



บทความ

การทำให้ขวดนมทารกปราศจากเชื้อ

พ.ย. 4, 2024

2 นาที

การทำให้ขวดนมทารกปราศจากเชื้อมีความสำคัญเพราะระบบภูมิคุ้มกันของลูกยังคงพัฒนาอยู่และยังไม่พร้อมที่จะจัดการกับแบคทีเรียอันตราย เหมือนกับภูมิคุ้มกันของผู้ใหญ่

การทำให้ขวดนมทารกปราศจากเชื้อ

จุดประสงค์ของการทำให้ขวดนมทารกปราศจากเชื้อคือการฆ่าเชื้อแบคทีเรียต่างๆ ที่เป็นอันตราย ซึ่งอาจเจริญเติบโตในอุปกรณ์ที่เคยมีนม ซึ่งมีด้วยกันหลายวิธี

การทำให้ขวดนมทารกปราศจากเชื้อมีความสำคัญเพราะระบบภูมิคุ้มกันของลูกยังคงพัฒนาอยู่และยังไม่พร้อมที่จะจัดการกับแบคทีเรียอันตราย เหมือนกับภูมิคุ้มกันของผู้ใหญ่ ภูมิคุ้มกันของเด็กจะพัฒนาไปตามเวลา คุณอาจไม่จำเป็นต้องสเตอริไลซ์ขวดนมตลอดเวลาที่ลูกทานนมจากขวด แต่ควรทำอย่างยิ่งเมื่อลูกยังมีอายุไม่ถึง 12 เดือน

ไม่ว่าคุณจะใช้วิธีการใดในการทำให้ปราศจากเชื้อ มีข้อควรปฏิบัติเบื้องต้นที่ควรทำก็คือ

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ ก่อนจะสัมผัสอุปกรณ์ต่างๆ
2. ใช้น้ำล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ของคุณทันทีหลังการให้นมแต่ละครั้ง
3. ล้างอุปกรณ์ต่างๆ ด้วยน้ำสบู่อุ่นๆ ตามด้วยการล้างน้ำสะอาด แล้วค่อยนำไปทำให้ปราศจากเชื้อ

สำหรับอุปกรณ์ที่ไม่ได้ใช้ทันทีหลังจากทำให้ปราศจากเชื้อ เช่น ขวดนมทารก ให้ปิดฝาและจุกนมลงบนขวดนมทารกเพื่อให้มั่นใจว่าภายในขวดนม ด้านนอกและด้านในของจุกนมยังคงปราศจากเชื้อจนถึงเวลาที่จะใช้งาน

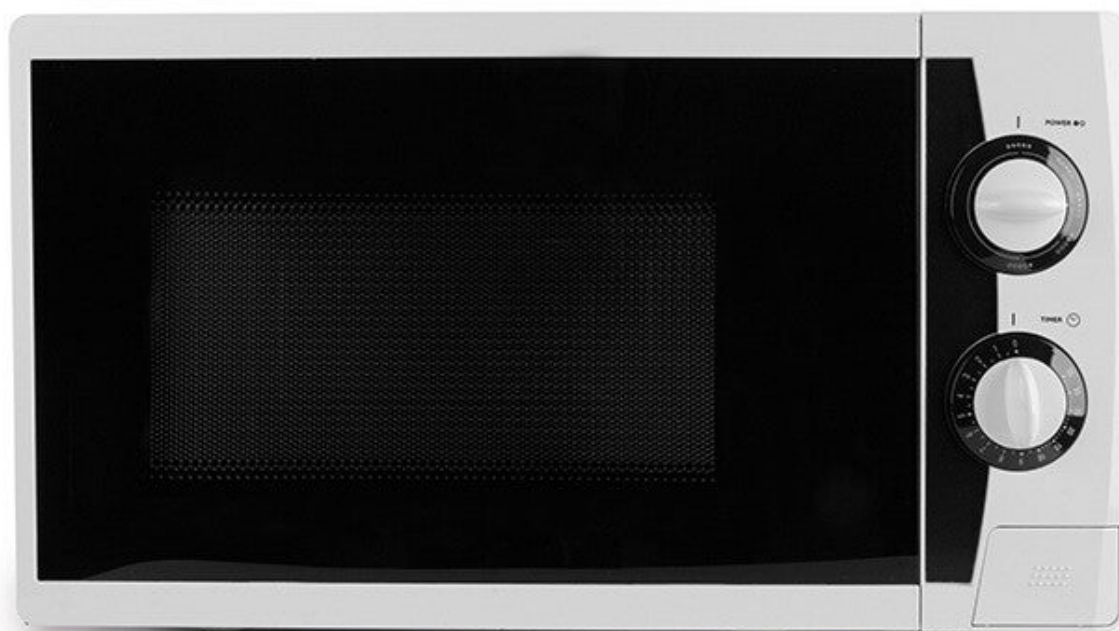
1. การทำให้ขวดนมทารกปราศจากเชื้อด้วยการต้ม



การต้มเป็นวิธีที่มีราคาถูกมาก และเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการทำให้อุปกรณ์ที่ใช้กับนมผงปราศจากเชื้อ มันจึงเป็นวิธีที่ใช้มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ต้องระมัดระวังเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายจากการไหม้หรือน้ำร้อนลวก

1. อ่านคำแนะนำของผู้ผลิตเพื่อให้มั่นใจว่าอุปกรณ์ทั้งหมดสามารถนำไปต้มได้
2. ใช้น้ำล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ต่างๆ ทันทีหลังการให้นมลูกแต่ละครั้ง
3. ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำสบู่อุ่นๆ แล้วล้างสบู่ออกด้วยน้ำสะอาด แล้วค่อยทำให้ปราศจากเชื้อ
4. คุณต้องมีหม้อที่ใหญ่พอจะใส่อุปกรณ์ทั้งหมดให้จมอยู่ใต้น้ำ
5. เมื่อแน่ใจว่าอุปกรณ์ทั้งหมดจมอยู่ใต้น้ำแล้ว ให้ต้มจนน้ำเดือดนาน 5 นาที วิธีที่ช่วยให้แน่ใจว่าอุปกรณ์จะยังคงจมอยู่ใต้น้ำก็คือ การใส่น้ำให้เต็มอุปกรณ์ก่อนนำใส่หม้อต้ม เพื่อจะได้ไถ่ลมที่อาจตกค้างอยู่ออกไป

2. การทำให้ขวดนมทารกปราศจากเชื้อด้วยไอน้ำ



ทำได้ง่ายด้วยการใช้เครื่องไมโครเวฟ โดยคุณอาจซื้อภาชนะบรรจุแบบพิเศษที่สามารถเข้าไมโครเวฟมาใช้ได้

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ ก่อนจะสัมผัสอุปกรณ์ต่างๆ
2. ใช้น้ำล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ต่างๆ ทันทีหลังการให้นมลูกแต่ละครั้ง
3. ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำสบู่อุ่นๆ แล้วล้างสบู่ออกด้วยน้ำสะอาด แล้วค่อยทำให้ปราศจากเชื้อ
4. วางอุปกรณ์ที่ใช้ในการให้นมลงในภาชนะที่เข้าไมโครเวฟได้ และปฏิบัติตามคู่มือการใช้ของอุปกรณ์แต่ละชนิด ปริมาณน้ำในภาชนะและระยะเวลาที่ต้องเปิดไมโครเวฟอาจแตกต่างกันไปตามอุปกรณ์ที่คุณมี

3. การทำให้ขวดนมทารกปราศจากเชื้อด้วยเครื่องฆ่าเชื้อเชิงพาณิชย์



คำว่า “เชิงพาณิชย์” อาจจะฟังดูจริงจัง แต่จริงๆ แล้วมันหมายถึง เครื่องสำหรับทำให้ปราศจากเชื้อแบบอัตโนมัติที่คุณหาซื้อได้จากร้านค้า

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ ก่อนจะสัมผัสอุปกรณ์ต่างๆ
2. ใช้น้ำล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ของคุณทันทีหลังการให้นมลูกแต่ละครั้ง
3. ล้างอุปกรณ์ต่างๆ ด้วยน้ำสบู่อุ่นๆ แล้วล้างสบู่ออกด้วยน้ำสะอาด แล้วค่อยทำให้ปราศจากเชื้อ

นอกจาก 3 ขั้นตอนแรกที่กำลังอ่านบนซึ่งใช้ได้กับทุกวิธีการทำให้ปราศจากเชื้อแล้ว มันเป็นการยากที่จะให้คำแนะนำที่เฉพาะเจาะจง เพราะเครื่องเหล่านี้อาจมีวิธีการใช้งานที่แตกต่างกันเล็กน้อย คุณจึงจำเป็นต้องอ่านคู่มือการใช้งานที่ผู้ผลิตให้มา เพราะมันให้คำแนะนำที่ดีที่สุดในการใช้เครื่องมืออย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ โดยส่วนใหญ่แล้วเครื่องจะทำให้อุณหภูมิสูงขึ้นอย่างรวดเร็วแล้วปิดตัวเองเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการฆ่าเชื้อ