



Að gefa barni pela

Eigðu notalega stund með barninu.

Sittu eða liggðu með það í fanginu.
Láttu barnið aldrei liggja eitt með pelann.

Barnið getur drukkið mismikið í hverri gjöf. Ef barnið þyngist eðlilega þarf það ekki að klára skammtinn sinn.

Leyfðu barninu að fá hlé af og til og tækifæri til að ropa.

Máltíðin getur tekið 15-20 mínútur.

Áætlað magn mjólkur á sólarhring miðað við þyngd.
Þörfin er áætluð 160 - 180 ml/kg á sólarhring. Magn í pela fer eftir aldri, þyngd og hversu oft það er að drekka.



4,0 kg: 640 - 720 ml á sólarhring
(t.d. 80 - 90 ml í pela í átta skipti)
4,5 kg: 720 - 810 ml á sólarhring
5,0 kg: 800 - 900 ml á sólarhring
5,5 kg: 880 - 990 ml á sólarhring
6,0 kg: 960 - 1080 ml á sólarhring

Henda skal þeirri mjólk sem barnið nær ekki að klára.



Gott er að toga reglulega í túttuna (snuðið líka) til að athuga hvort hún sé heil. Þegar hún er orðin klístruð er hún ónýt.



Snuð og pelar

Umhirða

Fyrir fyrstu notkun – setja í hreint ílát og hella sjóðandi vatni yfir. Láta liggja í 5 mínútur. Kæla með köldu kranavatni.

Eftir það má þvo pela, snuð og túttur eins og önnur matarílát.

Kannið í leiðbeiningum frá framleiðanda hvort pelar, túttur og/eða snuð megi fara í uppvottavél.



Smithætta eykst ef foreldrar setja snuð barns upp í sig.

Notið snuð í hófi til að róa barn.



Þurrmjólkurgjöf

Blöndun

Notið kalt vatn úr krananum til blöndunar. Ávallt skal nota soðið vatn fyrir hverja blöndu (>70°C) eða vatn sem búið er að sjóða og kæla, en þá er mikilvægt að það hafi ekki mengast.

Hellið réttu magni af soðnu vatni í pelann, sléttfyllið jafnmargar skeiðar og hæfir vatnsmagninu í pelanum.

Hristið vel.



Mikilvægt er að blanda rétt.

Notið mæliskeiðarnar sem fylgja dósinni.

Gætið þess að mæliskeiðin sé hrein.

Hreinlæti

Handþvottur er mikilvægur.

Gætið fyllsta hreinlætis við blöndun til að koma í veg fyrir mengun og/eða fjölgun baktería.



Athugið hitastigið

Eftir að mjólkurdufti hefur verið blandað við soðið vatn á að kæla mjólkurblöndunina hratt í æskilegt hitastig.

Látið dropa á handarbak eða innanverðan úlnið.

Ef dropinn er hvorki heitur né kaldur, er hitastigið rétt.

37°C





Þurrmjólk, meðhöndlun og geymsla

Best er að blanda jafnóðum fyrir hverja máltíð til að tryggja ferskleika, sérstaklega þegar barnið er mjög ungt.

Ekki geyma mjólk í stofuhita lengur en 1-2 klst. Eftir þann tíma myndast kjöraðstæður fyrir bakteríur til að fjölga sér.



Best er að snögghita þurrmjólkina með því að láta heitt kranavatn renna á pelann og hrista hann á eftir.

Upphitun mjólkur í örbylgjuofni er varasöm, pelinn getur verið volgur yst en sjóðheitur innst.

Sýnið varkárni, hristið pelann og prófið hitastigið.

Ekki má hita aftur mjólk sem hefur þegar verið hituð upp.

Ekki má geyma blandaða mjólk í ísskáp lengur en í sólarhring.

