

Ortamlar için bebek maması

Bebeğinizi bir erken çocukluk ortamına götürdüğünüzde, ayrıca mama da götürmeniz gerekir. Erken çocukluk görevlilerine veya bakıcılara bebeğinizin normal beslenme alışkanlığını mutlaka anlatın.

Her gün, çocuğunuzun gittiği ortama temiz biberonları ve memelerini ve her beslenme için önceden hesaplanmış ölçüde toz mamayı ayrı bir kapta verin. Her şeyi etiketleyerek üzerine tarihi, çocuğunuzun adını ve mamaya katılacak su miktarını yazın.

Kimi çevreler suyu da sizin sağlamanızı yeğler. Durum böyleyse, her biberonu, önceden kaynatılıp soğutulmuş doğru miktarda su ile doldurun. Her biberon için gerekli doğru miktarda toz mamayı ayrı tutun ve çocuğunuzun adını ve tarihi yazarak etiketleyin.

Bebek mamasını evde hazırlayıp bakım ortamına götürmek, önceden yapılmış mamada bakteri oluşacağı için, güvenli değildir.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Türkçe (Turkish)



Bebek maması

Infant formula

Daha fazla bilgi için

Raising Children Network

www.raisingchildren.net.au

www.health.gov.au

Bu yayındaki tüm bilgiler Haziran 2013
tarihi itibarıyla doğrudur.

10149 June 2013



Australian Government

Department of Health and Ageing



Bebek mamasının hazırlanması

Mamayı hazırlamadan önce daima ellerinizi yıkayın ve temiz bir yerde çalıştığınızdan emin olun. Su kaynatın ve oda sıcaklığına gelinceye kadar soğutun. İstenen miktarı sterilize edilmiş biberona boşaltın ve sağlanmış olan kepçeyi kullanarak suya doğru miktarda mama tozunu ekleyin.

Mamanın üzerinde verilmiş olan yönergeleri izleyin ve fazladan herhangi bir şey katmayın. Mamaya bebek gevreği ya da başka içerikler katmak bebeğinizin beslenmesini sekteye uğratabilir.

Mamanın bebeğin beslenmesinden hemen önce hazırlanması önerilir, ancak, gerekirse, fazladan hazırlanmış mama 24 saat süreyle buzdolabında saklanabilir. Hazırlanmış bebek mamasını 24 saatten fazla saklamayın.

Bebeğinizi yakma tehlikesini azaltmak için biberonu asla mikrodalga fırında değil, su kabında ıltın. Ayrıca, biberonu bebeğe vermeden önce daima mamanın sıcaklığını, bileğinizin iç tarafında birkaç damla damlatarak kontrol edin. Süt sıcak değil, ılık olmalıdır.

‘Mamanın bebeğin beslenmesinden hemen önce hazırlanması önerilir...’

Bebeğinizi beslemek

Bebekler beslenirken daima denetim altında olmalıdır. Bebeğinizi biberonla yalnız başına bırakmayın ve biberonu asla bebeğiniz için bir yere yaslamayın. Biberonu yaslamak bebeğiniz için boğulma veya bir kulak enfeksiyonu olma riski yaratabilir.

Bebeğinizin beslenmesi bittikten sonra biberonda kalan mamayı atın. Bunu saklamak veya yeniden kullanmak güvenli değildir.

Kullanımdan sonra tüm biberonları ve memelerini soğuk suda çalkalamalı ve yeniden kullanılmadan önce yıkayıp sterilize etmelidir.

İnek sütü hakkında bir not

İnek sütü, 12 aylıktan küçük bebeklere, esas içecek olarak verilmemelidir. Altı aylık civarında iken diğer yiyeceklerin içine az miktarda katılabilir. Yağı azaltılmış sütler, iki yaşındaki çocuklar için tavsiye edilmez.

Biberonların ve memelerinin sterilize edilmesi

Zararlı bakterileri öldürmek için biberonların ve memelerinin sterilize edilmesi önemlidir. Biberonları ve memelerini ılık sabunlu suda yıkayın ve deterjanını ve kabarcıkları akıtip durulayın. Hangi yöntemi seçeceğinizden emin değilseniz sağlık hemşirenizden veya erken çocukluk çevrenizden sorun ve yönergeleri daima dikkatle izleyin.

Emzirmek mümkün değilse, ya da bebek 12 aylık olmadan önce kesilmişse, bebekler için tek güvenli seçenek bebek mamasıdır.

Piyasada çok çeşitli bebek mamaları vardır. Yaşa uygun bir mama seçin ve bunu, üreticinin yönergelerine uygun olarak, temiz bir ortamda güvenli bir şekilde hazırlayın.

Bebek meme emmiyorsa, yaklaşık altı aylık olduğunda katı yiyecekler verilene kadar tüketilmesi gereken tek yiyecek bebek maması olmalıdır. Sütle besleme (emzirme ya da mama ile) katı yiyecekler verilirken de, bebek 12 aylık olana değin sürdürülmelidir.