

Pelagjöf - þurrmjólkurgjöf

Almennt er talið að brjóstamjólk sé besta fæðan fyrir ungbörn. Ef barnið af einhverjum ástæðum getur ekki fengið brjóstamjólk er mælt með að það fái þurrmjólkurblöndu fyrstu sex til tólf mánuðina.



... að velja, mæla og blanda

Til eru mismunandi gerðir þurrmjólkurdufts sem hæfa ákveðnum aldurshópum. Einnig er til stoðmjólk sem unnin er úr íslenskri kúamjólk og mælt er með notkun hennar frá 6 mánaða til 2 ára aldurs. Stoðmjólkinn er járnþætt og aðlöguð að þörfum barna og er að því leyti hentugri en önnur kúamjólk.

Mikilvægt er að blanda þurrmjólk nákvæmlega eftir fyrirmælum framleiðanda. Skeiðin sem fylgir þurrmjólkurduftinu á vera sléttfull. Ef sett er of mikið af þurrmjólkurdufti inniheldur blandan of mikið af steinefnum sem verður til þess að álag á starfsemi nýrna verður of mikið. Hins vegar getur of veik blanda, gefin til lengri tíma, leitt til vannæringar.

Gætið fyllsta hreinlætis við blöndun þurrmjólkur og er handþvottur því mikilvægur. Vatnið sem er blandað í duftið er sodið og síðan kælt þar til það er vel volgt (40-45°). Ástæða þess að vatnið er kælt er að sjóðandi heitt vatn getur minnkað virkni vítamína og bætiefna í þurrmjólkurduftinu. Því næst skal hella réttu magni af volgu vatni í pelann, sléttfylla jafnmargar skeiðar og hæfir vatnsmagninu í pelanum, loka honum og hrista vel (sjá leiðbeiningar sem fylgja þurrmjólkurduftinu). Þá þarf að kæla blönduna þar til hún hefur náð u.þ.b. 37°C. Góð leið til að finna rétt hitastig er að láta dropa á handarbak eða innanverðan úlnlið. Ef dropinn er hvorki heitur né kaldur er hitastigið rétt.

Geymsla á þurrmjólkurblöndu

Best er að blanda jafnóðum fyrir hverja máltíð til að tryggja ferskleika. Ef blandaðir eru fleiri pelar en einn, þarf að setja þá strax í ísskáp. Ekki má geyma blandaða mjólk lengur en í sólarhring og á hún alltaf að geymast í ísskáp. Reglur varðandi geymslu blandaðrar þurrmjólkur eru aðrar en við geymslu brjóstamjólkur í pela.

Hvernig á að hita þurrmjólkurbland?

Best er að snögghita þurrmjólkina. Það er til dæmis gert með því að láta heitt kranavatn renna á pelann og hrista hann á eftir. Upphitun mjólkur í örbylgjuofni er varasöm þar sem pelinn getur verið volgur yst en sjóðheitur innst. Börn hafa brennt sig í munninum vegna þessa. Sýnið varkárni, hristið pelann og prófið hitastigið.

Ekki skal geyma mjólk í stofuhita lengur en eina til tvær klukkustundir. Ástæðan er sú að eftir þann tíma myndast kjöraðstæður fyrir bakteríur til að fjölga sér. Ef barnið drekkur ekki allan skammtinn í einu, á að hella afganginum. Ekki má hita aftur mjólk sem hefur þegar verið hituð upp.

Hreinlæti í fyrirrúmi

Almennt hreinlæti er fyrir öllu og mikilvægt er að skipta um pelatúttur og pela þegar þau eru orðin slitin eða rispuð. Ekki er mælt með því að sjóða gúmmí- og sílikontúttur (og snuð) áður en þær eru teknar í notkun en gott er að hella sjóðandi vatni yfir þær og láta þær standa í vatninu í fimm mínútur. Þetta þarf að endurtaka tvisvar sinnum með nýju vatni. Þetta er gert til að losna við ákveðin aukaefni úr túttunum. Ekki er mælt með því að setja túttur eða snuð í uppþvottavél, þar sem gúmmí og sílikon draga í sig hina sterku uppþvottasápu sem notuð er í uppþvottavélar (mælt er með því að foreldrar lesi leiðbeiningar frá framleiðanda vörunnar). Best er að skola túttuna úr köldu vatni strax eftir notkun og þvo síðan með heitu sápuvatni, skola og þurrka vel á eftir. Ef erfitt reynist að ná mjólkurleifum úr gúmmítúttu má nudda hana með salti og skola síðan vel, en athugið að saltið getur eyðilagt sílikon túttur. Gott er að toga reglulega í túttuna (snuðið líka) til að athuga hvort hún sé heil en hún morknar og molnar með tímanum. Pelana sjálfa má þvo eins og annað leirtau upp úr heitu sápuvatni eða setja í uppþvottavél.

Stundin ykkar

Hljá og öryggi við máltíðir er barninu nauðsynleg og með því að halda á barninu við pelagjöf fær það nærveru og snertingu sem er því svo mikilvægt. Haltu því alltaf á barninu meðan það drekkur úr pelanum. Láttu fara vel um þig og hafðu góðan stuðning við handlegginn sem barnið hvílir á. Þannig getið þið notið stundarinnar saman. Þegar barn er komið með tennur þarf að hafa í huga að mjólk getur skemmt þær, sérstaklega ef hún er drukkin á nóttunni en þá er munnvatnsframleiðsla í lámarki.

Ýmislegt

Ekki er mælt með því að setja annað en brjóstamjólk og þurrmjólk á pela. Notið stútkönnu eða leyfið barni að drekka vatn eða annan vökva úr glasi. Leiðbeiningar um val á pelatúttu er hægt að fá í lyfjabúðum. Komuð hefur í ljós að mælieiningar pela geta verið misnákvæmar. Vakni einhverjar spurningar, leitið til hjúkrunarfræðingsins ykkar í ung- og smábarnaverndinni.

Áætlað magn mjólkur á sólarhring miðað við þyngd.
Þörfin er áætluð 160-180 ml/kg á sólarhring

4,0 kg:	640-720 ml
4,5 kg:	720-810 ml
5,0 kg:	800-900 ml
5,5 kg:	880-990 ml
6,0 kg:	960-1080 ml
7,0 kg:	1120-1260 ml

Texti: Fræðslu- og útgáfuhópur í Ung- og smábarnavernd

Uppsetning: Sesselja Guðmundsdóttir, hjfr.

Útgefið 2000. Endurskoðað og endurunnið 2007