ।

**बनावटी (नक्कली) फर्मुला**—फर्मुला उत्पादनहरू कहिलेकाहीँ साधारण वितरण च्यानलहरूबाट लिइन्छन् र उत्पादनको गुणस्तर वा पहिचान नक्कली बनाउन पुनः लेबल गरिन्छ। उदाहरणहरूमा "प्रयोगद्वारा" मिति परिवर्तन गर्ने वा साँचो सामग्री लुकाउन उत्पादनलाई पुनः लेबल गर्ने समावेश छ। यो गैरकानूनी हो र शिशुहरूका लागि गम्भीर स्वास्थ्य अवस्था निम्त्याउन सक्छ। शिशु फर्मुलाको एक विस्तृत चयन बजारमा उपलब्ध छ। यदि आमाबुवासँग आफ्नो शिशुका लागि फर्मुला चयन गर्नेबारे प्रश्नहरू छन् भने, उहाँहरूले आफ्नो शिशुको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सोध्नुपर्छ।

**सूत्र परिवर्तनहरू**—फर्मुलाको रङ्ग, गन्ध वा स्वादमा कुनै पनि परिवर्तनका लागि जाँच गर्नुहोस्। यदि तपाईंले केसबाट फर्मुला किन्नुहुन्छ भने, कन्टेनर र बक्सहरूमा धेरै सङ्ख्याहरू र "प्रयोगद्वारा" मितिहरू मेल खान्छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। साथै, क्षतिका लागि कन्टेनरहरू जाँच गर्नुहोस् र कुनै पनि चिन्ता वा प्रश्नका साथ निर्माणकर्ताको टोल-फ्री नम्बरमा कल गर्नुहोस्। तपाईंले हामीलाई 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366) मा पनि सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

