

## تغذیه نوزاد با شیر خشک تهیه و نگهداری ایمن شیر خشک Feeding Your Baby Formula Safely Making and Storing Formula

4. تمام وسایل تغذیه را در آب داغ و صابون بشویید. با برس بطری داخل بطری ها و پستانک ها را تمیز کنید. فقط از آن برس برای تمیز کردن بطری ها و پستانک ها استفاده کنید

5. همه چیز را در آب داغ شستشو دهید

### ضد عفونی کردن:

1. لوازم تمیز را در یک قابلمه بزرگ قرار دهید

2. قابلمه را با آب پر کنید تا جایی که همه چیز در آب پوشانده شود. درب قابلمه را نگذارید

3. آب را به جوش آورده و به مدت 2 دقیقه بجوشانید

4. با استفاده از انبر ضد عفونی شده، همه وسایل را از قابلمه خارج کنید. اگر بلافاصله از این وسایل استفاده نمی کنید، آنها را روی یک دستمال کاغذی یا پارچه تمیز بگذارید تا در معرض هوا خشک شوند. وقتی خشک شدند، آنها را کاور کنید و در یک مکان تمیز نگهداری کنید. درون وسایلی را که امکان دارد با شیر خشک تماس داشته باشند دست نزنید

اگر برای ضد عفونی کردن از سیستم ضد عفونی کننده خانگی استفاده می کنید، دستور العمل تولید کننده را دنبال کنید. ماشین های ظرفشویی ضد عفونی نمی کنند.

### چگونه می توان شیر خشک آماده تغذیه را تهیه و نگهداری کرد؟

به شیر خشک آماده تغذیه آب اضافه نکنید. آن میزانی که فکر می کنید نوزاد شما می نوشد را در یک بطری تمیز و ضد عفونی شده بریزید.

قوطی های شیر آماده تغذیه باز نشده را در جای خشک و خنک نگهداری کنید. قوطی های باز شیر خشک را در یخچال نگهداری کنید. قوطی های باز شده را با درپوش پلاستیکی یا روکش پلاستیکی ببوشانید. بعد از 48 ساعت قوطی ها را بیرون بیندازید یا دستور العمل های روی برچسب را دنبال کنید.

### چگونه می توان شیر خشک کنسانتره مایع را تهیه و نگهداری کرد؟

برای تهیه شیر خشک کنسانتره مایع، مراحل زیر را دنبال کنید:

1. آب را در کتری یا قابلمه ای روی اجاق گاز به مدت 2 دقیقه بجوشانید اگر از کتری استفاده می کنید، مطمئن شوید که به محض شروع به جوش آمدن آب خود به خود خاموش نمی شود

شیر انسان (شیر مادر) تنها غذایی است که نوزاد در 6 ماه اول زندگی به آن نیاز دارد. پس از 6 ماه تا زمانی که کودک شما دو ساله یا بزرگتر می شود، در کنار غذاهای جامد تغذیه شیر مادر را ادامه دهید.

والدین ممکن است به دلایل مختلف شیر خشک به نوزاد خود بدهند. برای اکثر نوزادانی که از شیر خشک تغذیه می کنند شیر خشک فروشگاهی تهیه شده از شیر گاو توصیه می شود. تا سن 9 تا 12 ماهگی به کودک خود شیر خشک نوزاد دهید.

شیر خشک نوزاد بر پایه سویا فقط برای نوزادانی که دارای شرایط پزشکی به نام گالاکتوزمی (g-lak-toh-see-me-ah) هستند یا نوزادانی که به دلایل مذهبی یا فرهنگی لبنیات نمی نوشند توصیه می شود.

از شیر خشک خانگی، شیر گاو یا سایر شیرهای حیوانی به نوزاد خود تغذیه نکنید. آنها ایمن نیستند و تغذیه کامل مورد نیاز برای رشد و نمو را به نوزاد شما نمی دهند.

اگر در مورد تغذیه نوزاد خود سوال یا نگرانی دارید، با ارائه دهنده خدمات درمانی خود، پرستار بهداشت عمومی یا مشاور شیردهی تماس بگیرید. همچنین می توانید از طریق شماره 1-800-HealthLink BC تماس بگیرید و با پرستار یا متخصص تغذیه رسمی صحبت کنید.

### انواع مختلف شیر خشک نوزاد کدام است؟

3 نوع شیر خشک فروشگاهی وجود دارد: آماده تغذیه؛ کنسانتره مایع؛ و پودری. شیر خشک آماده تغذیه و کنسانتره مایع تا زمانی که باز نشوند، استریل (عاری از میکروب) هستند. شیر خشک پودری استریل نیست. برای اطلاع از اینکه از چه نوع شیر خشکی استفاده کنید، به پرونده HealthLinkBC شماره 69a [تغذیه نوزاد با شیر خشک: قبل از اینکه شروع کنید](#) مراجعه کنید.

### چگونه می توان بطری ها و وسایل را برای تهیه شیر خشک تمیز و ضد عفونی کرد؟

هر بار که شیر خشک تهیه می کنید، بطری ها و وسایل را بشویید و سپس ضد عفونی کنید. ضد عفونی کردن به معنای از بین بردن هر نوع میکروبی است که می تواند نوزاد شما را بیمار کند.

### تمیز کردن:

1. وسایل تغذیه مانند بطری ها، پیمانه ها و قاشق های اندازه گیری را با هم جمع کنید

2. دستان خود را با صابون و آب گرم بشویید. با یک حوله تمیز خشک کنید

3. سینک ظرفشویی و محل کار را با صابون و آب گرم بشویید

برای نگهداری ایمن هر نوع شیر خشک نوزاد، یخچال شما باید 4 درجه سانتیگراد (39 درجه فارنهایت) یا سردتر باشد. در صورت عدم اطمینان از دماسنج یخچال استفاده کنید.

### چگونه می توان شیر خشک را به دمای مناسب برای تغذیه نوزاد رساند؟

اگر شیر خشک تازه تهیه شده باشد، برای تغذیه نوزاد بسیار داغ است. با قرار دادن بطری در زیر آب سرد یا در کاسه ای پر از آب سرد و یخ، آن را خنک کنید.

شیر خشک نگهداری شده در یخچال را می توانید درست بعد از بیرون آوردن از یخچال به کودک خود بدهید یا ابتدا آن را گرم کنید. نوزاد شما به شما نشان خواهد داد که کدام را ترجیح می دهد. با قرار دادن بطری در یک گرمکن بطری یا در یک کاسه آب داغ، حداکثر تا 15 دقیقه، آن را گرم کنید. اطمینان حاصل کنید که حلقه بطری و نوک پستانک از آب شیر خیس نمی شوند.

درجه حرارت را با 1 تا 2 بار تکان دادن بطری و ریختن چند قطره شیر روی قسمت درونی مچ دست خود آزمایش کنید. اگر شیر خشک به نظر گرم می آید، اما داغ نیست، می توانید آن را به نوزاد خود بدهید.

شیر خشک را در مایکروویو گرم نکنید. امواج مایکروویو به طور ناهمگون گرم می کنند و قسمت هایی را داغ می کنند. قسمت های داغ موجود در شیر خشک ممکن است دهان نوزاد شما را بسوزاند.

پس از شروع به شیر دادن، محتوی بطری را ظرف 2 ساعت مصرف کنید. شیر خشک باقی مانده را دور بریزید. شیر خشک را در حین شیر دادن به نوزاد دوباره گرم نکنید یا بطری هایی را که کامل استفاده نشده اند در یخچال قرار ندهید.

### چگونه می توان به نوزاد در خارج از خانه شیر داد؟

اگر قصد دارید 2 ساعت یا کمتر دور از خانه باشید، شیر خشک آماده شده را در کیسه یا خنک کننده عایق بندی شده به همراه یک بسته یخ قرار دهید. در عرض 2 ساعت شیر خشک را مصرف کنید.

اگر قصد دارید بیش از 2 ساعت دور از خانه باشید، مطمئن ترین گزینه این است که شیر خشک آماده تغذیه و باز نشده را با خود به همراه داشته باشید.

### جهت کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه نوزادان، به این قسمت مراجعه کنید:

[بهترین فرصت نوزاد.](#)

2. اجازه دهید دمای آب جوشانده تا قبل از مخلوط کردن با شیر خشک به دمای اتاق برسد

3. طبق دستورالعمل روی برچسب، شیر خشک را با دقت اندازه گیری و مخلوط کنید. برچسب به شما می گوید که از چه مقدار کنسانتره مایع و آب استفاده کنید

اگر همزمان بیش از 1 بطری آماده می کنید، آنها را به سرعت زیر آب سرد یا در یک کاسه پر از آب سرد و یخ خنک کنید. آنها را در یخچال نگهداری کنید و ظرف 24 ساعت استفاده کنید.

قوطی های کنسانتره مایع شیر خشک باز نشده را در جای خشک و خنک نگهداری کنید. قوطی های باز شیر خشک را در یخچال نگهداری کنید. قوطی های باز شده را با درپوش پلاستیکی یا روکش پلاستیکی ببوشانید. بعد از 48 ساعت قوطی ها را بیرون بیندازید یا دستورالعمل های روی برچسب را دنبال کنید.

### چگونه می توان شیر خشک پودری را تهیه و نگهداری کرد؟

مطمئنترین راه برای تهیه شیر خشک پودری این مراحل است:

1. آب را در کنتری یا قابلمه ای روی اجاق گاز به مدت 2 دقیقه بجوشانید. اگر از کنتری استفاده می کنید، مطمئن شوید که به محض شروع به جوش آمدن آب خود به خود خاموش نمی شود

2. اجازه دهید آب جوشیده تا حداقل 70 درجه سانتیگراد (158 درجه فارنهایت) خنک شود. آب کمتر از 70 درجه سانتی گراد (158 درجه فارنهایت) آنقدر داغ نیست که میکروب های مضر که احتمالاً در پودر وجود دارند را از بین ببرد. برای اندازه گیری دما از دماسنج دیجیتالی استفاده کنید

3. جهت اندازه گیری و مخلوط کردن آب و شیر خشک با هم دستورالعمل های روی برچسب شیر خشک را دنبال کنید. برچسب به شما می گوید که از چه مقدار پودر شیر خشک و آب استفاده کنید

4. شیر را تا دمای قابل خوردن خنک کرده و بلافاصله از آن استفاده کنید

اگر همزمان بیش از 1 بطری آماده می کنید، آنها را به سرعت زیر آب سرد یا در یک کاسه پر از آب سرد و یخ خنک کنید. آنها را در یخچال نگهداری کنید و ظرف 24 ساعت استفاده کنید.

برای نوزادان سالم که به موقع به دنیا آمده اند، برای تهیه شیر خشک پودری می توانید از آبی که به مدت 2 دقیقه جوشیده شده و تا دمای اتاق سرد شده است استفاده کنید. بلافاصله پس از تهیه شیر خشک از آن استفاده کنید.

دستگاههای شیر ساز برای نوزادان توصیه نمی شود زیرا ممکن است آب در دمای ایمن باقی نماند.

قوطی های شیر خشک پودری باز نشده را در جای خشک و خنک نگهداری کنید. پس از باز کردن قوطی ها، آنها را در جای خشک و خنک با درب های بسته محکم نگهداری کنید. آنها را در یخچال نگهداری نکنید. پس از باز شدن قوطی، بقیه شیر خشک پودری را ظرف مدت 1 ماه و تا قبل از تاریخ انقضا استفاده کنید. برای اینکه به خاطر بسپارید، تاریخ باز کردن قوطی را روی درب بنویسید.