

## استفاده مصئون از شیرخشک طفل نوزاد: چه چیزی را باید بدانید

متخصصان شدیداً تغذیه با شیر مادر را برای اطفال نوزاد توصیه می کنند. اگر امکان این کار نباشد، اطفال به شیر خشک نیاز خواهند داشت. بسیار مهم است که میکروب ها وارد شیر خشک نوزاد نشوند، زیرا اطفال نوزاد سیستم محافظتی کاملاً توسعه یافته ای ندارند که این امر آنها را در معرض خطر بلندتری برای عفونت قرار می دهد.

### FDA تولیدکنندگان شیر خشک اطفال نوزاد را نظارت می کند

تمام تولید کنندگان شیر خشک برای اطفال نوزاد که محصولات آنها در ایالات متحده (U.S) به فروش میرسد باید در ایالات متحده راجستر نمایند. سازمان غذا و دوا (FDA). محصولات آنها باید با استانداردهای محافظتی و کیفیت تغذیه FDA مطابقت داشته باشد تا در ایالات متحده به فروش برسد.

### نیازهای تغذیه ای

بر اساس نیازهای تغذیه ای اطفال نوزاد، FDA حداقل وجود 30 ماده مغذی را الزامی می داند. FDA محدودیت هایی برای 10 ماده مغذی از جمله ویتامین A و D تعیین کرده است، زیرا مصرف بیش از حد آنها می تواند به رشد و تکامل نوزاد آسیب برساند.

بعضی از شیرخشک های مخصوص اطفال نوزاد برای اطفالی که شرایطی خاصی دارند ساخته شده و لیبل زده می شوند، مانند مشکلات میتابولیزم، وزن کم هنگام تولد، یا یک مشکل صحتی یا رژیم غذایی غیرمعمول. این شیرخشک های تخصصی لازم نیست که این الزامات را برآورده کنند.

### مصئونیت شیرخشک اطفال نوزاد

تولیدکنندگان شیر خشک باید از اصول تولید خوب FDA و دیگر مقررات برای محافظت در برابر باکتری های مضر، ویروس ها، مواد کیمیایی و دیگر خطرات پیروی نمایند. اگر شرکتی بخواهد که یک شیرخشک جدید را به فروش برساند یا در شیر خشکی که قبلاً فروخته است تغییراتی ایجاد کند، باید جزئیات آن را به FDA ارسال کند.

### خطرات کرونوباکتر

کرونوباکتر میکروبی است که در همه جا در اطراف ما یافت می شود. همچنان می تواند در آب و در غذاهای خشک زندگی کند، مانند:

- شیر خشک پودری اطفال نوزاد
  - شیر خشک پودری
  - چای های گیاهی
  - نشایسته، مانند آرد یا نشایسته جواری
- کرونوباکتر می تواند باعث عفونت های نادر اما احتمالاً کشنده در اطفال نوزاد شود، مانند سپسیس (مرض ناشی از عفونت جدی در بدن) یا مننژیت (تورم غشای محافظ پوشش دهنده مغز و نخاع، که می تواند باعث مرگ یا ناتوانی دائمی شود).



### انواع شیرخشک برای طفل نوزاد

#### پودری

قبل از تغذیه باید طبق دستورالعمل با آب مخلوط شود



#### مایع غلیظ

باید با مقدار مساوی آب مخلوط شود



#### آماده برای استفاده

آب اضافه نکنید



## شیر خشک پودری مخصوص اطفال نوزاد ممکن است به میکروب آلوده شود:

**در خانه:** کرونوباکتر بعد از باز کردن ظرف، وارد شیر خشک پودری نوزاد می‌شود. کرونوباکتر را می‌توان در غذاهای دیگر و روی سطوحی مانند میز آشپزخانه یا سینک ظرفشویی و در آب به‌طور زنده یافت می‌شود. مراقبت نمودن برای جلوگیری از گسترش آلودگی بوتل‌ها، نوک شیرچوش‌ها و ظروف در حین آماده‌سازی بسیار مهم است.

**در یک کارخانه تولیدی:** اگر سازنده ناخواسته از مواد حاوی کرونوباکتر برای ساختن شیرخشک استفاده کند، یا اگر پودر شیر خشک با سطحی تماس پیدا کند که کرونوباکتر دارد. تولیدکنندگان شیر خشک باید قبل از عرضه برای فروش، هر نوبت از شیر خشک تولیدی را بخاطر کرونوباکتر آزمایش کنند.



## آماده‌سازی و استفاده مصئون از شیرخشک

**تهیه شیر خشک**—همیشه قبل از تهیه شیر خشک برای اطفال تان حداقل 20 ثانیه دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

**پاک کردن بوتل‌ها و وسایل تغذیه (از جمله پرزه جات پمپ شیردهی)**—قبل از اولین استفاده، بوتل‌ها، نوک شیرچوش‌ها، سرپوش‌ها، واشرها و سرپوش‌ها را به مدت 5 دقیقه بجوشانید. بعد از هر بار استفاده، آنها را در ماشین ظرفشویی، اگر دارید، با استفاده از آب داغ و چرخه خشک کردن گرم (یا تنظیمات ضدعفونی) بشویید. اگر وسایل تغذیه را با دست پاک می‌کنید، آنها را در آب صابون در تشت که فقط برای وسایل تغذیه شیر خشک استفاده می‌شود بشویید، آبکش کنید و روی دستمال کاغذی یا دست پاک و پارچه ظروف پاک در معرض هوا خشک کنید.

**قطی‌های شیر خشک پودری اطفال نوزاد و قاشق‌ها**—در صورت خشک ماندن، شیر خشک پودری بعید است که آلوده شود.

اگر می‌خواهید یک قطی شیر خشک پودری باز نشده را پاک کنید، از یک دستمال ضدعفونی‌کننده یا دستپاک کاغذی اسپری شده با ماده ضدعفونی‌کننده برای تمیز کردن قسمت بیرونی ظرف و دروازه آن قبل از باز کردن برای اولین بار استفاده کنید. قطی را در آب نگذارید و در زیر آب روان قرار ندهید. تا زمانی که تمام سطوح مکمل خشک نشده‌اند، سرپوش قطی را باز نکنید. هرگز داخل قطی را پاک نکنید. اگر قاشق در سینک ظرفشویی، روی میز آشپزخانه یا به زمین افتاد یا به یک شکلی کثیف شد، آن را مانند شیر چوش طفل تمیز کنید. قبل از استفاده اجازه دهید در معرض هوا مکمل خشک شود.

**آب**—همیشه از منبع آب مصئون برای مخلوط کردن شیر خشک طفل خود استفاده کنید. اگر مطمئن نیستید که آب نل شما، چي از منبع آب آشامیدنی عمومی و چي از چاه خصوصی، برای تهیه شیر خشک طفل بی‌خطر است، با اداره صحت محلی خود تماس بگیرید.

**آب های بوتلی**—آب بوتلی خنثی (خالی از میکروب) نیستند مگر اینکه در روی لیبل آن نوشته شده باشد. اگر لیبل خنثی دارد و به‌طور خاص برای اطفال نوزاد به بازار عرضه می‌شود، باید الزامات FDA را برای خنثی بودن در محصولات عرضه شده برآورده کند. اگر از آب بوتلی معمولی برای تهیه شیر خشک استفاده می‌کنید، همانند آب نل سالم از آن استفاده کنید.

**شرایط اضطراری آب**—اگر منبع آب شما بر اثر مشکل در منبع اصلی آب قطع شده یا در اثر طوفان یا سیل آلوده شده است، به جای آب نل از آب بوتلی برای تهیه شیر خشک استفاده کنید. اگر مجبور هستید که از آب نل که ممکن است آلوده باشد استفاده کنید، آن را به مدت یک دقیقه (3 دقیقه در محل‌هایی که بلندتر از 6500 فوت ارتفاع دارند) بجوشانید تا ضد عفونی شود و بعداً قبل از اضافه کردن آن به بوتل، اجازه دهید به مدت پنج دقیقه در چاینگ سرد شود و به دمای اتاق برسد.

**مخلوط کردن**—دستورالعمل‌های روی لیبل محصول را تعقیب کنید. از مقدار دقیق آب که روی لیبل نوشته شده استفاده کنید. شیر خشک که دارای آب بسیار کم باشد می‌تواند باعث کم‌آبی بدن (از دست دادن پر ضرر مایعات بدن) شود. شیر خشک که دارای آب بیش از حد باشد، تغذیه کافی را تامین نمی‌کند و اگر برای مدت طولانی به طفل داده شود، ممکن است باعث کندی رشد شود. بعد از اضافه کردن آب، مقدار دقیق شیر خشک مورد نیاز روی لیبل را اضافه کنید و تکان دهید تا مخلوط شود.

هم شیر خشک آماده برای تغذیه و هم مایع غلیظ به صورت خنثی (بدون میکروب) ساخته شده اند و برای اطفال نوزادی که در معرض خطر بلندتری هستند و شیر مادر دریافت نمی کنند، گزینه های ایمن تر از شیر خشک پودری هستند.

## اطفال نوزادی که در معرض خطر بلندتر ابتلا به کرونوباکتر هستند عبارتند از:

- دوماهه یا خردتر، وی
- دارای سیستم محافظتی بدن ضعیف، یا
- متولد قبل از وقت، یا
- اطفالی که مریض هستند یا تحت مداوی هستند، مانند مداوی کیمیای برای سرطان.

## اگر طفل شما در معرض خطر بلند عفونت کرونوباکتر قرار دارد، این اقدامات اضافی را انجام دهید:

- استفاده از شیر خشک آماده مایع را در نظر بگیرید، زیرا این بهترین گزینه برای اطفالی است که با شیر خشک تغذیه می شوند.
- اگر نمی توانید شیر خشک مایع آماده را برای تغذیه تهیه کنید، از مایع غلیظ استفاده کنید.
- اگر از شیر خشک مایع غلیظ استفاده می کنید و در مورد مصئون بودن منبع آب خود مطمئن نیستید، آب را بجوشانید، قبل از ریختن آن در بوتل، اجازه دهید به مدت پنج دقیقه در چایک سرد شود. مایع غلیظ را اضافه کنید، تکان دهید تا مخلوط شود و اجازه دهید تا قبل از اینکه به نوزاد خود بدهید به اندازه حرارت اتاق سرد شود.
- اگر شیر خشک آماده برای تغذیه و مایع غلیظ در دسترس نباشد، از شیر خشک پودری برای اطفال نوزاد استفاده کنید.
- اگر از شیر خشک پودری برای اطفال نوزاد استفاده می کنید، آب را بجوشانید، بگذارید 5 دقیقه در چایک سرد شود، بعداً مقدار ذکر شده در روی لیبل را در بوتل بریزید. قبل از اینکه به طفل نوزاد غذا بدهید، آن را تکان دهید تا مخلوط شود و اجازه دهید شیر خشک تا به اندازه حرارت اتاق سرد شود.
- بعضی از محصولات متابولیک و ویژه، شامل مواردی بر روی بسته بندی خود هستند که به مصرف کنندگان در مورد گرمایش بالای 100 درجه فارنهایت هشدار می دهند، زیرا این امر می تواند منجر به از دست دادن ویتامین ها و مواد مغذی شود. بنابراین، دستورالعمل های لیبل موجود در بسته بندی را در خصوص شیر خشک های متابولیک تخصصی به دقت تعقیب کنید.
- هنگام پاک کردن بوتل ها و دیگر وسایل تغذیه مانند نوک شیرچوشک ها، سرپوش ها، واشرها و درپوش ها و غیره.
- آنها را در ماشین ظرفشویی با استفاده از آب داغ و چرخه خشک کن گرم (یا تنظیمات ضد عفونی) بشویید، یا
- آنها را با آب صابون در تشتی که فقط برای پرزه جات شیر خشک استفاده می شود بشویید، آبکش کنید و روی دستمال کاغذی یا دستپاک ظرف پاک در معرض هوا خشک کنید.
- وسایل تغذیه را قبل از اولین استفاده و یک بار در روز ضد عفونی کنید با:
- پرزه جات تغذیه را از هم جدا کنید و در یک قابلمه آب به مدت 5 دقیقه بجوشانید و با انبور پاک بردارید.
- آنها را در ماشین ظرفشویی، اگر دارید بگذارید، با آب داغ و چرخه خشک کن گرم (چرخه ضد عفونی کردن)، یا
- در داش برقی یا دستگاه بخار طبق دستورالعمل سازنده محصول، بخار بدهید.



# حقایق غذایی



**نگهداری**— از شیر خشک آماده شده برای نوزاد در عرض 2 ساعت استفاده کنید. در صورت استفاده نکردن فوری آن، بوتل را در یخچال نگهداری کنید و در ظرف 24 ساعت از آن استفاده کنید.

**گرم شدن شیر خشک**— شیر خشک نیازی به گرم کردن ندارد. اگر ترجیح می دهید گرم باشد، بهترین راه این است که بوتل را در یک کاسه آب قرار دهید و روی اجاق گاز گرم کنید تا (به اندازه ی حرارت بدن) گرم شود. هرگز از اجاق های برقی برای گرم کردن شیر خشک استفاده نکنید زیرا اجاق برقی می تواند به شیشه شیر اجازه دهد تا سرد بماند در حالی که قسمت های داغی در شیر خشک ایجاد می شود که می تواند دهان طفل را بسوزاند. قبل از شیر دادن به طفل، حرارت شیر خشک را با ریختن چند قطره روی مچ دست تان تست کنید. باید احساس گرمی کنید نه داغی.

**بعد از تغذیه**— شیر خشک باقیمانده را دور بریزید زیرا حالا حاوی بزاق طفل شده است که می تواند باعث رشد باکتری شود.

**نگهداری از شیر خشک پودری باز شده**— پاکت یا قطی شیر خشک باید معلوماتی در مورد چگونگی نگهداری آن قبل و بعد از باز شدن را داشته باشد. همچنان باید معلوماتی در مورد زمان دور ریختن شیر خشک تیار شده داشته باشد. دستورالعمل های سازنده محصول روی لیبل را تعقیب کنید. هنگامی که قطی شیرخشک پودری باز می شود، معمولاً باید در ظرف یک ماه آن را استفاده کنید. تاریخ باز کردن شیرخشک را روی پوش آن بنویسید. با پوش بسته شده، در جای خشک و خنک نگهداری کنید، نه در یخچال.

**تاریخ «انقضاء»**— بعد از این تاریخ، از پاکت یا قطی شیر خشک استفاده نکنید. سازنده محصول محتوای مواد مغذی و کیفیت شیر خشک را فقط الی تاریخ «انقضاء» تضمین می کند. قوانین FDA ثبت تاریخ «انقضاء» را روی هر قطی شیر خشک الزامی می داند.

**یخ زدن**— یخ زدگی توصیه نمی شود. ممکن است باعث شود قسمت های مختلف شیر خشک از هم جدا شده و کیفیت آن پایین بیاید.

**شیرخشک خانگی**— FDA به مراقبین توصیه می کند که شیر خشک های خانگی برای طفل خود درست نکنند و چنین چیزی به آنها ندهند. دستور تهیه شیر خشک خانگی برای نوزادان، توسط FDA ارزیابی نشده اند و ممکن است دارای مواد مغذی حیاتی برای رشد نوزاد نباشند.

**شیر خشک تقلبی (جعلی)**— محصولات شیر خشک گاهی از چینل های توزیع معمولی گرفته می شوند و برای جعل کیفیت یا هویت محصول دوباره لیبل گذاری می شوند. به عنوان مثال می توان به تغییر تاریخ «انقضاء» یا لیبل گذاری دوباره محصول برای پنهان کردن محتوای واقعی اشاره کرد. این غیرقانونی است و می تواند منجر به امراض جدی برای نوزادان شود. طیف گسترده ای از شیر خشک برای نوزادان در بازار موجود است. اگر والدین در مورد انتخاب شیر خشک برای نوزاد خود سوآلی دارند، باید از ارائه دهنده مراقبت های صحتی طفل شان بپرسند.

**تغییر شیرخشک**— هر گونه تغییر در رنگ، بوی یا طعم شیرخشک را بررسی کنید. اگر شیرخشک را به میزان زیاد خریداری می کنید، مطمئن شوید که شماره های لات و تاریخ «انقضاء» روی قطی ها و کارتن ها مطابقت دارند. همچنین، قطی ها را بخاطر آسیب دیدگی بررسی کنید و در صورت هرگونه نگرانی یا سوال با شماره تلفون رایگان سازنده محصول تماس بگیرید. همچنان می توانید با FDA با شماره 1-888-SAFEFOOD یا 1-888-723-3366 تماس بگیرید.

