

* آلودگی شیر خشک

فرآیندهای تولید نمیتوانند شیر خشک استریل تولید کنند. آلودگی شیر خشک به E sakazakii و سالمونلا میتواند به دو صورت داخلی و بیرونی باشد. آلودگی داخلی در طی مراحل ساخت (مثلاً از محیط تولید یا از مواد خام) و آلودگی بیرونی به دلیل روش های نادرست تهیه شیرخشک بوجود می آید.

علی رغم اینکه E. sakazakii و سالمونلا در پودرهای شیرخشک رشد نمی کنند، ولی می توانند برای دوره های طولانی زنده بمانند . نگهداری شیر خشک آماده شده در دمای کمتر از 5 درجه سانتیگراد، از رشد آنها جلوگیری می کند . نگهداری شیرخشک آماده بالاتر از این دما به ویژه در مدت طولانی منجر به رشد این پاتوژن ها می شود.

***توصیه های لازم برای تهیه، نگهداری و جابجایی ایمن شیر خشک شیرخواران**

*آماده سازی

- دسترسی به آب سالم، صابون؛ محیط تمیز برای آماده سازی تمیز، آب جوش و یخچال ضروری است.

- دمای آب مورد نیاز برای تهیه و آماده سازی شیرخشک کمتر از 70 درجه سانتیگراد نباشد.

- برای ضد عفونی کردن، آب را جوش بیاورید 3 . تا 5 قطره ضد عفونی کننده را به یک لیتر آب اضافه کنید.

- شیر خشک را با آب جوش آماده کرده و به محض خنک شدن مصرف کنید.

-در صورت عدم دسترسی به آب جوش، شیر خشک را با آب سالم در دمای اتاق آماده کرده و مصرف کنید.

- سطحی که روی آن شیرخشک آماده می شود تمیز و ضد عفونی کنید.

- دست ها را با آب و صابون بشویید و با یک پارچه تمیز یا یک دستمال یکبار مصرف خشک کنید.

- حجم کافی از آب سالم را بجوشانید . در صورت استفاده از کتری برقی، صبر کنید تا کتری خاموش شود در غیر اینصورت مطمئن شوید که آب به جوش می آید.

نکته : آب بطری استریل نیست و باید قبل از استفاده جوشانده شود . هرگز نباید از مایکروویو در تهیه وعده شیر خشک استفاده کرد، زیرا گرمای آن منجر به " نقاط داغ " شده و دهان نوزاد را می سوزاند.

-مقدار دقیق شیر خشک را طبق دستورالعمل روی برچسب های قوطی به آب اضافه کنید .افزودن شیر خشک بیشتر یا کمتر از مقدار توصیه شده ،شیرخوار را بیمار می کند.

- با نگه داشتن بطری یا فنجان زیر شیر آب یا قرار دادن در ظرف آب سرد یا آب یخ، سریعاً به دمای مناسب می رسداطمینان حاصل کنید که سطح آب خنک کننده، تا لبه بالایی فنجان یا درب بطری باشد.



*تمیز کردن و استریل کردن ابزار و لوازم تهیه و آماده سازی شیر خشک

- قبل از تمیز کردن و استریل کردن ابزار و لوازم تهیه و آماده سازی، در هر بار باید دست ها را به طور کامل با آب وصابون بشویید .برای شستن دست ها، بهتر است سینک مخصوص شستشوی دست وجود داشته باشد.

- ابزار و لوازم تهیه و آماده سازی (مانند فنجان، بطری، سرپستانک و قاشق)را به طور کامل در آب گرم و شوینده بشویید . در جاهایی که از بطری های تغذیه استفاده می شود، باید از برس های تمیز بطری و سرپستانک برای شستشوی داخل و خارج بطری ها و سرپستانک ها استفاده شود.

- پس از شستن وسایل تغذیه و آماده سازی، با آب سالم هم به طور کامل شستشو دهید.

* در استریل کردن رعایت نکات زیر ضروری است:

الف -یک تشت /ظرف بزرگ فلزی را با آب پر کنید و تمام تجهیزات تغذیه و آماده سازی شسته شده را طوری در تشت قرار دهید که آبا روی آن را کاملاً بپوشاند و هوا داخل آنها نباشد.

ب -تشت /ظرف را با یک درب بپوشانید تا آب آن به جوش بیاید، مراقب باشید آب در حال جوش تمام نشود.

ج-تا زمانی که به ابزار و لوازم تهیه و آماده سازی، نیاز باشد درپوش تشت /ظرف را بسته نگه دارید.

*آماده سازی وعده های شیر خشک برای استفاده بعدی

- بهتر است شیر خشک برای هر وعده تغذیه، تازه تهیه شود و بلافاصله مصرف شود.

-وعده های شیرخشک خنک شده را در یخچال اختصاصی قرار دهید . دمای یخچال نباید بیشتر از 5 درجه سانتیگراد باشد. و روزانه کنترل شود

-شیرخشک آماده شده را می توان تا 24 ساعت در یخچال نگهداری کرد .توصیه نمی شود شیر خشک سرد شده درحجم زیاد ذخیره شوند، زیرا منجر به رشد باکتری های مضر می شود.





حضرت رسول اکرم (ص): برای شیرخوار هیچ شیری بهتر از شیر مادر نیست.

"راهنمای تهیه، نگهداری و حمل و نقل ایمن شیر خشک در شیرخواران"

شناسنامه پمفلت آموزشی	
عنوان	راهنمای تهیه، نگهداری و حمل و نقل ایمن شیر خشک در شیرخواران
تهیه و تدوین	مژگان انصاری کارشناس شیر
مشاور علمی	مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس
سال تهیه	۱۴۰۴
کد پمفلت	AW5-27
www.goldis.mui.ac.ir - بیمارستان گلдіس شاهین شهر	

*زمان نگهداری و تغذیه

-شیر خشک آماده شده بیش از دو ساعت بیرون یخچال نباشد و باقی مانده آن را دور بریزید.

-وعده شیر خشک آماده شده در طول تغذیه مجدداً گرم نشود.

- از زمان آماده سازی تا تغذیه، نگهداری شیر خشک بیشتر از دو ساعت نباشد حتی اگر با آب بالای 70 درجه سانتی گراد تهیه شده باشد .

زیرا ممکن است در حین آماده سازی آلوده شده باشد یا باکتری های مضر از دهان شیرخوار وارد فنجان، بطری و ... شده باشد . ممکن است آب بالای 70 درجه سانتی گراد، باکتری های مضر را در شیر خشک فعال کند.

نگهداری شیر خشک آماده شده در دمای بالای 5 درجه سانتی گراد در یخچال برای مدت طولانی، فرصت رشد باکتری ها را فراهم می کند.



*گرم کردن مجدد وعده های شیر خشک ذخیره شده

-وعده شیر خشک را بلافاصله قبل از نیاز از یخچال خارج کنید.

-بیش از 15 دقیقه دوباره گرم نکنید.

-برای اطمینان از گرم شدن یکنواخت وعده شیر خشک، به تناوب آن را در ظرف سرپوشیده تکان دهید یا بچرخانید.

*حمل و نقل وعده های شیر خشک

حمل و نقل وعده های شیر خشک آماده، خطراتی را به همراه دارد زیرا با افزایش زمان تهیه تا مصرف، فرصت رشد باکتری های مضر فراهم می شود . اگر وعده شیر خشک طی دو ساعت پس از آماده سازی مصرف نشود، باید در یخچال نگهداری شود و در شرایط سرد (یا خنک) جایجا شده و در مقصد مجدداً گرم شود.

- قبل از حمل و نقل از سرد بودن وعده شیر خشک اطمینان حاصل کنید .

- بلافاصله قبل از حمل و نقل از یخچال خارج کنید.

- در صورتی که زمان حمل و نقل بیش از 30 دقیقه باشد، استفاده از یخچال یا کیسه های خنک توصیه می شود.

-وعده های شیر خشک حمل شده در شرایط خنک یا سرد را می توان در یخچال نگهداری کرد و طی 24 ساعت از زمان آماده سازی استفاده کرد.

- خوراکی هایی که گرم شده اند با خوراک هایی که تا حدی مصرف شده اند نباید به یخچال برگردانده شوند و اگر طی 2 ساعت مصرف نشوند باید دور ریخته شوند.

