

راهنمای آماده کردن شیرخشک برای نوزاد

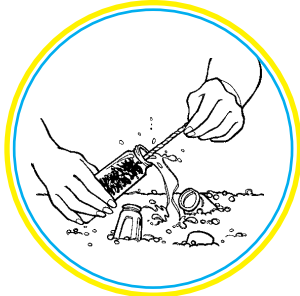
تمیز کردن وسایل و سترون کردن آب

اگر نوزاد شما کمتر از 3 ماه دارد:

- شیشه، پستانک، درپوش، حلقه و تمام ظروف را کاملاً با صابون، آب و برس بشویید. به مدت پنج دقیقه در آب جوش سترون کنید.
- آب را برای شیرخشک دو دقیقه بجوشانید و پیش از مخلوط کردن با آن بگذارید سرد شود.

اگر نوزاد شما بیشتر از 3 ماه دارد:

- شیشه، پستانک، درپوش، حلقه و تمام ظروف را کاملاً با صابون، آب و برس بشویید. شیشه را می توانید در ماشین ظرف شویی نیز بشویید. اگر پزشک شما شیوه دیگری برای شستشو به شما توصیه کرد، باید از آن شیوه استفاده کنید.



آماده کردن شیرخشک نوزاد

- پیش از آماده کردن شیرخشک، دستان خود را با آب گرم و صابون بشویید و با حوله ای تمیز خشک کنید.
- پیش از باز کردن ظرف شیرخشک، اطمینان حاصل کنید که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد. درب آن را تمیز کنید. اگر شیر مایع است، ظرف را تکان دهید.
- تنها از پیمانه ای استفاده کنید که همراه شیرخشک است.
- بسیار مهم است که طبق دستور عمل کنید!
- به دستورات روی ظرف شیرخشک عمل کنید یا - اگر پزشک شما دستور عمل خاصی توصیه کرده است (برای مثال نوع آب مصرفی)، باید از آن دستور پیروی کنید.
- اگر شیری که آماده می کنید، مقدار آب یا شیرخشک آن بسیار زیاد یا بسیار کم باشد، ممکن است مشکلات جدی رشدی برای نوزاد شما به وجود آید یا ممکن است نوزاد خوب رشد نکند.
- شیر را می توانید با ننگ داشتن زیر آب گرم جاری، گرم کنید. همیشه پیش از دادن شیر به نوزاد، با ریختن دو قطره شیر روی قسمت داخل مچ دست خود، گرمی آن را تست کنید. شیر باید ولرم باشد (هرگز نباید داغ باشد). **هشدار:** هرگز از مایکروفر برای گرم کردن شیر نوزاد استفاده نکنید.



نگهداری از شیرخشک آماده شده

- هنگامی که شیرخشک آماده شده، می تواند خیلی سریع خراب شود. بلافاصله به نوزاد شیر دهید یا درب شیشه را بسته و در دمای 35 تا 40 درجه فارنهایت (2 تا 4 درجه سانتیگراد) در یخچال نگه دارید، شیر پودری حداکثر 24 ساعت و شیر مایع غلیظ حداکثر 48 ساعت در یخچال قابل نگهداری است.
- از شیرخشک آماده شده ای که بیشتر از یک ساعت در دمای اتاق مانده است استفاده نکنید.
- باقی مانده شیر داخل شیشه را پس از تغذیه نوزاد دور بریزید. میکروب ها به راحتی می توانند در داخل شیر داخل شیشه رشد کنند.
- شیر خشک را پودری را می توانید در محلی خشک در دمای اتاق نگهداری کنید. آن را در معرض حرارت بالا قرار ندهید.
- هیچ نوع شیر فرمولای نوزاد را منجمد نکنید.
- درب ظرف حاوی شیر خشک پودری را خوب ببندید. شیر خشک را در مدت یک ماه پس از باز کردن ظرف مصرف کنید.
- شیر فرمولای باز نشده را پیش از اتمام تاریخ مصرف، استفاده کنید.



اگر سوالی راجع به دادن شیرخشک به نوزاد خود داشتید، از متخصص تغذیه WIC بپرسید.

مرجع

تغذیه نوزاد: راهنمایی برای استفاده در برنامه های WIC و CSF www.nal.usda.gov/wicworks

DHSS کارفرمایی که شرایط برابر/فرصتهای شغلی بدون تبعیض جنسیتی و طبقاتی فراهم می آورد. خدمات ما بدون اعمال هرگونه تبعیض ارائه می شود. جهت دریافت نسخه مخصوص افراد معلول، با دپارتمان Health and Senior Services میسوری به شماره 573-751-6204 تماس بگیرید. شهروندان معلول گفتاری و شنیداری می توانند با شماره 711 تماس بگیرند.