

तपाईंको बच्चालाई बोतलबाट खुवाउने।

Bottle Feeding Your Baby

You can feed your baby breast milk or infant formula from a bottle. While breast milk is the ideal food for babies, 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 cow, goat, or plant-based milk to a baby during the first year.

Types of Formula

Always wash your hands with soap and water before making formula. Formula comes in three forms:

- **Ready to feed formula** needs 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 (2 days).
 - › This type of formula costs the most.
- **Liquid concentrate formula** needs to be mixed with equal parts water. Do not use water from a well.
 - › Once mixed, use this formula within 48 hours (2 days).
 - › This formula costs less than ready to feed.
- **Powdered formula** needs to be mixed with water. Do not use water from a well.
 - › After it is mixed, use this formula within 24 hours (1 day).
 - › This type of formula costs the least.

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउन वा शिशुलाई बोतलबाट दूध खुवाउन सक्नुहुन्छ। आमाको दूध बच्चाहरूको लागि आदर्श खाना भएपनि, बोतलबाट दुध खुवाउँदा तपाईंको बच्चाको खाना आवश्यकताहरू पूरा हुनेछ। तपाईंको डाक्टरले तपाईंको बच्चाको लागि कुन फर्मुला सही छ भनेर निर्णय गर्न मद्दत गर्नेछ। पहिलो वर्षमा बच्चालाई गाई, बाख्रा वा बिरुवामा आधारित दूध कहिल्यै नदिनुहोस्।

फर्मुलाका किसिम

फर्मुला बनाउनु अघि सधैं साबुन र पानीले हात धुनुहोस्। फर्मुला ३ किसिममा आउँछनः

- **खुवाउन तयार फर्मुलालाई** घोल्न आवश्यक हुन्न।
 - › फर्मुला सफा बोतलमा राख्नहोस्।
 - › यदि तपाईं आफ्नो पानीको गुणस्तरको बारेमा अनिश्चित हुनुहुन्छ भने खुवाउन गर्न तयार फर्मुला प्रयोग गर्नुहोस्।
 - › एक पटक खोलिएपछि, 48 घण्टा (2 दिन) भित्र फर्मुला प्रयोग गर्नुहोस्।
 - › यस प्रकारको फर्मुला सबैभन्दा बढी महँगो हुन्छ।
- **तरल सांद्र फर्मुला** बराबर भाग पानी संग मिश्रित गर्न आवश्यक हुन्छ। इनारको पानी प्रयोग नगर्नुहोस्।
 - › मिसिएपछि, 48 घण्टा (2 दिन) भित्र यो फर्मुला प्रयोग गर्नुहोस्।
 - › यो फर्मुला खान तयार भन्दा कम महँगो हुन्छ।
- **पाउडर फर्मुला** पानीमा मिसाउनु पर्छ। इनारको पानी प्रयोग नगर्नुहोस्।
 - › मिसाए पछि, यो फर्मुला 24 घण्टा (1 दिन) भित्र प्रयोग गर्नुहोस्।
 - › यस प्रकारको फर्मुला सब भन्दा कम महँगो हुन्छ।

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 old plumbing, have the water tested every year. You may need to use bottled water for your baby.

Feeding Your Baby

Ask your baby's doctor how many ounces and how often to feed your baby.

Your baby may not be hungry every time they cry. Watch your baby for feeding cues such as moving their hands to their 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. Feed your baby and stop as needed for breaks. Let them eat until they show signs that they are full. Burp your baby 2 or 3 times during the feeding to get rid of any swallowed air.

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 2 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 water.

तपाईंको धाराबाट आउने पानी प्रायः प्रयोग गर्न पर्याप्त सफा हुन्छ यदी यो इनारबाट आपूर्ति गरिएको छैन वा तपाईंको घरमा पुरानो प्लम्बिंग छैन भने। पुरानो प्लम्बिंगमा लेड समावेश हुन सक्छ। लेडको विषाक्तताले तपाईंको बच्चाको मस्तिष्कमा क्षति पुर्याउन सक्छ। यदि तपाईंको पुरानो प्लम्बिंग छ भने, पानी प्रत्येक वर्ष परीक्षण गराउनुहोस्। तपाईंले आफ्नो बच्चाको लागि बोतलको पानी प्रयोग गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

तपाईंको बच्चालाई खुवाउने

आफ्नो बच्चाको डाक्टरलाई कति औंस र कति पटक आफ्नो बच्चालाई खुवाउने भनेर सोध्नहोस्। तपाईंको बच्चा हरेक पटक रुँदा भोक लागेको नहुन सक्छ। आफ्नो बच्चालाई खुवाउने संकेतहरू जस्तै उनीहरूको मुखमा हात हाल्ने, खुट्टा वा हातहरू चलाउने, र आवाज निकाल्ने जस्ता संकेतहरू हेर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो बच्चालाई भर्खरै खुवाएको महसुस गरे तापनि तपाईंको बच्चालाई भोकाएको लक्षण देखिएमा खुवाउन ढिलाइ नगर्नुहोस्। आफ्नो बच्चालाई खुवाउनुहोस् र ब्रेकको लागि आवश्यक रूपमा रोक्नुहोस्। उनीहरूले तृप्त भएको संकेत नदेखाएसम्म उनीहरूलाई खान दिनुहोस्। कुनै पनि निल्ले हावाबाट छुटकारा पाउनको लागि खाना खुवाउँदा आफ्नो बच्चालाई 2 वा 3 पटक दबाउनुहोस्।

हरेक बालबालिकाको खाने बानी फरक हुन्छ। साधारण गाइडको रूपमा:

- सुरुका केही दिनहरूमा, धेरैजसो बच्चाहरूले प्रत्येक 2 देखि 4 घण्टामा प्रत्येक चोटि खुवाउँदा लगभग 1 देखि 2 औंस खान्छन्।
- 2 हप्तामा, धेरैजसो बच्चाहरूले प्रत्येक 3 देखि 4 घण्टामा प्रत्येक चोटिको खानामा 3 देखि 4 औंस खाइरहेका हुन्छन्। समय सँगै, तपाईंको बच्चाले एउटा ढाँचा विकास गर्नेछ।
- तपाईंको बच्चाले कहिलेकाहीं फरक मात्रामा खान सक्छ।

फर्मुला तयार गर्ने

- बोतल वा निप्पल छुनु अघि आफ्नो हात धुनुहोस्।
- यदि तपाईं तरल सांद्र फर्मुला प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, समान भाग पानी संग फर्मुला मिलाउनुहोस्।

- If you are using **powdered formula**, mix 2 ounces (60 mL) of water for each full scoop of formula. Stir the formula well until the spoon is clean. 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.
- यदि तपाईं **पाउडर फर्मुला** प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने, फर्मुलाको प्रत्येक पूर्ण स्कूपको लागि 2 औंस (60 एमएल) पानी मिलाउनुहोस्। चम्चा सफा नभएसम्म फर्मुला राम्ररी घोल्नुहोस्। यदि तपाईंले फर्मुला मा धेरै वा धेरै कम पानी थप्नुभयो भने, तपाईंको बच्चाको पर्याप्त खाना नपाउन सक्छ। तपाईंको बच्चाको फर्मुला मा अनाज, मह, मकैको सिरप, वा अन्य सामग्रीहरू नथप्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चाको बोतलमा बाँकी भएको प्रयोग नगरिएको मिश्रित फर्मुला फाल्नुहोस्। प्रत्येक खानामा फर्मुलाको ताजा बोतलको साथ सुरु गर्नुहोस्। ब्याक्टेरिया भनिने कीटाणुहरू खुवाई बीचमा बढ्न सक्छ र तपाईंको बच्चालाई बिरामी बनाउन सक्छ।

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, as it destroys vitamins and does not heat the formula evenly. The bottle could explode or cause serious burns to your baby.

Talk to your baby's doctor if you have any questions.

बोतलको निप्पल

आफ्नो बच्चाको उमेर अनुसार निप्पल प्रयोग गर्नुहोस्। निप्पलको प्वाल पर्याप्त सानो छ, त्यसैले फर्मुला बिस्तारै बाहिर निस्कन्छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।

न्यानो बोतलहरू

फर्मुला कोठाको तापमानमा हुनुपर्छ। फर्मुला तातो बनाउन, बोतललाई प्यान वा तातो पानीको कचौरामा राख्नुहोस्। बोतलमा फर्मुला मिलाउनुहोस् र आफ्नो नाडीको भित्री भागमा फर्मुलाको केही थोपाहरू राखेर तापक्रम परीक्षण गर्नुहोस्।

माइक्रोवेभ वा स्तोभमा बोतलहरू कहिल्यै नतताउनुहोस्, किनकि यसले भिटामिन नष्ट गर्छ र फर्मुला लाई समान रूपमा तातो गर्दैन। बोतल विस्फोट हुन सक्छ वा तपाईंको बच्चालाई गम्भीर रूपमा पोल्न सक्छ।

यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो बच्चाको डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।