



تغذیه نوزاد با شیر مصنوعی تهیه و نگاهداری سالم شیر مصنوعی Feeding Your Baby Formula Safely Preparing and Storing Formula

- کودکانی که دارای سیستم ایمنی ضعیف هستند، چنانچه در معرض میکروب قرار گیرند، احتمال بیماری بیشتری دارند

شیر مادر تنها غذایی است که فرزندتان در 6 ماهه نخست زندگی به آن نیاز دارد. هنگامی که فرزندتان خوردن غذاهای جامد را شروع می‌کند، همچنان به تغذیه‌ی او با شیر مادر ادامه دهید تا زمانی که کودک 2 ساله شود.

نوزادان سالمی که پس از دوره‌ی کامل بارداری، 37 هفته یا بیشتر، به دنیا آمده‌اند، می‌توانند انواع شیرهای مصنوعی آماده‌برای-تغذیه، شیر مایع تغلیظ شده، و شیر خشک پودری مصرف کنند. اگر از شیر خشک پودری کودک استفاده می‌کنید، برای تهیه آن مراقبت ویژه به عمل بیاورید.

والدین ممکن است به دلایل گوناگونی به فرزندشان شیر مصنوعی بدهند. برخی از کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌کنند ممکن است شیر مصنوعی نیز به آنها داده شود. اگر برای تغذیه فرزندتان مشکلی دارید، با مراقبتگر بهداشتی، پرستار بهداشت همگانی یا مشاور تغذیه با شیر مادر تماس بگیرید. همچنین می‌توانید با هلت‌لینک‌جی‌سی (HealthLink BC) به شماره 1-8-1 تماس بگیرید و با یک پرستار رسمی یا کارشناس رسمی تغذیه صحبت کنید.

چه نوع شیر مصنوعی به فرزندم بدهم؟

فرزندتان را تا زمانی که به سن بین 9 تا 12 ماهگی برسد، با شیر مصنوعی نوزادان خریداری شده از فروشگاه (تجاری) که با شیر گاو تهیه شده است تغذیه کنید. شیر مصنوعی با پایه‌ی سویا تنها برای کودکانی توصیه می‌شود که دچار عارضه‌ای پزشکی به نام گالاکتوسیمیا (galactosemia) هستند یا کودکانی که به دلایل مذهبی یا فرهنگی لبنیات نمی‌خورند.

می‌توانید شیر مصنوعی کودک را از بسیاری از خواربار فروشی‌ها و داروخانه‌ها تهیه کنید. همواره شیر مصنوعی را پیش از پایان تاریخ مصرف درج شده روی بسته مصرف کنید. هرگز قوطی‌های شیر مصنوعی که ضربه خورده، سر یا تمشان فر شده یا آسیب دیده‌اند را استفاده نکنید.

برای تهیه‌ی شیر مصنوعی از دستورهای روی برچسب آن پیروی کنید. همواره قبل از تهیه‌ی شیر مصنوعی، دستها و محیط کارتان را به خوبی با صابون و آب گرم بشویید.

کودک را با شیر مصنوعی تهیه شده در خانه، شیر گاو یا سایر شیرهای حیوانی تغذیه نکنید. این گونه شیرها برای کودک سالم نیستند و مواد غذایی کامل مورد نیاز برای رشد و پرورش کودک را به او نمی‌رسانند.

انواع شیر مصنوعی کودک کدامند؟

سه نوع شیر مصنوعی وجود دارد: آماده‌برای-تغذیه، شیر مایع تغلیظ شده، و شیر خشک پودری. شیر مصنوعی آماده‌برای-تغذیه و شیر مایع تغلیظ شده تا زمانی که در بسته باز می‌کنید استریل (یعنی عاری از میکروب) هستند. شیر خشک مصنوعی استریل نیست.

برخی کودکان در معرض خطر بالاتری برای بیمار شدن در اثر مصرف شیر خشک هستند و می‌بایست با شیر مصنوعی آماده‌برای-تغذیه و شیر مایع تغلیظ شده تغذیه شوند. کودکان با مشخصات زیر شامل این گروه هستند:

- نوزادانی که نارس یعنی قبل از تکمیل 37 ماه بارداری به دنیا آمده‌اند و اکنون سنشان کمتر از 2 ماه است،
- نوزادانی که در زمان تولد کمتر از 2500 گرم وزن داشته‌اند و اکنون زیر 2 ماه سن دارند

اگر منبع آب آشامیدنی سالمی ندارید، از شیر مصنوعی آماده‌برای-تغذیه استفاده کنید. همچنین با آب بطری که در آن باز نشده باشد می‌توانید شیر مایع تغلیظ شده یا شیر خشک تهیه کنید. اگر از سالم بودن آب آشامیدنی‌تان مطمئن نیستید، با اداره بهداشت همگانی محلتان صحبت کنید.

چگونه شیشه و لوازم تهیه شیر را تمیز کنم تا از سالم بودنشان مطمئن شوم؟

شیشه‌ها را به خوبی بشویید. سپس شیشه‌ها و لوازم مورد استفاده برای تهیه‌ی شیر را ضد عفونی کنید. ضد عفونی کردن به معنی کشتن هر گونه میکروبی است که می‌تواند باعث بیماری کودک شود. ماشین ظرفشویی ضد عفونی نمی‌کند. از مراحل زیر پیروی کنید:

1. پیمانه، شیشه‌های شیر پستانکها، حلقه‌ها، دیسکها، سر شیشه‌ها، قاشق‌ها و کارد را یکجا جمع کنید
2. دستهایتان را با صابون و آب گرم بشویید. کاسه‌ی ظرفشویی و محل کار را بشویید
3. تمام شیشه‌ها و سایر لوازم را در آب صابون گرم بشویید. برای شستن داخل شیشه‌ها و پستانکها از برس استفاده کنید. برای تمیز کردن شیشه‌ها و پستانکها تنها از برس اختصاصی استفاده کنید
4. تمام وسایل را در آب داغ آب بکشید
5. لوازم تمیز شده را در یک قابلمه‌ی بزرگ بگذارید

6. قابلمه را از آب پر کنید به طوری که تمام لوازم زیر آب بروند. در قابلمه را نگذارید

7. آب را جوش بیاورید و بگذارید به مدت 2 دقیقه جوش بخورد

8. برای بیرون آوردن لوازم از قابلمه از انبر ضد عفونی شده استفاده کنید. اگر بلافاصله از این لوازم استفاده نمی‌کنید، آنها را روی یک حوله کاغذی یا پارچه‌ی تمیز بچینید تا با هوا خشک شوند. وقتی خشک شدند، آنها را در مکانی پاک نگهداری کنید. سطح داخلی هیچ یک از وسایلی که با شیر مصنوعی در تماس قرار می‌گیرد را لمس نکنید

چگونه شیر مصنوعی آماده‌برای-تغذیه را تهیه و نگاهداری نمایم؟

به شیر آماده برای تغذیه آب اضافه نکنید. مقداری که فکر می‌کنید نوزادتان خواهد نوشید را در یک شیشه‌ی ضد عفونی شده بریزید.

برای نگهداری سالم هر نوع شیر مصنوعی نوزاد، دمای یخچال شما باید 4° سانتی‌گراد (39° فارنهایت) باشد. اگر مطمئن نیستید، از دماسنج یخچال استفاده کنید.

قوطی‌های شیر مصنوعی باز نشده را در مکانی خنک و خشک نگهداری کنید. برای نگهداری قوطی‌های باز شده، در آنها را محکم ببندید و در مکانی خنک نگهداری کنید. آنها را در یخچال نگهداری نکنید. پس از باز شدن قوطی شیر خشک، آن را در مدت یک ماه، تا پیش از پایان تاریخ مصرف، استفاده کنید. هنگامی که در قوطی را باز می‌کنید، تاریخ باز شدن آن را بر روی قوطی بنویسید تا آن را به خاطر داشته باشید.

چگونه شیر مصنوعی تهیه شده را به دمای مناسب برای تغذیه‌ی فرزندم برسانم؟

شیر خشک تهیه شده با آب داغ برای تغذیه نوزاد بیش از اندازه داغ است. با گذاشتن شیشه شیر در زیر آب سرد جاری از شیر آب یا گذاشتن آن در آب یخ، شیر تهیه شده را به سرعت خنک کنید.

شیر مصنوعی نگهداری شده در یخچال را می‌توانید بلافاصله پس از بیرون آوردن از یخچال به کودک بخورانید یا ابتدا آن را گرم کنید. کودک به شما نشان می‌دهد که کدام شیوه را بیشتر دوست دارد. شیر را با گذاشتن زیر آب گرم جاری یا درون ظرف آب داغ به مدت کمتر از 15 دقیقه گرم کنید. مطمئن شوید که حلقه‌ی دور شیشه و نوک پستانک زیر آب شیر خیس نشوند.

برای آزمایش دمای شیر، آن را یک تا دو بار تکان دهید و چند قطره از آن را روی قسمت درونی مچ دستتان امتحان کنید. اگر احساس می‌کنید که شیر گرم است ولی داغ نیست، آنگاه می‌توانید آن را به فرزندتان بدهید.

شیر مصنوعی را در مایکرو ویو گرم نکنید. مایکرو ویو به طور نامتوازن شیر را گرم می‌کند و می‌تواند قسمتهایی از آن را زیاد داغ کند. قسمتهای بیش از حد داغ شیر ممکن است دهان کودکان را بسوزاند.

هنگامی که استفاده از شیر تهیه شده را شروع کردید، شیشه‌ی شیر را در مدت 2 ساعت مصرف کنید. مقدار باقی مانده‌ی شیر را دور بریزید. در حین مصرف شیر مصنوعی را دوباره گرم نکنید و شیشه‌های که بخشی از آن مصرف شده را در یخچال نگهداری نکنید.

هنگامی که خارج از خانه هستیم چگونه فرزندم را با شیر مصنوعی تغذیه کنم؟

اگر قصد دارید به مدت 2 ساعت یا کمتر خارج از خانه باشید، شیر مصنوعی آماده شده را در یک ظرف عایق یا در کولر (یخدان) همراه با یک کیسه یخ بگذارید. شیر مصنوعی تهیه شده را ظرف 2 ساعت مصرف کنید.

اگر قصد دارید به مدتی بیش از 2 ساعت خارج از منزل باشید، سالمترین گزینه این است که شیر مصنوعی آماده-برای-مصرف باز نشده با خود ببرید.

برای آگاهی بیشتر

اگر در باره‌ی تغذیه‌ی فرزندتان پرسشی دارید، با واحد بهداشت محل خود یا یک مراقبتگر بهداشتی تماس بگیرید. همچنین می‌توانید با شماره 1-8-1 تماس بگیرید و با یک پرستار رسمی یا کارشناس رسمی تغذیه صحبت کنید. برای آگاهی بیشتر در باره تغذیه با شیر مصنوعی، این پیوندها را ببینید:

- [HealthLinkBC File #69a](#) تغذیه فرزندتان با شیر مصنوعی: پیش از اقدام
- سازمان بهداشت کانادا - شیر مصنوعی نوزاد - www.canada.ca/en/health-canada/services/infant-care/infant-formula.html

قوطی‌های شیر مصنوعی باز نشده را در مکانی خنک و خشک نگهداری کنید. قوطی‌های شیر مصنوعی باز شده را در یخچال نگهداری کنید. قوطی‌های باز شده را با در پلاستیکی یا روکش پلاستیکی ببوشانید. قوطی‌ها را پس از 48 ساعت دور بیندازید یا از دستور روی برچسب پیروی کنید.

چگونه شیر مایع تغلیظ شده را تهیه و نگهداری نمایم؟

برای تهیه‌ی شیر مایع تغلیظ شده از مراحل زیر پیروی کنید:

1. آب را در یک کتری یا قابلمه روی اجاق به مدت 2 دقیقه بجوشانید. اگر از کتری استفاده می‌کنید مواظب باشید که به محض به جوش آمدن به طور خودکار خاموش نمی‌شود.
2. قبل از مخلوط کردن آب با شیر بگذارید دمای آن تا حد دمای اتاق پایین بیاید.
3. با پیروی از دستور روی برچسب، به دقت مقدار شیر را اندازه بگیرید و آن را مخلوط کنید. روی برچسب مقدار شیر مایع تغلیظ شده و آب مورد استفاده نوشته شده است.

اگر هر بار بیش از یک شیشه شیر درست می‌کنید، آن را به سرعت خنک کنید و در یخچال نگهداری کنید. شیر مخلوط شده با آب را ظرف مدت 24 ساعت استفاده کنید.

قوطی‌های شیر مصنوعی باز نشده را در مکانی خنک و خشک نگهداری کنید. قوطی‌های شیر مصنوعی باز شده را در یخچال نگهداری کنید. قوطی‌های باز شده را با در پلاستیکی یا روکش پلاستیکی ببوشانید. قوطی‌ها را پس از 48 ساعت دور بیندازید یا از دستور روی برچسب پیروی کنید.

چگونه شیر خشک پودری را تهیه و نگهداری نمایم؟

سالمترین راه تهیه‌ی شیر خشک پودری این است که از مراحل زیر پیروی کنید:

1. آب را در یک کتری یا قابلمه روی اجاق به مدت 2 دقیقه بجوشانید. اگر از کتری استفاده می‌کنید مواظب باشید که به محض به جوش آمدن به طور خودکار خاموش نمی‌شود.
2. بگذارید دمای آب جوشیده شده تا 70° سانتی‌گراد (158° فارنهایت) پایین بیاید. دمای کمتر از 70° سانتی‌گراد (158° فارنهایت) برای کشتن میکروبیهای احتمالی موجود در شیر خشک کافی نیست. با استفاده از دماسنج دیجیتالی دمای آن را اندازه بگیرید.
3. با پیروی از دستور روی برچسب، به دقت مقدار شیر را اندازه بگیرید و آن را مخلوط کنید. روی برچسب مقدار مورد نیاز شیر خشک و آب مورد استفاده نوشته شده است.
4. دمای شیر را تا حد مناسب برای تغذیه پایین بیاورید و بلافاصله آن را مصرف کنید.

اگر هر بار بیش از یک شیشه شیر درست می‌کنید، آن را به سرعت خنک کنید و در یخچال نگهداری کنید. شیر مخلوط شده با آب را ظرف مدت 24 ساعت استفاده کنید.

اگر نوزاد شما سالم است و دوره بارداری کاملی داشته‌اید، می‌توانید آب جوشانده به مدت 2 دقیقه را تا حد دمای اتاق خنک کنید و آنگاه برای مخلوط کردن با شیر خشک استفاده نمایید. شیر خشکی که به این شیوه تهیه شده است را باید بی درنگ به کودک بخورانید.

دستگاههای تهیه‌ی شیر مصنوعی نوزاد توصیه نمی‌شوند زیرا ممکن است آب در دمای سالم نگاه داشته نشود.

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca/healthfiles، یا واحد بهداشت همگانی محل خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اورژانسی در بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره 1-8-1 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنوایان یا کم‌شنوایان، با 1-7-1 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.