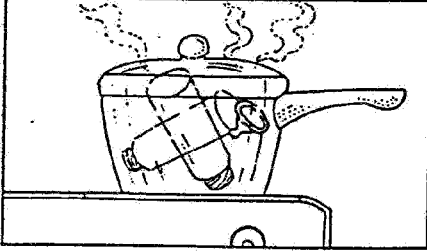


জীবানুমুক্ত করার জন্য খাবার সরঞ্জাম (sterilisation of feeding equipment)

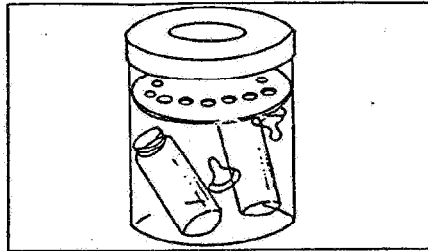
এটা খুব জ্ঞানা প্রয়োজন আপনার বাচ্চার ফিডের যে সরঞ্জামগুলো পাউডার বা বুকের দুধ যা হুঁক (যেমন বোতল, টিটগলো এবং বুকের দুধের পাম্পগুলো) পুরোপুরিভাবে পরিষ্কার রাখা দরকার। এতে আপনার বাচ্চাকে সর্বকম ইনফেকশন থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করবে, বিশেষ করে পেটের অসুখ (ডাইরিয়া এবং বমি)।

এটা করতে হলে আপনাকে সরঞ্জামগুলো ভালো করে ধোয়ার পর জীবানুমুক্ত করা প্রয়োজন। (আপনাকে যা শিশুর মুখে দেয়া হয় অনাসব সরঞ্জামগুলো, যেমন চামচ, কাপ, ডামি, বা দাঁতের রিং)। আপনাকে বাচ্চার বয়স যে পর্যন্ত এক বছর না হয় তা করে যেতে হবে।

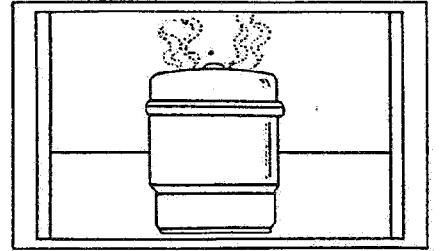
বিভিন্ন উপারে সরঞ্জামগুলো জীবানুমুক্ত করা যায়। আপনি ব্যবহার করতে পারেন:



একটি সচপেন

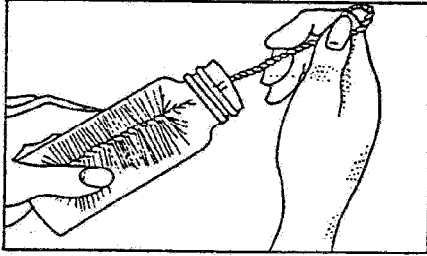


একটি কেমিক্যাল জীবানুমুক্ত
(মেটাল সরঞ্জামগুলো উপযোগী নয়)

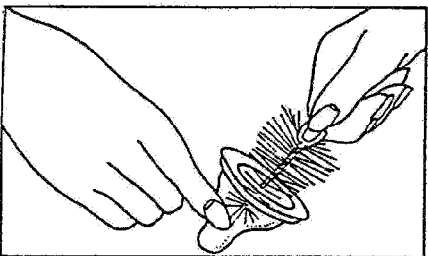


একটি ধোয়াযুক্ত জীবানুমুক্ত ট্যান্ক

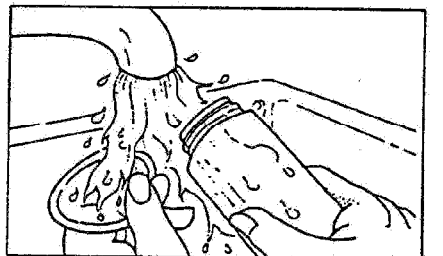
আপনি বিশেষ মাইক্রোওয়েভ বোতল জীবানুমুক্ত দ্বারা মাইক্রোওয়েভ ওভেনে ও ব্যবহার করতে পারেন, কিন্তু মেটাল বা কিছু ধরনের প্লাসটিক এর জন্য উপযোগী নয়।



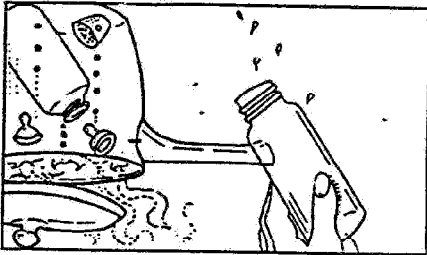
১) সব বোতল এবং অন্যান্য সরঞ্জামগুলো ভালো করে বোতলের ব্রাশ, দিয়ে গরম সাবান পানি দিয়ে ধোয়। মেদযুক্ত পদার্থ বের করার জন্য বোতলের বাইরে এবং ভিতরে ভালো করে ধুয়।



২) ছোট নিপল ব্রাশ দিয়ে নিপলের ভিতরটা ভালোভাবে পরিষ্কার করুন বা ভিতরটা উল্টিয়ে বাইরে আনুন এবং গরম সাবান পানি দিয়ে ধোয়; বা যদি আপনি নিপলের ভিতর বা বাইরে নুন দিয়ে পরিষ্কার করতে চান তাহলে আপনি নিশ্চিত হয়ে পুরোপুরিভাবে ধুয়ে নেবেন।



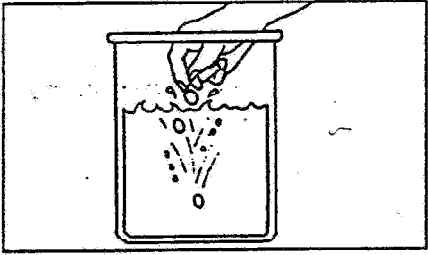
৩) সব ধোয়া সরঞ্জামগুলো জীবানুমুক্ত করার আগে ভালো করে ধুয়ে নেবেন।



৪) সেফ করে জীবানুমুক্ত করা:
বড় সচপেনে পানি ভরে সব সরঞ্জামগুলো ভিতরে রাখুন। আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে বোতল বা টিটে যাতে কোন বাতাস না থাকে। সচপেন ঢাকনা দ্বারা বন্ধ করে এবং সেফ করুন। কম করে ১০ মিনিট সেফ করুন। সচপেন যাতে শুকিয়ে না যায় তার দিকে লক্ষ্য রাখবেন।

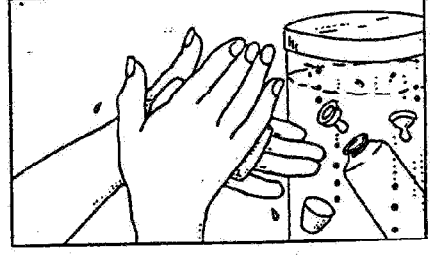
যে পর্যন্ত সরঞ্জামগুলো ব্যবহৃত না হবে সে পর্যন্ত সচপেনটা বন্ধ করে রাখুন।

টিট এবং বোতলগুলো সচরাচর চেক করবেন যাতে কোন ক্ষয়ে যাওয়া চিহ্ন না পড়ে। বোতলগুলো হয়ত সময়ের সাথে কালো বা ফাটা এবং টিটগুলো আটা এবং কেটে গেছে- যদি কোন সন্দেহ থাকে তাহলে ফেলে দিন।



৫) ক্যামিক্যাল দিয়ে জীবানুমুক্ত করা:
উৎপাদককারীদের নির্দেশ অনুসরণ করে টেবলেট বা জলীয় দ্রব্য পানিটি তৈয়ারী করুন। সব সরঞ্জামগুলো এই পানিতে ঢালুন, যাতে বোতলে বা নিপলে কোন বাতাস না থাকে তা নিশ্চিত হয়ে নেবেন। আপনার জীবানুমুক্ত সরঞ্জাম ট্যান্কে ডুবিয়ে রাখার জন্য ভারী কিছু থাকে উচিত - বা আপনি প্লেইট ও ব্যবহার করতে পারেন। এই মিশ্রিত পানিতে আঁধা বন্টা তিঙ্কিয়ে রেখে দেবেন।

প্রতি ২৪ ঘন্টার মধ্যে আবার নতুন মিশ্রিত পানি বানাবেন।



৬) মাইক্রোওয়েভ, বা সেফ দ্বারা জীবানুমুক্ত করা, কেবল উৎপাদককারীদের নির্দেশ অনুসরণ করুন।

জীবানুমুক্ত ট্যান্ক থেকে সরঞ্জামগুলো বের করার আগে ভালো করে হাত ধুয়ে নেবেন।

আপনি যদি ক্যামিক্যাল জীবানুমুক্ত ব্যবহার করে থাকেন এবং ব্যবহার করার আগে ধুয়ে নিতে চান তাহলে সেফ করা পানি এবং ঠান্ডা করতে দিন। টেপের পানি ব্যবহার করবেন না।