

PADA tahun pertama kehidupan bayi, dia amat mudah dijangkiti penyakit. Jika anda tidak mensterilkan botol susu bayi, virus, bakteria dan parasit boleh berkumpul di botol atau susunya dan membuatkan dia sakit. Bayi boleh dijangkiti sesuatu yang tidak serius seperti kandida kepada serangan yang lebih serius seperti muntah dan diare (cirit-birit).

Namun, anda tidak mungkin dapat menyediakan persekitaran bebas kuman sepenuhnya untuk bayi. Tetapi, dengan cara mensterilkan perkakasan penyusuan bayi, anda boleh mengurangkan risiko terkena penyakit. Apabila bayi anda berusia setahun dia akan mula mengeluarkan antibodi dan mempunyai daya tahan terhadap kuman yang berbahaya. Bagaimanapun, anda dinasihatkan supaya terus mensteril botol, puting piring dan puting botol sehingga bayi berhenti menggunakannya.

Proses cuci botol susu dengan betul

- Sebelum mensteril, anda perlu mencuci botol yang telah digunakan dengan teliti. Cuci botol bersama puting botol, gegelang penahan dan tudung penutup, supaya sebarang kesan susu ditanggalkan.
- Gunakan air yang panas dan bersabun dengan berus botol bersih. Berjaga-jagalah apabila mencuci puting bagi memastikan semua ketuluan susu tanggal. Apabila anda sudah mencuci semuanya, bilas dan hapuskan semua sabun pencuci dengan baik.
- Anda boleh menggunakan mesin basuh pinggan mangkuk untuk mencuci botol bayi, selagi botol itu sesuai untuk tujuan ini. Elok jika puting dibasuh berasingan, untuk memastikan puting betul-betul bersih.
- Periksa puting dan botol dengan baik dan buangkan yang sudah retak, rekah atau pecah. Bakteria boleh berkumpul di permukaan rosak dan terus bertahan hidup walaupun melalui proses penyucian dan pensterilan.

Pelbagai kaedah steril

Pensterilan stim elektrik Lebih cepat dan efisien, mengambil masa lapan hingga 12 minit termasuk masa untuk menyejuk. Keadaan steril botol dapat dikekalkan sehingga enam jam jika ditinggalkan di dalam pensteril dengan tudung ditutup. Banyak pensteril stim boleh memuatkan enam botol sekali dan mempunyai rak untuk barang kecil seperti puting dan puting piring. Pastikan botol, puting dan perkakasan lain diletakkan dengan mulutnya menghadap ke bawah.

Setelah gelombang mikro

Lebanyakan botol bayi boleh disterilkan dengan sendirinya di dalam ketuhar

gelombang mikro dan mengambil masa hanya 90 saat untuk mensterilkan satu botol. Jangan tutup botol ketika dibakar dalam ketuhar gelombang mikro sebab tekanan boleh meningkat di dalamnya sewaktu proses memanaskan.

Mesin basuh pinggan mangkuk

Anda boleh mensterilkan botol yang di dalam mesin basuh pinggan mangkuk, tetapi anda perlu menggunakan program dengan

Cuci botol bersih-bersih!

kepanasan 80°C atau lebih. Anda kemudian perlu mengisi botol dengan formula segera. Bakteria akan membiak sebaik sahaja anda keluarkannya dari dalam mesin basuh pinggan mangkuk itu.

Merebus

Satu lagi cara mensteril ialah dengan merebus, tetapi pastikan dahulu yang botol bayi anda sesuai untuk ini. Anda perlukan periuk besar mempunyai tudung atau penutup, dan adalah baik jika anda membeli satu periuk khas untuk tujuan ini. Liskan periuk dengan air dan tenggelamkan semua perkakasan penyusuan sepenuhnya. Pastikan tiada udara terperangkap dalam botol dan puting, kemudian tutup periuk dan rebus tidak kurang dari 10 minit. Inilah masa yang diperlukan untuk mensterilkan perkakasan dengan secukupnya. Selepas direbus 10 minit, baru boleh ditutupkan gas. Jangan buka tudung periuk sehingga anda perlu menggunakan sesuatu perkakasan. Anda harus sedar bahawa jika direbus puting lebih cepat menjadi lekit dan tidak boleh dipakai.

Mensteril dalam air sejuk

Untuk mensteril perkakasan botol bayi di dalam air sejuk, anda boleh menggunakan larutan bebas toksin yang larut dalam air sejuk. Ia juga boleh diperolehi dalam bentuk biji. Larutan ini membunuh bakteria dengan berkesan. Anda perlu menggantikan larutan itu setiap 24 jam. Anda boleh menggunakan bekas pensteril khas untuk mensteril dalam air sejuk atau anda boleh menggunakan baldi

bersih atau bekas plastik bertudung. Jika anda menggunakan baldi atau bekas, gunakan sesuatu seperti pinggan yang berat, untuk menekan dan menenggelamkan botol dan perkakasan dalam larutan sepenuhnya. Anda harus pastikan tiada buih udara tertinggal dalam botol dan biarkan semuanya tenggelam sekurang-kurangnya 30 minit. Keluarkan botol dan puting hanya apabila anda perlu menggunakannya. Goncang setiap barang apabila anda mengeluarkannya atau bilas dan buangkan semua cecair dengan air sejuk masak, jika anda suka. Namun begitu, adalah tidak berbahaya kepada bayi jika botol serta puting diambil dari larutan pensteril dan digunakan terus.

Langkah terakhir selepas mensteril

Apabila anda perlu menyediakan susu, cuci dan nyahjangkitkan permukaan meja yang anda akan gunakan. Kemudian, basuh dan keringkan tangan anda. Ambil botol yang sudah disteril dari pensteril dan letakkan atas permukaan yang bersih itu. Gunakan penyetup yang disteril untuk meletakkan puting, tudung, gegelang penahan dan penutup di luar secara cersedia, seelok-eloknya atas tudung pensteril yang dibalikkan.

Pastikan anda tidak meninggalkan botol kosong yang disteril di luar terlalu lama, sebab keadaan sterility akan hilang dengan cepat. Ini tidak menjadi masalah jika bekas pensteril mempunyai kemudahan menyimpan di dalamnya dan botol boleh dikeluarkan hanya apabila perlu. Jika anda tak dapat berbuat demikian, sterilkan semula sebarang perkakasan yang anda keluarkan tetapi tidak sempat digunakan. ☹

