

دستورالعمل آماده کردن شیرخشک نان ۱ (NAN 1)

شیرمادر بهترین غذای کودک است. قبل از دادن شیرخشک به کودک با درمانگاه کودکان مشورت کنید.

نام کودک: _____

امضاء: _____

تاریخ: _____

چه مقدار شیرخشک می توان به کودک داد؟

سن	مقدار/دفعه (برحسب میلیلیتر)	تعداد دفعات در شبانه روز
۲ تا ۴ هفتهگی	۸۰-۱۵۰	۶
۱ تا ۲ ماهگی	۱۰۰-۱۶۰	۵ تا ۶
۲ تا ۳ ماهگی	۱۳۰-۱۶۰	۵ تا ۶
۳ تا ۴ ماهگی	۱۶۰-۲۰۰	۵
۴ تا ۵ ماهگی	۱۶۰-۲۰۰	۴ تا ۵
۵ تا ۶ ماهگی	۱۸۰-۲۵۰	۴ تا ۵
پس از ۶ ماهگی	۲۰۰-۲۵۰	۳ تا ۴

جدول فوق جنبه راهنمایی دارد. اشتهای کودک شمامست که مقدار واقعی را تعیین می کند.

قبل از آماده کردن شیرخشک



شیشه شیر، سرپستانک و درپوش آنرا بجوشانید و روی آنها را تا نوبت بعدی شیردادن به کودک بپوشانید.



شیشه شیر، سرپستانک و درپوش آنرا با دقت بشوئید و تمیز کنید.



قبل از آماده کردن شیرخشک دستهای خود را بشوئید.

دستور تهیه



۲ س بگذارید آب در شیشه شیر تمیز تا حدود ۴۰ درجه سانتیگراد خنک شود. حدود ۴۰ درجه سانتیگراد تعداد مناسب پیمانه های سرخالی شیرخشک را به آن اضافه کنید.



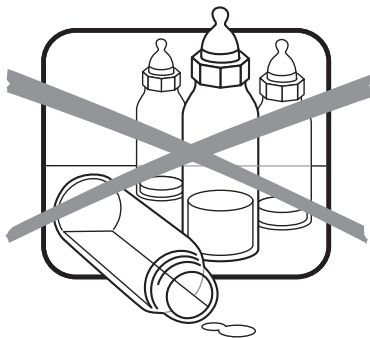
۱ آب سرد دستشویی را بجوشانید و بگذارید چند دقیقه بجوشد.



۴ همیشه قبل از دادن شیر به کودک خودتان آنرا بپیشید. حدود ۳۵ درجه سانتیگراد.



۳ در شیشه را بنیدید و تکان دهید تا شیرخشک حل شود. امتحان کنید که شیر مخلوط شده بیش از حد گرم نباشد.

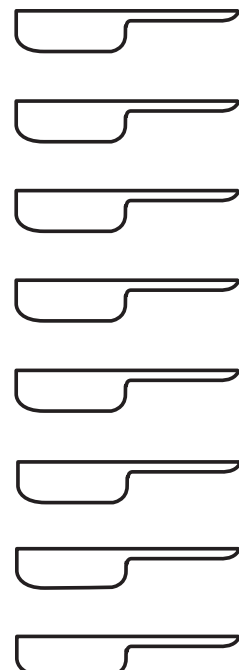
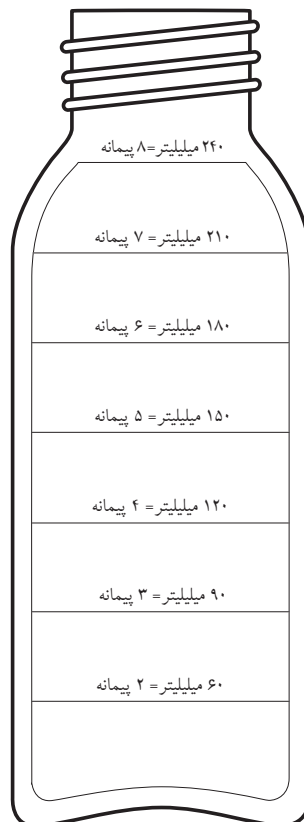


هرگز باقیمانده شیر آماده شده را نگهداری نکنید!
همیشه برای یک وعده شیر آماده کنید، طوری که شیرخشک آماده شده حتی الامکان تازه باشد.

جدول تعداد پیمانه شیرخشک

نان ۱ (NAN 1) آماده برحسب میلیلیتر	تعداد پیمانه سرخالی نان ۱ (NAN 1) (همیشه از پیمانه با حجم ۳/۴ گرمی استفاده کنید)	آب جوشیده خنک (۴۰ تا ۴۵ درجه سانتیگراد) برحسب میلیلیتر
حدود ۶۵	۲	۶۰
حدود ۱۰۰	۳	۹۰
حدود ۱۳۵	۴	۱۲۰
حدود ۱۶۵	۵	۱۵۰
حدود ۲۰۰	۶	۱۸۰
حدود ۲۳۰	۷	۲۱۰
حدود ۲۷۰	۸	۲۴۰

اگر مقدار شیرخشک بیش از حد زیاد باشد کودک مایعات کمتری دریافت می کند که احتمال یبوست را بوجود خواهد آورد. اگر مقدار شیرخشک کم باشد کودک انرژی و موادغذائی کمتری دریافت خواهد کرد.



Nestlé Barnemat
Postboks 595
1302 Sandvika
Tlf. 800 80 730 kl 9-15
barnemat@no.nestle.com
www.nestle.no