



تغذیه نوزاد با شیر خشک: آماده‌سازی و نگهداری ایمن شیر خشک

Feeding your baby formula: Safely making and storing formula

در صورت استفاده از دستگاه استریل‌کننده خانگی برای ضدعفونی کردن، طبق دستورالعمل‌های سازنده عمل کنید. ماشین ظرفشویی وسایل را ضدعفونی نمی‌کند.

شیر انسان (شیر مادر) تنها غذایی است که نوزاد در 6 ماه اول زندگی خود به آن نیاز دارد. توصیه می‌شود تا سن 2 سالگی یا بیشتر به نوزاد شیر مادر داده شود.

والدین ممکن است به دلایل مختلفی به نوزاد شیر خشک بدهند. در صورت دادن شیر خشک به نوزاد، مهم است که آن را به‌طور ایمن آماده‌سازی و نگهداری کنید تا از نوزاد خود محافظت کنید.

چگونه شیر خشک آماده مصرف را آماده‌سازی و نگهداری کنیم؟

انواع مختلف شیر خشک برای نوزادان چیست؟

3 نوع شیرخشک آماده وجود دارد: آماده مصرف، مایع غلیظ و پودر. شیرخشک‌های آماده مصرف و مایع غلیظ تا زمان باز شدن استریل (عاری از میکروب) هستند. شیرخشک پودر استریل نیست.

چگونه بطری‌ها و تجهیزات را برای آماده‌سازی شیر خشک بشوییم و ضدعفونی کنیم؟

هر بار که شیر خشک درست می‌کنید، بطری‌ها و تجهیزات را بشویید و سپس ضدعفونی کنید. ضدعفونی کردن به معنای از بین بردن تمام میکروب‌هایی است که می‌توانند باعث بیماری نوزاد شوند. این کار باید برای نوزادان در هر سنی انجام شود.

شستشوی اول:

1. تمامی تجهیزات تغذیه نوزاد، از جمله بطری‌ها، انبرک‌ها، قاشق‌ها و پیمانه اندازه‌گیری مایعات را جمع‌آوری کنید.
2. دست‌ها، سینک و محل کار را با آب گرم و صابون بشویید. با یک حوله تمیز خشک کنید.
3. تمام تجهیزات را با آب گرم و صابون بشویید. داخل بطری‌ها و نوک پستانک‌ها را با برس مخصوص بطری که تنها برای تجهیزات تغذیه نوزاد استفاده می‌شود، بشویید.
4. تمامی وسایل را با آب گرم آبکشی کنید.

سپس ضدعفونی کنید:

1. وسایل تمیز را در یک قابلمه بزرگ قرار دهید.
2. قابلمه را تا جایی که تمام وسایل با آب پوشیده شوند، پر از آب کنید. روی قابلمه را بپوشانید.
3. آب را به جوش آورده و به مدت 2 دقیقه بجوشانید.
4. با استفاده از انبرک‌های ضدعفونی‌شده، تمامی وسایل را از قابلمه خارج کرده و روی یک حوله تمیز قرار دهید. آب اضافی را تکانده و بگذارید در هوا خشک شوند.

5. اگر بلافاصله از وسایل استفاده نمی‌کنید، آن‌ها را بپوشانید و در جای تمیز نگهداری کنید. به هیچ وجه به قسمت داخلی وسیله‌ای که با شیر خشک در تماس است، دست نزنید.

1. ظرف را خوب تکان دهید.
2. مقدار موردنیاز برای تغذیه نوزاد را به یک بطری تمیز و ضدعفونی‌شده بریزید. آب اضافه نکنید.
3. یک نوک پستانک تمیز و ضدعفونی‌شده به بطری متصل کنید و بلافاصله تغذیه را آغاز کنید. پس از شروع تغذیه، ظرف 2 ساعت از بطری استفاده کنید. هرگونه شیرخشک باقی‌مانده را دور بریزید.

شیرخشک آماده مصرف باز نشده را در جای خشک و خنک نگهداری کنید. درب ظروف باز شده را دوباره ببندید و در یخچال نگهداری کنید. پس از 48 ساعت یا طبق دستورالعمل‌های روی برچسب، ظروف را دور بریزید.

شیر خشک مایع غلیظ را چگونه آماده‌سازی و نگهداری کنیم؟

1. آب سرد لوله‌کشی را در یک کتری یا قابلمه ریخته و به جوش بیاورید. به مدت 2 دقیقه بجوشانید.
2. اجازه دهید آب تا دمای بین دمای اتاق و دمای بدن خنک شود.
3. بالای قوطی را با آب گرم و صابون بشویید.
4. قوطی را خوب تکان دهید و در صورت نیاز با یک قوطی‌بازکن ضدعفونی‌شده باز کنید.
5. آب و شیر خشک را طبق دستورالعمل‌های روی برچسب اندازه‌گیری و مخلوط کنید. بلافاصله استفاده کنید. پس از شروع تغذیه، ظرف 2 ساعت از بطری استفاده کنید. هرگونه شیرخشک باقی‌مانده را دور بریزید.

اگر بیش از یک بطری درست می‌کنید، اضافی‌ها را در یخچال نگهداری کنید و ظرف 24 ساعت استفاده کنید یا دستورالعمل‌های روی برچسب را دنبال کنید.

قوطی‌های باز نشده را در جای خشک و خنک نگهداری کنید. قوطی‌های باز شده را بپوشانید و در یخچال نگهداری کنید. قوطی‌ها

را بعد از 48 ساعت بیرون بیندازید یا دستورالعمل‌های روی برچسب را دنبال کنید.

برای نگهداری ایمن شیر خشک نوزاد، یخچال شما باید 4 درجه سانتی‌گراد (39 درجه فارنهایت) یا سردتر باشد. در صورت عدم اطمینان، از دماسنج یخچال استفاده کنید. هرگز شیر خشک را فریز نکنید زیرا این کار می‌تواند سطح مواد مغذی را تغییر دهد.

چگونه شیر خشک پودری را آماده‌سازی و نگهداری کنم؟

ایمن‌ترین روش برای آماده‌سازی شیر خشک پودری، پیروی از مراحل زیر است:

1. آب سرد لوله‌کشی را در یک کتری یا قابلمه ریخته و به جوش بیاورید. به مدت 2 دقیقه بجوشانید.
2. اجازه دهید آب خنک شود، اما اجازه ندهید که دما به زیر 70 درجه سانتی‌گراد (158 درجه فارنهایت) برود. آب باید به اندازه کافی گرم باشد تا میکروب‌های مضر که ممکن است در پودر وجود داشته باشند را از بین ببرد. با استفاده از دماسنج مواد غذایی، دما را بررسی کنید.
3. آب و شیر خشک را طبق دستورالعمل‌های روی برچسب اندازه‌گیری و مخلوط کنید.
4. شیر خشک را به دمای بین دمای اتاق و دمای بدن خنک کرده و بلافاصله استفاده کنید. پس از شروع تغذیه، ظرف 2 ساعت از بطری استفاده کنید. هرگونه شیر خشک باقی‌مانده را دور بریزید.

برای نوزادان سالم از بارداری با مدت کامل، شیر خشک پودری می‌تواند در یک بطری در یک زمان با آبی که قبلاً جوشانده شده و به دمای اتاق خنک شده است، تهیه شود. بلافاصله استفاده کنید.

اگر بیش از یک بطری درست می‌کنید، بطری‌هایی که می‌خواهید بعداً استفاده کنید را سریعاً خنک کنید. بطری‌ها را زیر آب سرد جاری یا در یک کاسه پر از آب سرد و یخ قرار دهید. در یخچال نگهداری شود و ظرف 24 ساعت استفاده شود.

دستگاه‌های تهیه شیر خشک نوزاد برای شیر خشک پودری توصیه نمی‌شوند زیرا ممکن است دمای آب را در حد ایمن نگه ندارند.

قوطی‌های شیر خشک پودری را در جای خشک و خنک نگهداری کنید. اگر قوطی باز شده است، مطمئن شوید که درب آن محکم بسته شده است. قوطی‌های باز شده را در یخچال نگهداری نکنید. پس از باز شدن قوطی، از شیر خشک ظرف یک ماه و قبل از تاریخ انقضا استفاده کنید. برای کمک به یادآوری، زمانی که قوطی را برای اولین بار باز می‌کنید، تاریخ را روی درب آن بنویسید.

چگونه شیر خشک را به دمای مناسب برای تغذیه نوزاد برسانم؟

شیر خشک در صورتی که خنک یا کمی گرم باشد، برای تغذیه نوزاد ایمن است. برای تست دما، بطری را 1 تا 2 بار تکان دهید، سپس چند قطره از آن را روی قسمت داخلی میچ دست خود بریزید.

اگر شیر خشک خیلی گرم است، آن را با قرار دادن بطری زیر آب سرد جاری یا در یک کاسه پر از آب و یخ خنک کنید. آب لوله‌کشی را روی نوک پستانک یا حلقه بطری نریزید.

شیر خشک نگهداری شده در یخچال را می‌توان مستقیماً از یخچال یا گرم‌شده به نوزاد داد.

برای گرم کردن شیر خشک، بطری را در یک گرم‌کن بطری یا در یک کاسه آب گرم به مدت حداکثر 15 دقیقه قرار دهید. در طول گرم شدن بطری را چند بار تکان دهید. آب لوله‌کشی را روی نوک پستانک یا حلقه نریزید.

شیر خشک را در مایکروویو گرم نکنید. مایکروویو به‌طور نامنظم گرم می‌کند و نقاط داغ ایجاد می‌کند. نقاط داغ در شیر خشک ممکن است دهان نوزاد شما را بسوزاند.

در طول تغذیه، شیر خشک را مجدداً گرم نکنید. یک بطری نیمه‌خورده را دوباره در یخچال قرار ندهید.

چگونه می‌توانم به نوزاد دور از خانه غذا بدهم؟

اگر قصد دارید 2 ساعت یا کمتر خارج از خانه باشید، شیر خشک آماده‌شده را در یک کیف عایق یا کولر با یک بسته یخ قرار دهید. از شیر خشک ظرف 2 ساعت استفاده کنید.

اگر قصد دارید بیش از 2 ساعت از خانه خارج شوید، ایمن‌ترین گزینه این است که شیر خشک آماده مصرف باز نشده را با خود ببرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر

- [HealthLinkBC File #69a](#) شیر دادن به نوزاد خود با استفاده از شیر خشک: قبل از شروع
- شیر خشک نوزاد: آنچه شما باید بدانید

در صورت داشتن هرگونه سوال در مورد تغذیه نوزاد خود، با ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی، پرستار بهداشت عمومی یا مشاور شیردهی تماس بگیرید. همچنین می‌توانید با HealthLinkBC شماره 1-8-1 تماس بگیرید تا با یک پرستار ثبت‌نام‌شده یا متخصص تغذیه صحبت کنید.