फॉर्मूला ढूँढने में मुश्किल का सामना करने वाले परिवारों के लिए जानकारी

NC DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

बच्चों को स्वस्थ रहने के लिए पोषक तत्वों के सही मिश्रण की ज़रूरत होती है, और यह पोषक तत्व मानव के स्तन के दूध में और यूनाइडेट स्टेट्स फूड एंड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन (United States Food and Drug Administration, FDA) की ओर से मंज़ूर किए गए फॉर्मूला में पाए जाते हैं। अब जब देश भर में माता-पिता और देखभालकर्ताओं को फॉर्मूला ढूँढने में मुश्किल आ रही है, तो आपके बच्चे का स्वास्थ्य उन उत्पादों का उपयोग करने पर निर्भर करता है जो संघीय मापदंडों पर खरे उतरते हैं और लेबल पर दिए गए निर्देशों के अनुसार तैयार किए गए होते हैं।

फॉर्मूला ढूँढने का तरीका

- ☐ दिन के अलग-अलग समय पर खरीदारी करें। स्टोरों में दिन के अलग-अलग समय पर शिपमेंट आती है, इसलिए शायद शेल्फें सुबह खाली हों और शाम को भरी हों।
- ☐ परिवार और दोस्तों को आपको सप्लाई ढूँढने में मदद करने के लिए कहें ताकि आपको स्टोरों, फूड बैंकों या अन्य समुदाय-आधारित फॉर्मूला संसाधनों के पास बार-बार न जाना पड़ेगा।
- ☐ अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को पूछें कि क्या आपके बच्चे को प्रीमैच्योर या चिकित्सीय फॉर्मूला चाहिए। उनके पास कुछ सप्लाई उपलब्ध हो सकती है या वे आपकी सहायता करने के लिए और सुझाव दे सकते हैं।
- ☐ सहायता के लिए अपने स्थानीय WIC को कॉल करें। अगर आप WIC प्राप्त करने के लिए योग्य नहीं हैं, तो स्थानीय WIC कार्यालय आपकी नामांकन करने में सहायता कर सकता है और आपकी फॉर्मूला के संबंध में कोई भी सहायता कर सकता है।
- ☐ स्थानीय संसाधनों के साथ कनेक्ट होने के लिए 2-1-1 पर कॉल करें या www.211.org पर जाएँ।
- ☐ निम्न में से कोई एक प्रमाणित इंसानी दूध के बैंक में मिलने वाले इंसानी दूध का इस्तेमाल करने पर विचार करें: www.hmbana.org या www.wakemed.org/care-and-services/womens/support-for-baby/mothers-milk-bank।

चिकित्सीय फॉर्मूला या किसी विशेष फॉर्मूला का इस्तेमाल न करने वाले शिशु ज़्यादातर आसानी से एक ब्रांड से दूसरे ब्रांड का उपयोग करने लग जाते हैं

- ☐ किसी दूसरे फॉर्मुले का उपयोग करें। कुछ फॉर्मूला अब स्टोरों में उपलब्ध है जो कि अमेरिका से बाहर बना है, पर फिर भी इसे FDA की ओर से मंज़ूरी मिली हुई है।
- ☐ लेबल पर दिए गए निर्देशों का उपयोग करते हुए फॉर्मूला को सुरक्षित तरीके से मिलाना न भूलें। हमेशा सही मात्रा में पानी डालें। बहुत ज़्यादा पानी या बहुत कम फॉर्मूला डालना खतरनाक हो सकता है। पतले किए फॉर्मूले से सोडियम जैसे खनिजों में असंतुलन आ सकता है जिससे नाड़ियों और दिमाग के कार्य को नुकसान पहुँच सकता है।
- ☐ फॉर्मूला तैयार करने से पहले अपने हाथों, उपकरणों और सतहों को धोएँ। नुकसानदेह बैक्टीरिया से बच्चे बीमार हो सकते हैं अगर हाथ और तैयारी करने वाली जगह साफ न हो।
- ☐ एक्सपायरी की तारीख बीतने के बाद फॉर्मूला का उपयोग न करें। यह तारीख सुरक्षा, पोषक तत्वों की सामग्री, और फॉर्मूला की गुणवत्ता की गारंटी देती है।

गाय का पेस्चराइज़्ड होल दूध कुछ बच्चों के लिए एक विकल्प हो सकता है

- ☐ 6 माह से कम की आयु वाले बच्चों के लिए गाय के दूध की सिफारिश नहीं की जाती है और विशेष तौर पर बने फॉर्मूला पर निर्भर बच्चों के लिए गाय के दूध का उपयोग करने की सिफारिश नहीं की जाती है।
- ☐ अगर आपका बच्चा 6 महीने का है या इससे बड़ा है तो आप फॉर्मूला मिलने तक या अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करने तक कुछ दिनों के लिए गाय के दूध का उपयोग करने पर विचार कर सकते हैं। एक सप्ताह से अधिक समय के लिए गाय के दूध का उपयोग करने से आपके बच्चो को स्वास्थ्य से संबंधित खतरे हो सकते हैं।
- ☐ ज़्यादातर शिशु आपके पहले जन्मदिन से पहले गाय के दूध को नहीं पी पाते, लेकिन कुछ दसवें या ग्यारहवें माह ही आसानी से यह तबदीली कर लेते हैं। इस विकल्प के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें।

आपका बच्चा ठोस भोजन के लिए तैयार हो सकता है और इससे आपकी फॉर्मुले की ज़रूरत कम हो सकती है

बड़े बच्चों को ठोस भोजन देना शुरु करना:

- जबकि फॉर्मूला और मानव स्तन का दूध बच्चे के पहले जन्मदिन तक उसकी खुराक के सब से ज़रूरी भोजन होते हैं लेकिन माता-पिता 4-6 महीनों के समय के आस-पास ठोस भोजन खिलाने का प्रयास कर सकते हैं।
- अगर बच्चा तैयारी के लक्षण दिखाए, जैसे कि उठ के बैठना, अपने सर और गर्दन को काबू करना, और अपनी जीभ का उपयोग करते हुए मुँह से भोजन को बाहर धकेलने के बजाय इस को अंदर ले जाने का सामर्थ्य दिखाए तो बच्चा ठोस भोजन खाना शुरु करने की कगार पर है।
- अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें कि क्या आपका बच्चा ठोस भोजन खाने के लिए तैयार है या नहीं।

10 माह और उससे बड़ी आयु के स्वस्थ बच्चों के लिए:

- इस आयु में, हर रोज़ अलग-अलग मात्रा में भूख लग सकती है इसलिए कुछ दिन ज़्यादा मात्रा में भोजन की ज़रूरत हो सकती है या कुछ दिन अधिक फॉर्मुले या इंसानी दूध की ज़रूरत हो सकती है।
- अगर बच्चा मैश किए भोजन और टेबल भोजन जैसे कई तरह के शिशु भोजन खाता है और कप का उपयोग करना शुरु कर रहा है तो वह अधिक ठोस भोजन के लिए तैयार हो सकता है। फॉर्मूला स्नैक या ठोस भोजन के लिए सप्लीमेंट बन सकता है।
- अगर आपको फॉर्मूला नहीं मिल रहा है, तो अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें क्योंकि यह संभव हो सकता है कि आपका बच्चा ठोस भोजन, विशेष रूप से अधिक आयरन वाले भोजनों को खाना जारी रखते हुए थोड़े समय के लिए गाय का दूध पीना शुरू कर सकता है।
- अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें कि क्या आपके बच्चे को आयरन वाले विटामिनों की आवश्यकता है या नहीं।

अतिरिक्त स्तनपान विकल्पों पर विचार करें

- शायद आप थोड़े समय के लिए स्तनपान करवा सकते हैं। अगर आप बच्चे को भोजन देने पर विचार कर रहे हैं यो शायद आप थोड़ा इंतज़ार करना चाहें।
- शायद आप कम फॉर्मूला और स्तन का दूध अधिक दे सकें। अगर आप इंसानी दूध और फॉर्मूला दोनों देते हैं, तो आपकी दूध की सप्लाई को बढ़ाना संभव हो सकता है। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता या लेक्टेशन सलाहकार से बात करें।

स्वयं के उपचार न आज़माएँ क्योंकि छोटे शिशु नाज़ुक होते हैं

घर में बने फॉर्मुले का उपयोग न करें

- फॉर्मूला FDA से समीक्षा किया गया और मंज़ूर किया गया होना चाहिए, क्योंकि फॉर्मूला में सारी सामग्रियों को सुरक्षित तरीके से मिलाना मुश्किल होता है और इसे सही तरीके से बनाया जाना ज़रूरी है।
- छोट-छोटी गलतियों के कारण भी बच्चा नुकसानदेह बैक्टीरिया से बीमार हो सकता है। कुछ सामग्रियों का अधिक मात्रा में उपयोग करने से शिशु के गुर्दों पर प्रभाव पड़ सकता है। कुछ पोषक तत्वों को कम मात्रा में डालने से शायद आपके बच्चे को वह पोषण न मिले जो उसको बढ़ने और विकास करने के लिए चाहिए।
- हालांकि अतीत में घर में बने फॉर्मुले का उपयोग किया जाता था, लेकिन इससे शिशुओं को काफी खतरा है। घर में बने शिशु फॉर्मुले की ऑनलाईन रेसिपियों के लिए दूषण की संभावना और सामग्रियों की गलत मात्रा के कारण काफी सुरक्षा चिंताएँ हैं। घर में बने फॉर्मुले का उपयोग करने से अतीत में शिशुओं को अस्पताल में दाखिल करवाया गया है।

बालिगों के लिए सुरक्षित दूध के विकल्प शिशुओं के लिए खतरनाक हो सकते हैं

- बकरी के दूध में बहुत प्रोटीन और खनिज होते हैं, जिससे डीहाईड्रेशन हो सकती है और यह आपके शिशु के गुर्दों के लिए नुकसानदेह हो सकता है।
- टॉडलर के लिए उपयोग किया जाने वाला दूध “फॉर्मूला” नहीं होता। यह पाउडर वाले दूध और चीनी से बने पोषक पेय पदार्थ होते हैं और इनमें शिशुओं के लिए आवश्यक सामग्री नहीं होती। अगर आपके पास कोई भी अन्य विकल्प नहीं है तो एक साल की आयु के आस-पास वाले शिशुओं के लिए यह उत्पाद या गाय का दूध कुछ दिनों के लिए सुरक्षित हो सकता है।
- पौधों से बना दूध जैसे कि सोया, चावल, जई और भांग का दूध फॉर्मूला के सुरक्षित विकल्प नहीं है। इनमें बहुत सी सामग्रियाँ मौजूद नहीं हैं और इनमें शिशु के बढ़ते हुए दिमाग के लिए सही तरह की वसा नहीं होती है।

अगर आपको फॉर्मूला नहीं मिल रहा है और ऊपर दिए गए सुझावों में से कोई भी आपके बच्चे के लिए काम नहीं करेगा, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को कॉल करें क्योंकि वे स्थिति का आकलन करके मदद करने के लिए अन्य विकल्प प्रदान कर सकते हैं और कइयों के पास फॉर्मूला के ऐसे सैम्पल हो सकते हैं जो वे आपको दे सकते हैं। अगर आप अपने शिशु को लेकर चिंतित हैं और अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क नहीं कर पा रहे हैं, तो आपको स्थानीय अस्पताल के आपातकालीन विभाग से भी मदद मिल सकती है।

Adapted from the California Department of Public Health and the American Academy of Pediatrics flyer. | NCDHHS is an equal opportunity employer and provider.