

برای کسب اطلاعات به منظور تصمیم گیری آگاهانه درباره چگونگی تغذیه نوزاد با مراقبتگر بهداشتی خود یا پرستار بهداشت عمومی صحبت کنید. نکات راهنمای شماره ۱ را برای اطلاعات مهم ببینید.



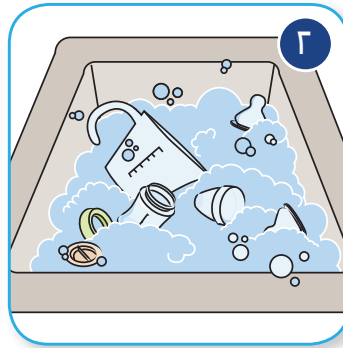
وسایل را با آب مطمئن خوب آبکشی کنید. آبهای زیر در صورتی که ضد عفونی شده باشند، ایمن هستند:

- آب لوله کشی شهری
- بطری های آب تجاری (به جز آبهای گازدار، مقطر یا آب معدنی)
- آب چاه که به طور مرتب آزمایش شده است.

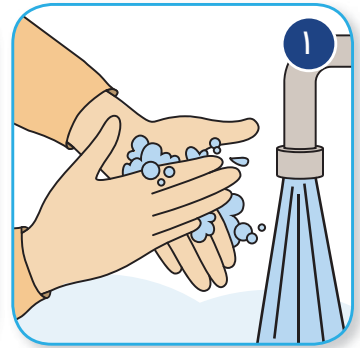
همیشه برای آماده کردن شیر مصنوعی باید از آب مطمئن استفاده کرد و وسایل شیردهی را ضد عفونی نمود. بگذارید شیشه های شیر و وسایل شیردهی روی یک حوله تمیز خشک شود.



از یک فرچه مخصوص شیشه کمک بگیرید و درون و بیرون شیشه ها و سر شیشه ها را فرچه بکشید.



همه شیشه های شیر، سر شیشه ها، در شیشه ها، دیسک ها، پیمانه اندازه گیری، دریاژکن، وسایل هم زدن و انبرها را در محلول آب گرم و صابون در سینک تمیز بشویید.



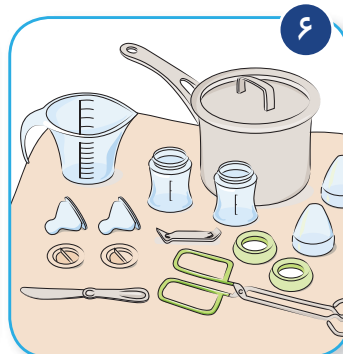
دستهای خود و سنگ آشپزخانه را با آب و صابون بشویید.



**نگهداری آب ضد عفونی شده**  
آب ضد عفونی شده اضافی را می توان در یک ظرف شیشه ای که در آن به خوبی بسته شده است ۲۴ ساعت در دمای محیط و ۳ تا ۳ روز در یخچال نگهداری کرد.



**ضد عفونی کردن آب**  
آبی که می خواهید با آن شیر آماده کنید را در یک قابلمه بریزید. آب را بجوشانید و بگذارید دو دقیقه بجوشد.



از انبر ضد عفونی شده برای بیرون آوردن شیشه شیر و سایر وسایل از آب استفاده کنید. وسایل را روی یک حوله تمیز بگذارید که خشک شود. وسایل حالا آماده استفاده است.



برای ضد عفونی کردن وسایل شیردهی یک قابلمه بزرگ را با آب پر کنید و همه وسایل شیردهی را درون آن قرار دهید طوری که سطح آنها را آب بپوشاند. آب درون قابلمه را به حالت جوش برسانید و بگذارید دو دقیقه بجوشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر صفحات ۶ تا ۹ کتابچه شیر مصنوعی: آنچه باید بدانید را ببینید:

- چگونه وسایل شیردهی را تمیز و ضد عفونی کنیم.
- چگونه آب را ضد عفونی کنیم.
- چگونه مطمئن شویم آب مورد استفاده ایمن است.

