

تهیه شیشه شیر بچه

چه باید کرد؟

- دست های خود را بشوئید و وسایل لازم را آماده کنید :
- ترجیحاً آب لوله کشی، یا آب بدون گاز پر شده در بطری برای تهیه شیشه شیر توصیه می شود. شیشه باز شده را بیش از یک روز نگه ندارید.
- قوطی شیرخشک با قاشق مخصوص آن (قاشق شیرخشک مارک/ برند دیگری را استفاده نکنید).
- یک بطری، سرپستانک، حلقه و درپوش محافظ بسیار تمیز

شیشه شیر را تا میزان مورد نظر با آب لوله کشی سرد پر کنید. سپس آن را (در دستگاه گرم کردن شیشه شیر و یا در قابلمه) حرارت دهید تا به دمای نوشیدن (37 درجه سانتیگراد) برسد. آب لوله کشی را به آب معدنی ترجیح دهید. به میزان لازم شیر خشک را اضافه کنید. به منظور اطلاع دقیق تر از نحوه انجام این کار، به توضیحات درج شده روی بسته مراجعه کنید. در بطری را ببندید و بدون تکان دادن، آن را بین دستان خود بچرخانید تا کاملاً رقیق شود.

دمای شیر را با ریختن چند قطره در روی مچ دست خود بررسی کنید. می بایست احساس معتدل و خوشایندی داشته باشید، یعنی نه گرم و نه سرد.



از گرم کردن شیر در مایکروویو خودداری کنید زیرا خطر سوختگی افزایش می یابد. اگر می خواهید این کار را انجام دهید:

- پستانک را بردارید.
- محلول را خوب مخلوط کنید.
- برای جلوگیری از خطر سوختگی، قبل از دادن شیر به کودک، دمای آن را بررسی کنید.
- شیری که تا دمای 60 درجه سانتیگراد گرم شده است، تمام ارزش غذایی خود را حفظ می کند. برای افزایش مقدار غذایی کودکان، صبر کنید تا شیشه شیر خود را تمام کند و/یا به طور مداوم (سیستماتیک) بعد از غذا درخواست کند.



دقت به تعادل صحیح مقدار شیر خشک و آب برای سلامت کودک شما بسیار مهم است.

- کمبود آب : پودر به سختی حل می شود، محلول خیلی غلیظ می شود، بلع و هضم آن دشوار است.
- آب زیاد : شیر به اندازه کافی مغذی نیست.
- قبل از تعویض شیر، با پزشک اطفال، پرستار دوران کودکی یا ماما صحبت کنید.



چگونه بطری ها را تمیز کنیم؟

- 1- تمام قسمت های بطری را جدا کنید: بدنه، حلقه، سرپستانک، درپوش
- 2- آنها را با مایع ظرفشویی تمیز کنید و به شیارهای بطری توجه ویژه ای داشته باشید.
- 3- آنها را به طور کامل بشویید و کنار بگذارید تا خشک شوند.



چگونه به نوزاد دارو بدهیم؟

- در قاشق چایخوری یا سرپستانک کمی شیر بریزید.
- داروها را اضافه کنید.
- خوب مخلوط کنید.
- قاشق یا پستانک را در دهان کودک خود قرار دهید.
- شیر و دارو را در دهانش بریزید.



نکات مهم

- بهتر است قبل از دادن شیشه شیر، به کودک خود دارو بدهید.
- بطری های خود را همزمان با نیاز کودکان آماده کنید.
- دمای شیر را پیش از دادن هر بطری به کودکان بررسی کنید.
- بطری را که قبلاً برای وعده دیگری گرم شده است گرم نکنید، شیر بطری های ناتمام را دور بیندازید!
- برای جلوگیری از آلودگی شیشه شیر و سرایت هر گونه بیماری، از گذاشتن سر شیشه و پستانک در دهان خود قبل از دادن آنها به کودک خودداری کنید.
- از گرم کردن ظروف پلاستیکی خودداری کنید.



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



Section VD Ne Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

