

Pelagjöf – þurrmjólkurgjöf Samantekt

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



Þurrmjólk

- Til eru mismunandi gerðir þurrmjólkurdufts sem hæfa ákveðnum aldurshópum.

Hreinlæti í fyrirrúmi

- Handþvottur er mjög mikilvægur.
- Hellið sjóðandi vatni yfir gúmmí- og silíkontúttur áður en þær eru teknar í notkun og látið standa í vatninu í fimm mínútur. Skiptið um vatn. Þetta þarf að endurtaka tvisvar sinnum með nýju vatni.
- Skolið túttuna úr köldu vatni strax eftir notkun og þvoið síðan með heitu sápuvatni. Skolið og þurrkið vel á eftir.
- Ef erfitt reynist að ná mjólkurleifum úr túttunni má nudda hana með salti og skola síðan vel.
- Gott er að toga reglulega í túttuna (snuðið líka) til að athuga hvort hún sé heil en með tímanum morknar hún og molnar.
- Pela má þvo eins og annað leirtau upp úr heitu sápuvatni eða setja í uppþvottavél. Þurrkið vel. Ekki setja túttur eða snuð í uppþvottavél.

Blanda þurrmjólk

- Sjóðið vatn og kælið þar til það er vel volgt (40-45°C).
- Hellið réttu magni af volgu vatni í pelann.
- Sléttfyllið jafnmargar skeiðar og hæfir vatnsmagninu í pelanum (sjá leiðbeiningar sem fylgja þurrmjólkurduftinu).
- Lokið pelanum og hristið vel.
- Kælið þurrmjólkina þar til hún hefur náð u.þ.b. 37°C.
- Látið dropa á handarbak eða innanverðan úlnið til að athuga hitastigið.

Geymsla á þurrmjólkurblöndu

- Blandið í pela 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.

Hvernig á að hita þurrmjólkurbland?

- Snögghitið þurrmjólkina, t.d. með því að láta heitt kranavatn renna á pelann.
- Sýnið varkárni, hristið pelann og prófið hitastigið.
- Ekki er ráðlagt að geyma mjólk í pelahitara eða stofuhita lengur en eina klukkustund.
- Hellið afganginum ef barnið drekkur ekki allan skammtinn í einu.
- Ekki má hita aftur mjólk sem hefur þegar verið hituð upp.

Stundin ykkar

- Haldið á barninu við pelagjöf. 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.

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 og pela er hægt að fá í lyfjabúðum.
- Mikilvægt er að skipta um pelatúttur og pela þegar þau eru orðin slitin eða rispuð.
- Mjólk getur skemmt tennur ef hún er drukkin á nóttunni en þá er munnvatnsframleiðsla í lámarki.
- Leitið til hjúkrunarfræðings í ung- og smábarnavernd, vakni einhverjar spurningar.

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