

การให้อาหารด้วยขวดนม

การให้อาหารเด็ก

ช่วงเวลาของการให้อาหารเป็นโอกาสที่พิเศษยิ่งสำหรับใช้เวลาอยู่กับลูกน้อยของคุณพร้อมกับการให้และได้รับความใกล้ชิด เด็กมีความต้องการความใกล้ชิดอย่างมาก

เมื่อให้อาหารแก่เด็ก ควรพยายามที่จะเลียนแบบสถานการณ์ให้นมลูกมากที่สุดที่จะเป็นไปได้ โดยการอุ้มลูกน้อยในอ้อมแขนและพร้อมที่จะสบตากับเขา โดยการอุ้มเด็กให้ผิวได้สัมผัสผิวต่อผิวนั้น จะทำให้เด็กและผู้ให้อาหารนั้นได้รับความใกล้ชิดทั้งทางกายและทางอารมณ์

ในระยะสองสามเดือนแรกนั้น นอกจากในกรณีที่ได้รับการยกเว้นเท่านั้น ควรเป็นคุณแม่หรือคุณพ่อที่เป็นผู้ให้อาหารแก่ลูกน้อย เพื่อให้โอกาสที่ดีที่สุดที่จะเป็นไปได้ในการสร้างความผูกพัน

เด็กจะรู้สึกดีมากกว่าการได้รับการสัมผัสทางกาย และได้ประสมกับความอบอุ่น ความปลอดภัยและการปลอบโยนในอ้อมแขน เป็นเรื่องสำคัญที่ทั้งผู้ให้อาหารและเด็กมีความสะดวกสบายในระหว่างการให้อาหาร

อาหารจากขวด

สามารถที่จะหาซื้อนมทดแทนนมแม่ได้ที่ร้านขายอาหารทุกร้านทั่วไป จะมีหลายยี่ห้อให้เลือก แต่จะต้องเป็นนมทดแทนนมแม่สำหรับเด็กทารกวัยจากสัปดาห์แรกของชีวิต นมทดแทนที่ผสมสำเร็จแล้วในบรรจุภัณฑ์เตตราแพ็คก็สามารถหาซื้อได้ ซึ่งเป็นการดีที่สุดจะมีไว้เมื่อต้องเดินทางหรือมีเก็บไว้ที่บ้านเพื่อความปลอดภัย

เมื่อเด็กเติบโตขึ้นและมีความต้องการที่จะเปลี่ยนเป็นนมทดแทนนมแม่ชนิดอื่น สามารถที่จะขอคำปรึกษากับศูนย์ดูแลสุขภาพเด็กได้

สามารถหาซื้อขวดนมและหัวจุกนมได้ตามร้านขายอาหาร ร้านขายยาและร้านขายรถเข็นเด็ก คุณต้องมีไว้ใช้หลายอัน หัวจุกนมควรมีไว้สำหรับให้นมทดแทนนมแม่ เมื่อคว่ำขวดลง น้ำนมควรหยดอย่างช้าๆ

มือและขวดนมที่สะอาด

ควรที่จะมีความระมัดระวังให้ หัวจุกนม ขวดนมและหม้อนมมีความสะอาด ควรที่จะใช้น้ำเย็นจากก๊อกน้ำเย็นเสมอ โดยปล่อยให้ให้น้ำนั้นไหลเล็กน้อย เพื่อให้แน่ใจว่าไม่ใช้น้ำที่นิ่งค้างอยู่ในท่อน้ำ

ควรล้างมือให้สะอาดเสมอก่อนที่จะทำการเตรียมชงนมทดแทนนมแม่

เด็กจะเกิดมาโดยที่ไม่มีพีชแบคทีเรีย และระบบภูมิคุ้มกันของเด็กนั้นยังไม่ได้มีการพัฒนา ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องล้างขวดนมและหัวจุกนมด้วยน้ำเย็นหลังจากอาหารทุกมื้อ มันจะช่วยละลายโปรตีนนมทั้งหลายแหล่ง

ควรล้างขวดนมในเครื่องล้างจานหรือด้วยมืออย่างน้อยหนึ่งครั้งต่อวัน หากล้างด้วยมือจะต้องต้มทั้งขวดและหัวจุกนมเป็นเวลาห้า นาที หนึ่งครั้งต่อวัน แบคทีเรียสามารถเติบโตในขวดที่ยังไม่ได้ล้างทำความสะอาดได้

วิธีการปรุง

จะต้องผสมนมทดแทนนมแม่ตามขั้นตอนที่ระบุไว้บนกล่องบรรจุภัณฑ์ของมัน หากผสมไม่ถูกต้อง อาจสร้างความเสี่ยงก่อให้เกิดการขาดสารอาหาร ท้องผูก หรือที่ร้ายสุด ไตทำงานหนักเกินไป ควรทิ้งเศษส่วนของนมทดแทนนมแม่ใดๆ ที่เหลือเสีย

นี่คือวิธีการที่คุณควรทำ:

ต้มน้ำให้สุกและปล่อยให้เย็น เทปริมาณของผงลงไปตามขีดเส้นใต้ในขวดนมและเทน้ำที่อุ่นไว้ลงไป นำฝาไปปิดและเขย่าขวดจนผงละลาย ปล่อยให้เย็นถึงอุณหภูมิที่เหมาะสมแก่การบริโภค สามารถทดสอบอุณหภูมิได้โดยการหยดนมลงบนด้านในของข้อมือของตัวเอง

สามารถนำนมทดแทนนมแม่ไปอุ่นในเตาไมโครเวฟก็ได้

เด็กควรที่จะดื่มเมื่อใดและจำนวนเท่าไร?

ควรปล่อยให้เด็กเขาเป็นผู้กำหนดเองว่าเมื่อใดและจะรับประทานมากเท่าไร? ในบางวันเด็กเขาจะหิวมากขึ้น เช่นเดียวกับที่คุณเองอาจจะหิวมากขึ้นในบางครั้ง เมื่อเด็กเขาหิวก็จะจับต้องไปตามมือและร่างกาย หันศีรษะไปด้านข้างและมองหาอาหาร

บนกล่องบรรจุภัณฑ์ของนมทดแทนนมแม่นั้น จะมีคำแนะนำหรือแนวทางเกี่ยวกับว่า เด็กในวัยต่างๆ นั้น ควรจะรับประทานจำนวนเท่าใด แต่มันเป็นเพียงแค่นำทางเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เด็กๆ จะมีความแตกต่างกัน หากเด็กไม่ยอมทานมากนักแต่ก็แข็งแรงดี น้ำหนักขึ้นตามปกติและปัสสาวะปกติ ก็ถือได้ว่าปริมาณอาหารนั้นเพียงพอ

หากเป็นในทางกลับกัน ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน อย่าได้ปฏิเสธอาหารแก่เด็กถ้าเขาต้องการ ถือเป็นเรื่องปกติ หากเด็กที่ได้รับการให้อาหารทางขวดนั้นจะรับประทานเป็นห้าถึงแปดครั้งต่อวัน สามารถที่จะแบ่งมื้ออาหารให้เป็นหลายๆ มื้อมากขึ้นก็ได้แต่ให้ปริมาณน้อยลง หากเด็กเขาต้องการเช่นนั้น

อาหารในระหว่างการเดินทาง

เพื่อที่จะได้คุณภาพที่ดีที่สุด ควรนำนมทดแทนนมแม่ไปปรุงในทันทีก่อนที่จะนำไปให้แก่เด็ก สามารถที่จะจัดเตรียมขวดเป็นการล่วงหน้าได้ สามารถนำน้ำในตู้เย็นซึ่งต้มสุกแล้วไปผสมกับผงในขวดที่ความสะอาดอย่างดีแล้วและซึ่งได้ถูกต้มแล้วได้ สามารถเก็บขวดพร้อมฝาไว้ในตู้เย็นได้นานถึงหกหรือแปดชั่วโมง เมื่อถึงเวลาให้อาหาร ควรนำขวดไปอุ่นในเตาไมโครเวฟให้ได้อุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับการบริโภค เขย่าขวดและตรวจสอบอุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับการบริโภค

ไม่ควรเก็บนมทดแทนนมแม่ที่ผสมเสร็จแล้วไว้ในกระติกน้ำร้อน ถ้าอุณหภูมิอยู่ในราว 37 องศาจะสามารถเพิ่มความเสี่ยงของการเติบโตของแบคทีเรียได้ แต่คุณสามารถเก็บน้ำที่ต้มสุกแล้วในกระติกน้ำร้อนและตวงนมผงปริมาณที่เหมาะสมลงในขวดนมไว้เพื่อผสมเมื่อถึงเวลาอาหาร

ข้อควรคำนึงถึง

- อย่าได้ปล่อยให้เด็กให้อยู่โดยลำพังกับขวดนม ถึงแม้ว่าเขาจะโตพอที่จะดูเองได้
- เมื่อถึงเวลาที่ทานอาหารเด็กหลายคนจะมีความต้องการที่อยากจะทำมากขึ้น ถ้าไม่ได้รับอาหารหรือดูดจากขวดนมเป็นการดีที่จะมีหัวจุกนมไว้สำหรับปลอมโยน
- เด็กที่ได้รับการให้อาหารขวดหนึ่ง มักจะถ่ายอุจจาระวันละครั้ง
- หากมีข้อสงสัยประการใด สามารถติดต่อกับพยาบาลที่เชี่ยวชาญด้านสุขภาพเด็กของท่านได้เสมอ