

Varför sterilisering är nödvändigt

Som om du inte redan hade tillräckligt att göra som nybliven mamma eller pappa, är också sterilisering av barnets matningsutrustning en av alla små uppgifter du inte kommer undan. Om du glömmer bort att rengöra och sterilisera matningsutrustningen kan det leda till magproblem och diarré, vilket gör både föräldrar och barn olyckliga.

Vi får ofta frågor från föräldrar om barnets immunsystem och sterilisering. Dr. Gray har svaren:

Är det inte viktigt att utsätta mitt barn för bakterier tidigt? Jag har hört att hon lättare kan bli sjuk om jag försöker skydda henne för mycket.

"Det är verkligen viktigt att barnet börjar bygga upp sitt eget immunsystem. Men att sterilisera matningsutrustningen hindrar inte barnet från att bygga upp sitt eget immunsystem. Barnet utsätts gradvis för bakterier i hemmet och immunsystemet lär sig att hantera dessa bakterier. Det är förmodligen mycket hälsosammare för barnet än att få i sig ett stort antal bakterier som har förökats i smutsig matningsutrustning. Sterilisering av matningsutrustning bidrar också till att skydda barnet från särskilt skadliga bakterier och andra typer av bakterier som kan finnas i kranvatten, mjölk och ibland även på händerna. Också ett litet antal bakterier kan göra barnet sjuk, så det är viktigt att skydda barnet från dem i späda ålder."

Om jag steriliserar all matningsutrustning, tar jag då också bort de goda bakterierna?

"Det gör ingenting om barnets matningsutrustning inte har några bakterier alls efter sterilisering. Barnet kommer att få tillräckligt med goda bakterier via maten."

Är det verkligen nödvändigt med sterilisering i områden där kranvattnet går att dricka?

"I områden där kranvattnet går att dricka är risken för barnet lägre än i områden där kranvattnet inte är drickbart. Men barnets immunsystem är väldigt omoget under det första levnadsåret och kranvatten som är drickbart för vuxna är inte alltid lika säkert att dricka för spädbarn. I de flesta industriländer reglerar stat eller kommun dricksvattnet med målet att fastställa en "acceptabel hälsorisk" för allmänheten, vilket innebär att en genomsnittlig frisk vuxen inte blir sjuk. Spädbarn har svagare immunsystem än vuxna, vilket betyder att kranvatten ska användas med försiktighet."

Tänk också på att skadliga bakterier kan överföras från dina händer eller från mjölkrester i flaskan. Risken minskar betydligt om du tvättar händerna och matningsutrustningen noggrant, men med sterilisering är du säker på att alla återstående bakterier dör."

Nu kan mitt barn både sitta och krypa, är det då meningslöst att sterilisera



Dr. Jim Gray på Birminghams barnsjukhus i Storbritannien förklarar varför det är så viktigt att sterilisera barnets matningsutrustning.

"Trots förbättrade levnadsvillkor i hela världen är spädbarnsinfektioner fortfarande alltför vanliga, både i utvecklingsländer och i industriländer. Symtomen kan vara kräkningar och diarré och ibland kan det till och med krävas sjukhusvård. Det är viktigt att känna till att bakterierna som orsakar dessa sjukdomar kan spridas via kranvatten, mjölkrester i flaskan eller smutsiga händer som kommer i kontakt med mat eller matningsutrustning. Vuxna klarar sig bättre mot sådana infektioner, medan spädbarns immunsystem fortfarande är väldigt omogna det första året. Att sterilisera barnets matningsutrustning och tvätta

händerna noga innan du förbereder barnets mat bidrar till att skydda barnet och förhindra infektioner. När barnet fyller ett år är immunsystemet tillräckligt starkt för att skydda mot vanliga bakterier, och då är det inte längre nödvändigt med sterilisering."



flaskor, nappar och bröstpump, inte minst med tanke på att hon ofta stoppar saker i munnen som har legat på golvet?

"Nej, vi rekommenderar att du fortsätter att sterilisera också när barnet börjar krypa och stoppa saker i munnen som har legat på golvet. Barnet får förmodligen i sig många fler bakterier från smutsig matningsutrustning än av att krypa på golvet. En del typer av bakterier som kan finnas på matningsutrustning kan också vara skadligare än bakterierna som finns på golvet."

Kan jag använda diskmaskinen för att sterilisera barnets flaskor?

"De flesta diskmaskiner blir inte tillräckligt varma för att sterilisera barnets flaskor. Forskning har visat att det krävs temperaturer på minst 90 °C i alla delar av maskinen för att snabbt och tillförlitligt döda alla bakterier som oftast påverkar spädbarn. Om du använder en flasksterilisator är du säker på att rätt temperatur uppnås."

Vilka föremål bör jag sterilisera?

"För att skydda barnet från sjukdom bör du sterilisera all matningsutrustning under de första 6 månaderna. Om du har introducerat fast föda innan barnet är 6 månader är det klokt att sterilisera skålar och skedar. Sedan behöver bara amningsutrustning som flaskor och bröstpumpar steriliseras tills barnet fyller ett år."

När kan jag sluta att sterilisera?

"Vi rekommenderar att du fortsätter att sterilisera tills barnet fyller ett år."

