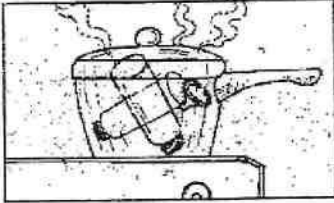


Bērna barošanas piederumu sterilizēšana

Ir ļoti svarīgi, lai visi bērna piederumi barošanai ar piena maisījumu vai krūts pienu (pudelītes, pupiņi un piena sūknīši) būtu pilnīgi tīri. Tas palīdzēs pasargāt bērnu no infekcijas, sevišķi no vēdera vīrusiem (caurejas un vemšanas).

Lai to panāktu, visi piederumi pēc rūpīgas mazgāšanas jāsterilizē. Tas jādara līdz bērna viena gada vecumam.

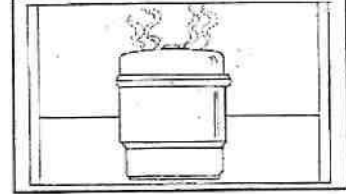
Ir vairāki sterilizēšanas paņēmieni. Jūs varat izmantot:



katliņu

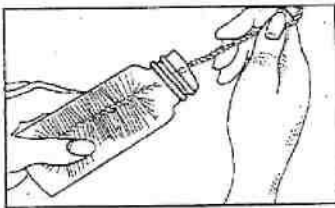


ķīmisko sterilizatoru (nav piemērots metāla priekšmetiem)

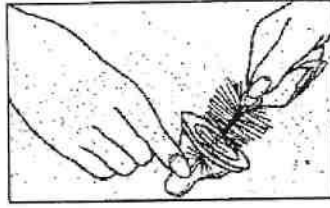


tvaika sterilizatoru

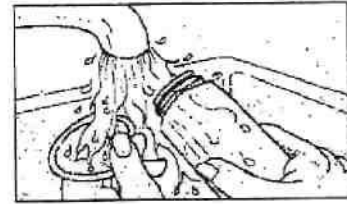
Varat izmantot arī speciālu mikroviļņu sterilizatoru pudelītēm mikroviļņu krāsnī, taču tas nav piemērots metāla priekšmetiem un dažiem plastmasas veidiem.



1 Rūpīgi izmazgājiet visas pudelītes un citus piederumus ar karstu ziepjūdeni, izmantojot pudeļu suku. Noberziet pudelīti no iekšpuses un ārpusē, lai noņemtu taukainās nogulsnes. Sevišķu uzmanību pievēršiet apmalei.

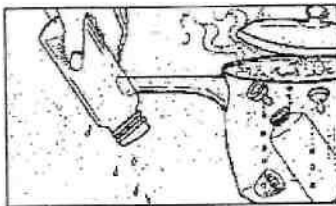


2 Lai iztīrītu pupiņu iekšpusi, izmantojiet mazo pupiņu birstīti; vai izgrieziet to uz āru un nomazgājiet ar karstu ziepjūdeni. Ja lateksa pupiņu tīrīšanai izmanto sāli, tad tā vienmēr pilnīgi jānoskalo.



3 Pirms sterilizēšanas visus nomazgātos piederumus rūpīgi noskalojiet.

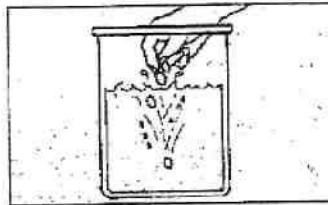
Regulāri pārbaudiet, vai pupiņiem un pudelītēm nav bojājumu pazīmju. Ja nesat droši par pudelīti vai pupiņu, drošāk ir to izmest.



4A Sterilizēšana vārot. Ielieciet piederumus lielā katlā ar ūdeni. pārbaudiet, vai pudelītēs vai pupiņos nav palicis gaiss. Pārklājiet katlu ar vāku un karsējiet, kamēr ūdens sāk vārties. Vāriet vismaz 10 minūtes. Raugieties, lai katls neizvārtos sauss.

Turiet katlu apsegtu, kamēr piederumi būs vajadzīgi.

4B Izmantojot tvaika vai mikroviļņu sterilizatorus: ievērojiet ražotāja norādījumus.

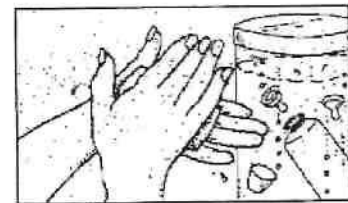


4C Lai veiktu ķīmisko sterilizēšanu:

Pagatavojiet šķīdumu, izmantojot tabletes vai šķīdumu, ievērojiet ražotāja norādījumus. Iegremdējiet piederumus šķīdumā, iepriekš pārbaudot, vai pudelītēs vai pupiņos nav palicis gaiss. Sterilizēšanas traukam jābūt ar plunžeri, lai noturētu visus piederumus zem ūdens; varat arī izmantot šķīvi. Atstājiet piederumus šķīdumā vismaz 30 minūtes.

Ja vēlaties piederumus pirms lietošanas noskalot, lietojiet uzvārtu un atdesētu ūdeni.

Pagatavojiet svaigu šķīdumu katru diennakti.



5 Pirms piederumu izņemšanas no sterilizatora vienmēr nomazgājiet rokas. Rīkojieties ar piederumiem uzmanīgi, jo tie var būt karsti.

Pavairots saskaņā ar NICEF Lielbritānijas Bērniem draudzīgo iniciatīvu, pateicoties Sieviešu centram, Oksfordas Radcliffe slimnīcas NHS Trestu.

Krūts barošana ir veselīgākais bērna barošanas veids, un tas neko nemaksā. Ja izmantojat zīdaiņu piena pulveri, tad bērna veselībai ir ļoti svarīgi rūpīgi ievērot visus norādījumus. Iespējami, tomēr grūti ir mainīt lēmumu nebarot bērnu ar krūti vai atsākt krūts barošanu pēc tās pārtraukšanas. Barošanu no pudelītes, mātes piena daudzums samazināsies. Mātēm, kuras baro ar krūti, nav jālieto speciāla pārtika, bet, tāpat kā ikvienam, ieteicams lietot veselīgu uzturu. (Piena maisījumi zīdaiņiem un kontroles noteikumi, 1995. g.)