

Grunnen til at det er nødvendig med sterilisering

Som om du ikke allerede hadde nok å gjøre som nybakt mor eller far, er det å sterilisere utstyret du bruker til å mate babyen én av de små jobbene du ikke slipper unna. Hvis du glemmer å rengjøre og sterilisere utstyret du bruker til å mate babyene med på en grundig måte, kan dette føre til magesvær, diaré, en ulykkelig baby og en ulykkelig mor.

Vi får ofte spørsmål fra foreldre om babyens immunforsvar og sterilisering. Dr. Gray har svarene:

Er det ikke viktig å utsette babyen for bakterier tidlig? Jeg har hørt at hun kan bli lettere syk hvis jeg beskytter henne for mye.

“Det er svært viktig at babyen bygger opp immunforsvaret. Men det at du steriliserer mateutstyret, forhindrer ikke at immunforsvaret bygges opp. Babyen vil gradvis bli utsatt for bakterier i hjemmet, og immunforsvaret vil lære hvordan det skal takle disse bakteriene. Dette er nok mye sunnere for babyen enn å ta inn masse bakterier som har formert seg i skittent mateutstyr. Hvis du steriliserer mateutstyret, beskytter du også babyen mot spesielt farlige bakterier og andre basiller som finnes i vann fra springen, melk og noen ganger til og med på hendene dine. Babyen kan bli syk av selv et lite antall av disse bakteriene, så det er fornuftig å beskytte babyen mot dem i så ung alder.”

Hvis jeg steriliserer alt mateutstyret, kvitter jeg meg da også med de gode bakteriene?

“Det er greit hvis det ikke er noen bakterier igjen på utstyret for babymat etter steriliseringen. Babyen får i seg de gode bakteriene gjennom kosten.”

Er det egentlig nødvendig med sterilisering i områder der det er trygt å drikke vannet fra springen?

“Babyen er i mindre fare i områder der det er trygt å drikke vannet fra springen enn i områder der det ikke er trygt å drikke det. Babyens immunforsvar er imidlertid ikke ferdig utviklet i løpet av det første året, og det som er trygt drikkevann for voksne, er ikke alltid like trygt for en liten baby. I de fleste utviklede land regulerer myndighetene eller kommunen drikkevannet med et mål om å opprette en “akseptabel helseisiko” for folk flest, noe som betyr at den gjennomsnittlige friske og voksne personen ikke vil bli syk. Spedbarn har et dårligere immunforsvar enn den gjennomsnittlige, voksne personen, noe som betyr at du bør ta ekstra hensyn når du bruker vann fra springen.

Husk også på at farlige bakterier kan overføres fra hendene dine eller fra melkerester i flasken. Når du vasker hendene og produktene for babymat, minsker du risikoen, men når du steriliserer utstyret, kan du være sikker på at du dreper alle de gjenværende bakteriene.”



Dr. Jim Gray fra Birmingham Children's Hospital i Storbritannia forklarer hvorfor det er så viktig å sterilisere utstyret for babymat.

“Til tross for forbedringer i levestandarden over hele verden, er barnesykdommer fortsatt vanlig, både i utviklingsland og utviklede land. De kan føre til symptomer som akutt kvalme og diaré, og til og med sykehusinnleggelse. Det er viktig å vite at bakteriene som fører til slike sykdommer, spres via vannet fra springen, melkerester i flasken eller skitne hender som kommer i kontakt med maten eller mateutstyret. Mens voksne er i bedre stand til å kjempe imot slike infeksjoner, er babyens immunforsvar ikke ferdig utviklet det første året. Hvis du steriliserer utstyret for babymat, og vasker hendene grundig før du tilbereder maten til babyen, beskytter du babyen, og forhindrer slike infeksjoner. Innen babyens første bursdag vil immunforsvaret vært i stand til å beskytte babyen mot vanlige bakterier, slik at sterilisering ikke lenger er nødvendig.”



Nå som babyen kan sitte og krabbe rundt, blir det ikke da meningsløst å sterilisere flaskene, smokkene og brystpumpene, spesielt siden hun ofte putter ting som har ligget på gulvet, i munnen?

“Nei, vi anbefaler at du fortsetter å sterilisere selv om babyen begynner å krabbe og plukke opp ting fra gulvet. Babyer vil mest sannsynlig få i seg flere bakterier fra skitne mateprodukter enn fra å krabbe rundt på gulvet. Noen bakterietyper som kan forekomme i mateproduktene, er i tillegg muligens farligere enn de bakteriene som de kommer over når de krabber på gulvet.”

Kan jeg sterilisere flaskene til babyen i oppvaskmaskinen?

“De fleste oppvaskmaskinene blir ikke varme nok til å kunne sterilisere flaskene til babyen. Undersøkelser viser at temperaturen til alle delene i enheten må være på minst 90 grader celsius for å drepe alle bakteriene som vanligvis angriper babyer, raskt og sikkert. Når du bruker en sterilisator for tåteflasker,

kan du være sikkert på at du oppnår de riktige temperaturene.”

Hvilke deler bør jeg sterilisere?

“Hvis du vil beskytte babyen mot sykdommer, bør du sterilisere alt utstyret i de seks første månedene. Hvis babyen får fast føde før det har gått seks måneder, er det lurt å sterilisere bollene og skjeene. Etter den tid trenger du kun å sterilisere ammeutstyr som flasker og brystpumper, til barnet er ett år.”

Når kan jeg slutte med steriliseringen?

“Vi anbefaler at du fortsetter å sterilisere utstyret til barnet er ett år.”

