

اصول اولیه تغذیه با شیر خشک

کودک شما چه مقدار شیر خشک نیاز دارد؟

راهنمای استفاده بر اساس سن کودک:

سن	مقدار
1-0 ماهه	15-27 اونس در روز
2-3 ماهه	25-37 اونس در روز
4-5 ماهه	32-42 اونس در روز
6-8 ماهه	21-30 اونس در روز
9-12 ماهه	24-33 اونس در روز

اطلاعات مربوط به ایمنی، آماده‌سازی و
ذخیره‌سازی برای تغذیه کودکان



نکاتی برای تغذیه کودکان

- به نشانه‌های تغذیه کودکان توجه کنید.
 - هنگامی که کودک شما گرسنه است، امکان دارد دستهایش را در دهان خود بگذارد، هوشیارتر یا فعال‌تر شود، دستهایش را بمکد یا لب‌هایش را به هم بفشارد و بعد با صدا از هم بگشاید، یا دهانش را باز و بسته کند.
 - وقتی کودکان کاملاً سیر است، امکان دارد روی خود را از بطری بگرداند، لب‌هایش را ببندد یا به خواب برود. اگر این اتفاق افتاد، تغذیه را متوقف کنید، حتی اگر بطری خالی نشده باشد.
- نوزادان تازه متولد شده را باید اغلب در طول روز و شب به مقدار کم تغذیه کرد زیرا معده آنها نمی‌تواند مقادیر زیاد مایعات را در خود نگه دارد. مقدار نوشیدن کودکان با بزرگتر شدنشان تغییر می‌کند.
- نوزادان تازه متولد شده باید با نوک پستانک یک سوراخی شروع کنند و هرچه رشد می‌کنند و قدرت مکیدنشان قوی تر می‌شود، سوراخ‌های بیشتری روی پستانک تعبیه گردد. بریدن، بزرگ کردن یا اضافه کردن سوراخ‌ها ممکن است باعث خفگی، تغذیه بیش از حد یا دریافت بیش از حد هوا شود که می‌تواند منجر به ایجاد گاز یا باد معده شود.
- در هنگام تغذیه کودکان، او را نزدیک به خود نگه دارید. هرگز بطری را روی پایه قرار ندهید یا کودک را به همراه بطری شیرش در تخت‌خواب نگذارید.
- کودک خود را در وضعیت عمودی در آغوش بگیرید و شیشه شیر را با زاویه کمی قرار دهید تا مایع فقط زمانی که کودکان می‌مکد خارج شود. این کار به او اجازه می‌دهد تا میزان نوشیدنش را بهتر کنترل کند.
- کودکان را در نیمه شیر دادن یا بعد از هر اونس شیر و همچنین پس از پایان شیر دادن در وضعیت آروغ زدن قرار دهید. آروغ زدن می‌تواند به کاهش بالا آوردن کمک کند و کودک با خارج کردن هوا از معده‌اش راحت‌تر شود.



WIC یک برنامه مکمل است و امکان دارد مقدار کامل شیر خشک مورد نیاز کودک شما را در هر مرحله ارائه نکند. برای کودکانی که از شیر مادر تغذیه نمی‌کنند، شیر خشک بهترین منبع تغذیه در سال اول زندگی‌شان است. هنگام تهیه شیر خشک، هرگز بیش از آنچه توصیه می‌شود آب اضافه نکنید، زیرا ممکن است به کودک شما آسیب برساند. در صورت عدم دسترسی به مقدار کافی شیر خشک، با کارکنان WIC یا ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد سایر منابع کمکی موجود صحبت کنید.

www.mass.gov/wic

MassWIC@    

این موسسه ارائه دهنده فرصت‌های برابر است.

Farsi Form #278



استفاده و نگهداری ایمن از شیر خشک نوزاد

- در مدت **1 ساعت** از زمان شروع تغذیه کودک و در ظرف **2 ساعت** از موقع آماده‌سازی، می‌توانید از شیر خشک آماده شده برای نوزاد استفاده کنید.
- اگر در ظرف **2 ساعت** شروع به استفاده از شیر خشک تهیه شده برای نوزاد نکردید، بلافاصله بطری را در یخچال نگهداری کنید و در ظرف مدت **24 ساعت** از آن استفاده کنید.
- هر مقدار شیر خشکی که پس از شیر دادن به کودک در شیشه باقی مانده است را دور بریزید. آن را برای استفاده بعدی در یخچال نگذارید. ترکیب شیر خشک نوزاد و بزاق کودک شما می‌تواند باعث رشد باکتری شود.



دستور العمل استفاده از پودر شیر خشک

1. از مقدار دقیق آب و شیر خشک که در دستور العمل قوطی شیر خشک درج شده، استفاده کنید. همیشه ابتدا آب را اندازه بگیرید و سپس پودر شیر خشک را اضافه کنید.

به‌طور مثال:

- 2 اونس آب + 1 قاشق مخصوص پودر = 2 اونس محلول شیر خشک آماده شده
 - 4 اونس آب + 2 قاشق مخصوص پودر = 4 اونس محلول شیر خشک آماده شده
 - 6 اونس آب + 3 قاشق مخصوص پودر = 6 اونس محلول شیر خشک آماده شده
- اونس بخواهید مقدار زیادی را در یک ظرف مخلوط و آماده کنید:
- 29 اونس آب + 1 پیمانه پودر = 32 اونس محلول شیر خشک آماده شده
2. شیر خشک آماده شده نوزاد در داخل بطری را تکان دهید تا مخلوط شود. آن را (با قاشق) هم نزنید.
3. همیشه درپوش آن را بگذارید و تا زمان استفاده در یخچال بگذارید.

دستور العمل استفاده از شیر خشک تغلیظ شده

1. برای باز کردن درب قوطی شیر خشک تغلیظ شده، از یک در بازکن تمیز استفاده کنید. شیر خشک تغلیظ شده را در یک ظرف تمیز بریزید.
2. قوطی خالی شیر تغلیظ شده را پر از آب سرد کنید و آن را روی همان ظرف خالی کرده، خوب هم بزنید. به عنوان مثال:
- 1 قوطی (13 اونس) شیر خشک تغلیظ شده + 1 قوطی (13 اونس) آب = 26 oz. شیر خشک آماده شده
3. شیر خشک مخلوط شده را در چند بطری یا در ظرف درپوش‌داری بریزید و در یخچال نگهداری کنید تا آماده مصرف باشد و ظرف 24 ساعت از آن برای تغذیه کودک استفاده کنید.
4. شیر خشک مخلوط نشده را می‌توان در یک قوطی درپوش‌دار در یخچال نگهداری کرد، اما پس از 48 ساعت باید دور ریخته شود.

دستور العمل استفاده از شیر خشک تخصصی

در صورت استفاده از شیر خشک‌های تخصصی، از دستور العمل‌های ارائه شده توسط ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود پیروی کنید.

پیش از آماده کردن شیر خشک نوزاد، این مراحل را دنبال کنید:

1. اطمینان حاصل کنید که تاریخ مصرف شیر خشک تمام نشده و ظرف در شرایط خوبی است (دو انتهای ظرف هیچ فرورفتگی، پف کردگی یا زنگ زدگی ندارد). قسمت بالای قوطی را قبل از باز کردن بشویید.
2. میز کابینت را تمیز کنید و دست‌هایتان را با آب گرم و صابون بشویید. از یک بطری و پستانک تمیز استفاده کنید.
3. اطمینان یابید که آب مورد استفاده برای هم زدن با شیر خشک از منبع قابل اطمینانی تأمین شود.
4. همواره از دستور العمل‌ها پیروی کنید و در هنگام تهیه شیر خشک، آب را به مقدار دقیق و درست به کار ببرید. مصرف کمتر یا بیشتر آب می‌تواند به کودکان آسیب برساند و او را بیمار کند.
5. هرگز برای گرم کردن شیر خشک آماده شده یا شیر مادر از مایکروویو استفاده نکنید، زیرا امکان دارد نقطه‌هایی از بطری بسیار داغ شود و دهان کودکان را بسوزاند. در صورت نیاز، برای گرم کردن بطری، آن را زیر شیر آب گرم یا داخل یک کاسه آب گرم قرار دهید.
6. پس از هر استفاده، قسمت‌های مختلف بطری را از هم جدا کنید و همه آنها را در آب گرم و صابون در ظرفی جداگانه (نه در سینک ظرفشویی) کاملاً بشویید، آبکشی کنید و روی یک حوله تمیز در هوای اتاق خشک کنید.

اگر نوزادتان دو ماهه یا کوچکتر است، زودتر از موعد به دنیا آمده یا دچار ضعف سیستم ایمنی بدن است، و اقدامات احتیاطی بیشتری در هنگام جوشاندن آب قبل از تهیه شیر خشک مخصوص نوزادان ضروری باشد، با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی نوزاد مشورت کنید.

نکات ایمنی در هنگام استفاده از آب جوشانده شده

آب را بجوشانید و بگذارید به مدت 5 دقیقه در یک ظرف روباز خنک شود. سپس مراحل فهرست شده در زیر عنوان دستور العمل استفاده از پودر شیر خشک را دنبال کنید. پس از آماده کردن محلول شیر خشک، دمای آن همچنان برای تغذیه کودکان بسیار زیاد است. سرپوش بطری را رویش قرار دهید و آن را زیر شیر آب سرد خنک کنید تا به دمای بدن نوزاد برسد و دهان او را نسوزاند. همیشه پیش از تغذیه کودکان، دمای شیر را روی دست خود امتحان کنید. دمای شیر باید گرم باشد، نه داغ.

برای کسب اطلاعات بیشتر به این وبسایت مراجعه کنید:
www.cdc.gov/cronobacter/prevention

