

Përgatitja e biberonëve

Si të veprohet ?

Lani duartve dhe përgatitni materialin tuaj :

- Preferohet uji i rubinetit ose uji pa gaz në shishe e caktuara për biberonët. Mos e mbani një shishe të hapur për më shumë se një ditë.
- Kutia e qumështit pluhur me lugën e vet matëse (mos e merrni atë të një marke tjetër qumështi)
- Një biberon, një cucëll mashtruese, një kapëse për ta mbyllur dhe kapaku mbrojtës shumë i pastër.

Mbushni biberonin deri në masën që dëshironi me ujë rubineti. Pastaj e ngrohni deri në temperaturën e duhur (37°C). Zgjidhni më mirë ujin e rubinetit se atë mineral. Shtoni numrin e duhur të **lugës matëse rrafsh** me qumësht.

Referojuni shënimit të etikës së ambalazhit.



Mbyllni biberonin dhe **përzi**eni duke e rrotulluar mes duarve tuaja deri sa të tretet plotësisht, pa e tundur.

Kontrolloni temperaturën e qumështit duke hedhur disa pika në pjesën e brendshme të kyçit të dorës. Ndjesia duhet të jetë e këndshme, as e nxehtë, as e ftohtë.

Shmangeni ngrohjen e qumështit në mikro-valë, sepse rreziku i djegies shtohet. Nëse doni ta bëni :

- Hiqeni kokën e biberonit
- Përzieni mirë lëngjet
- Kontrolloni menjëherë temperaturën e qumështit para se t'ia jepni fëmijës

suaj për të shmangur rreziqet e djegieve.

Qumështi i nxehur deri në 60°C ruan gjithë vlerën e tij ushqimore. Për shtimin e racionit të foshnjës suaj, prisni që fëmija të mbarojë biberonët dhe/ose t'i kërkojë sistematikisht pas ngrënies.

Përgatitja e saktë e qumështit pluhur është shumë e rëndësishme për shëndetin e mirë të fëmijës suaj.

- Pa ujë të mjaftueshëm : pluhuri shkrihet vështirë, përgatitja bëhet shumë e trashë, vështirë për ta pirë e tretur.
- Tepër ujë : qumështi nuk është i mjaftueshëm për të ushqyer.
- Para se të ndërroni qumështin, flisni për këtë me pediatrin, infermierën për fëmijë ose maminë.

Si të pastroni biberonët ?

1. Çmontoni të gjitha pjesët e biberonit : shishen, rrethin shtrëngues, kokën e biberonit, kapakun
 2. Pastrojini me ilaçin e enëve duke insistuar në pjesët që vidosen
 3. Shpëlajini mirë dhe lërinini të thahen
-

Si t'ua japim barnati foshnjeve ?

- Hidhni pak qumësht në një lugë të vogël ose në cucllën mashtruese
- Shtoni ilaçet
- Përzijini mirë
- Vëreni lugën ose cucllën mashtruese në gojën e foshnjës suaj
- Qumështin dhe barnat jepjani në gojë

E rëndësishme

- Më mirë t'i jepni barnat para biberonit
- Përgatitni biberonët sipas nevojave të fëmijës
- Kontrolloni temperaturën e qumështit të çdo biberoni
- Mos e rinxehni një biberon që tashmë e keni nxehur një herë, për një tjetër vakt. Hidhni biberonët e pambaruar !
- Që të shmangni çdo lloj ndotjeje, mos i futni në gojën tuaj biberonët para se t'ia jepni fëmijës suaj.
- Shmangni ngrohjen e enëve plastike



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD No Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

