

Preparing formula feeds and sterilising bottles

การเตรียมการให้นมผงและการฆ่าเชื้อขวดนม

Thai

October 2018

องค์การอนามัยโลกได้แนะนำให้ทารกดูนมแม่ ถ้าคุณไม่หรือไม่สามารถให้ลูกดื่มนมแม่ได้เต็มที่ เป็นสิ่งสำคัญที่คุณจะต้องให้นมผงทารกแก่ลูกของคุณถ้าเขาอายุต่ำกว่า 12 เดือน

การเตรียมนมผงต้องกระทำตามคำแนะนำบนฉลาก และใช้อุปกรณ์ที่สะอาดและผ่านการฆ่าเชื้อแล้วสำหรับ 12 เดือนแรก

วิธีทำความสะอาดขวดและจุกนม

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ
2. กำจัดนมที่เหลือ ล้างขวดและจุกนมด้วยน้ำเย็นที่ไหลจากก๊อก
3. ล้างด้วยน้ำสบู่ร้อนด้วยการใช้แปรงขวดที่สะอาด บีบน้ำสบู่เข้าไปในจุกนม
4. ล้างด้วยน้ำอุ่นแล้วเปลี่ยนเป็นน้ำเย็นที่ไหลจากก๊อก และบีบน้ำผ่านทางจุกนมอีกครั้ง
5. มาถึงตอนนี้พร้อมที่จะฆ่าเชื้ออุปกรณ์ดังกล่าวแล้ว

ทางเลือกการฆ่าเชื้อ

วิธีต้ม – ทางเลือกที่ต้องการ

1. ใส่อุปกรณ์ที่ล้างแล้วลงในหม้อใบใหญ่ เติมน้ำให้ท่วมอุปกรณ์ และกำจัดฟองอากาศ
2. ต้มให้เดือดนานห้านาทีเมื่อฟองอากาศเริ่มสูงขึ้น
3. ทิ้งให้อุปกรณ์เย็นลงในหม้อต้ม หรือใช้ที่คีบเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกน้ำร้อนลวก

วิธีการทางเคมี

หาซื้อน้ำยาหรือเม็ดยาแอนตี้แบคทีเรียที่ใช้สำหรับฆ่าเชื้ออุปกรณ์ได้จากซูเปอร์มาร์เก็ตหรือร้านขายยา ปฏิบัติตามคำแนะนำบนหีบห่ออย่างระมัดระวังเมื่อทำการผสม ทั้งนี้เพื่อให้แน่ใจว่าการเจือจางถูกต้อง อุปกรณ์ที่ใช้ควรเป็นพลาสติกหรือแก้ว เพราะโลหะสุกก่อนเป็นสนิมได้

1. หลังจากทำความสะอาดแล้ว บีบน้ำยาออกจากจุกนมแล้วแช่อุปกรณ์ทั้งหมดลงในน้ำยา กำจัดฟอง อากาศออกให้หมดแล้วปิดฝาภาชนะนั้น
2. ปฏิบัติตามคำสั่งเกี่ยวกับเวลาการแช่ เริ่มจากเวลาที่ใส่อุปกรณ์ชิ้นสุดท้ายลงไปแล้ว
3. การเขย่าแรงๆ จะช่วยกำจัดสิ่งใดๆ ในน้ำยาส่วน เกิน อย่าล้างน้ำ
4. ล้างภาชนะในน้ำสบู่ร้อน เตรียมน้ำยาใหม่ทุกๆ 24 ชั่วโมง
5. เก็บสารเข้มข้นและน้ำยาให้พ้นมือเด็ก

เครื่องฆ่าเชื้อไมโครเวฟหรือการนึ่งด้วยไฟฟ้า

ปัจจุบันนี้มีเครื่องฆ่าเชื้อหลายประเภทและเหมาะ สมต่อการใช้ ปฏิบัติตามคำแนะนำการใช้ของผู้ผลิต เก็บขวดนมที่ฆ่าเชื้อแล้วในภาชนะที่สะอาดและมีฝาปิดไว้ในตู้เย็น ฆ่าเชื้ออุปกรณ์ทุกชิ้นทุกๆ 24 ชั่วโมง แม้ว่าอุปกรณ์เหล่านั้นจะไม่ได้ถูกนำมาใช้

การเตรียมนมผง

- ใช้ตารางการให้อาหารบนหีบห่อเป็นแนวทางเท่า นั้น เพราะลูกของคุณอาจต้องการอาหารมากกว่าหรือน้อยกว่าที่แนะนำไว้ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณสามารถให้คำแนะนำแก่คุณได้
- จำนวนช้อนตวงจะต้องตรงกับปริมาณน้ำตามคำ แนะนำบนหีบห่อ การใช้นมผงที่มากกว่าหรือน้อยกว่าปริมาณที่แสดงไว้ อาจทำให้ทารกของคุณเจ็บ ป่วยได้ นอกจากนี้ การไม่ใช้น้ำที่ต้มแล้วและการใช้ขวดนมที่ไม่ฆ่าเชื้ออาจทำให้ทารกเจ็บป่วยได้เช่นเดียวกัน

วิธีการ

- ล้างมือก่อนเตรียมการผสมนม เตรียมการผสมนมในบริเวณที่สะอาด
- ใช้น้ำต้มที่เย็นแล้วในการเตรียมการผสมนม ถ้าอยู่ที่บ้าน ต้มน้ำที่ไหลจากก๊อกใหม่ๆ แล้วทิ้งให้เย็นก่อนใช้ ถ้าอยู่ที่โรงพยาบาล คุณจะได้รับขวดนมที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้วในการเตรียมการผสมนม
- เป็นการดีถ้าคุณจะทำเตรียมการผสมนมก่อนการให้นม ถ้าทำไว้ล่วงหน้า ควรเก็บไว้ในตู้เย็นและใช้ภายใน 24 ชั่วโมง
- ควรอ่านคำแนะนำเสมอเพื่อตรวจสอบปริมาณน้ำและนมผงที่จำเป็นต้องใช้อย่างถูกต้อง เรื่องนี้อาจแตกต่างกันออกไประหว่างนมผงแต่ละสูตร
- ใช้ช้อนตวงที่มากับกระป๋องนมผงเสมอ ทั้งนี้เพราะขนาดของช้อนตวงจะแตกต่างกันไประหว่างนมแต่ละสูตร
- เทน้ำลงในขวดนมก่อนแล้วจึงตามด้วยนมผง
- ใช้ช้อนตวงตวงนมผงให้เต็ม เคาะช้อนตวงเบาๆ เพื่อกำจัดฟองอากาศ แล้วปาดช้อนตวงนั้นให้เรียบ
- โปรดระวังในการใส่นมผงตามจำนวนช้อนตวงที่ถูกต้องลงในน้ำในขวดนม อย่าใส่เพียงครึ่งช้อนตวงหรือมากกว่าที่ระบุไว้ในคำแนะนำ ปิดฝาขวดนมแล้วเขย่าขวดแรงๆ
- อย่าล้างช้อนตวง

การเก็บ

- เก็บนมที่ผสมไว้แล้วให้ลึกเข้าไปทางด้านหลังของตู้เย็น ซึ่งเป็นบริเวณที่เย็นที่สุด (อย่าเก็บที่ชั้นบนฝาประตูตู้เย็น) และใช้นมนั้นภายใน 24 ชั่วโมง
- เทนมที่เหลืออยู่ในขวดทิ้งหลังจากให้ทารกดื่มแล้วหนึ่งชั่วโมง
- เก็บกระป๋องนมผงไว้ในที่ที่เย็นและแห้ง
- เอาฝาพลาสติกปิดกระป๋องหลังจากที่เปิดแล้วและใช้นมผงนั้นภายในสี่สัปดาห์
- เมื่อเดินทาง แยกที่เก็บน้ำที่ต้มและปล่อยให้เย็นแล้วกับที่เก็บนมผงจากกัน นำของทั้งสองสิ่งมาผสมรวมกันต่อเมื่อต้องการใช้เท่านั้น

ร่องรอยที่แสดงให้เห็นว่าทารกได้รับการให้นมที่ดี

- ลูกของคุณจะมีความสุข คือไม่ร้องไห้หลังการให้นม และมีผิวพรรณผ่องใส
- ผ้าอ้อมที่ทำด้วยผ้า ซีด เปียก หกถึงแปดผืน หรือผ้าอ้อมชนิดใช้แล้วทิ้ง หน้าก เปียก ห้าถึงหกผืนทุกๆ 24 ชั่วโมง
- การขับถ่ายนุ่มปกติ
- การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัว
- หากคุณประสบปัญหาต่างๆ โปรดขอความช่วยเหลือ เหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณ

ถ้าคุณจะเลี้ยงลูกด้วยนมผงตั้งแต่ลูกเกิด ผดุงครรภ์ของคุณจะแนะนำให้คุณนำสิ่งที่จำเป็นติดตัวมาโรงพยาบาลด้วย: นมผงที่เหมาะสมกับทารกแรกเกิดหนึ่งกระป๋อง

- ทารกส่วนมากชอบขวดนมที่อุณหภูมิของขวดอยู่ในระดับเดียวกับอุณหภูมิของห้อง วิธีการอุ่นที่ปลอดภัย ภัยที่สุดคือการแช่ขวดนมไว้ในน้ำอุ่น
- อย่าอุ่นขวดนมในไมโครเวฟ เพราะอาจทำให้นมมีความอุ่นไม่เท่ากัน และอาจลวกปากลูกของคุณได้ การใช้เครื่องอุ่นขวดนมปลอดภัย แต่จะต้องไม่ทิ้งขวดนมไว้ในเครื่องอุ่นนานกว่า 10 นาที
- ต้องตรวจอุณหภูมิของนมเสมอด้วยการเหยาะนมสองสามหยดลงบนด้านในของข้อมือของคุณ
- คว่ำขวดนมกลับไปกลับมา เพื่อตรวจดูการไหลของน้ำนม น้ำนมควรจะไหลออกมาอย่างต่อเนื่องจากจุกนม
- อย่าตั้งขวดนมเพื่อให้ลูกดูดนมด้วยตัวเอง ลูกอาจไอหรือสำลักได้
- อย่าปล่อยให้ลูกนอนหลับกับขวดนม เพราะลูกอาจสำลัก และอาจทำให้เกิดการติดเชื้อในหูและฟันผุได้
- อุ้มลูกของคุณไว้ในอ้อมแขนและมองไปที่ตาของเขาระหว่างที่กำลังให้นม นี่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาสมอง

แล้วถ้าฉันต้องการความช่วยเหลือด้านภาษา อังกฤษล่ะ?

ถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือเรื่องการเข้าใจหรือการพูดภาษาอังกฤษ เรามีล่ามอาชีพไว้ช่วยเหลือคุณ หรือคุณอาจใช้สมาชิกครอบครัวหรือเพื่อนเพื่อการนี้ก็ได้ แต่ถ้าเป็นการสื่อสารเกี่ยวกับการดูแลของคุณ ควรกระทำผ่านทางล่ามอาชีพ บริการล่ามเป็นบริการที่ให้ฟรีและสงวนเป็นความลับ โปรดโทรไปที่ **131 450**

ถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติม โปรดติดต่อ

- www.raisingchildren.net.au เพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการให้นมผง
- แผนกสูติกรรมท้องถิ่นของคุณ หรือ ศูนย์สุขภาพเด็กและครอบครัว
- หมายเลขโทรศัพท์เพื่อขอคำแนะนำนอกเวลางานอยู่ในวันที่สุขภาพส่วนตัวของทารกของคุณ (บลู บู้ค)

การอ้างอิง

กินเพื่อสุขภาพ NHMRC คำแนะนำเรื่องการทำอาหารทารกสำหรับผู้ทำงานด้านสุขภาพ 2012

ติดต่อในท้องถิ่น

ชื่อ:

หมายเลขโทรศัพท์: