

Formula feeding

At Mater Mothers' Hospitals we respect your right to choose how you feed your baby and will support your decision with guidance and advice.

Equipment required for formula feeding

- Formula—use cow's milk-based formula until 12 months of age. Only use soy-based or other alternative infant formulas on medical advice
- Two to six large bottles
- Teats—shape variations offer no particular advantage unless your baby prefers that shape. However the teat shape best suited to a baby moving between bottle and breast is a long straight teat
- Bottle brush (soft)
- Airtight container for storing clean equipment

Cleaning feeding equipment

It is important to wash your hands before handling clean feeding equipment.

General cleaning

- Rinse equipment with cold water
- Wash thoroughly with detergent and warm water:
 - bottles—use a bottle brush to ensure all milk residue is removed
 - teats—force a little soapy water through the feeding hole to ensure it is not blocked
- **Rinse thoroughly and then sterilise by boiling or using a steam steriliser**
- Store sterilised equipment in an airtight container
- Careful cleaning and safe storage of equipment should continue as long as bottles and teats are used.

شیر خشک دادن به نوزاد

در بیمارستان زنان Mater ، ما به حق انتخاب شما در مورد چگونگی شیر دادن به نوزاد خود احترام می گذاریم و در این مورد شما را راهنمایی کرده و مشاوره می دهیم.

وسایل لازم برای شیر خشک دادن به نوزاد

- شیر خشک- از شیر خشک گاو تا فقط یکسالگی نوزاد استفاده کنید. فقط در صورت توصیه پزشک خود از شیر خشک سویادار یا غیره استفاده کنید.
- دو تا شش بطری بزرگ شیر
- پستانک: شکل پستانک مهم نیست مگر اینکه نوزاد شما پستانک خاصی را بیشتر دوست داشته باشد. البته اگر نوزاد هم از پستان مادر و هم از پستانک تغذیه می کند بهتر است شکل پستانک، صاف و بلند باشد.
- برس تمیز کردن بطری شیر(نرم باشد).
- ظرف دربسته برای نگهداری از وسایل تمیز شده

تمیز کردن وسایل شیردهی

شستن دستها قبل از دست زدن به لوازم شیردهی مهم است.

تمیزکاری کلی

- وسایل شیردهی را با آب سرد بشوئید.
- آنها را با مواد شوینده و آب گرم خوب بشوئید:
 - بطری شیر- از یک برس برای اطمینان از پاک شدن ذرات باقی مانده شیر در بطری استفاده کنید.
 - پستانک- مقداری آب کف آلود را با فشار از سوراخ نوک پستانک عبور دهید تا از بسته نبودن آن مطمئن شوید.
- **آنها خوب آب بکشید و تمامی وسایل را با جوشاندن یا بخار آب، استریل کنید.**
- وسایل استریل شده را در ظرف دربسته قرار دهید.
- تا زمانیکه از بطری شیر و پستانک استفاده می کنید باید تمیز کردن و نگهداری درست وسایل شیردهی را ادامه دهید.

Sterilising feeding equipment

استریل کردن وسایل شیردهی

Boiling

- Put all equipment into a large saucepan and cover with water making sure that all air bubbles are removed from the equipment.
- Place a lid on the saucepan and bring to the boil.
- Boil for five minutes.
- Allow the equipment to cool in the saucepan, with the lid on, until it is just hand-hot before removing it.
- Drain any water from the equipment and air dry on a clean paper towel.
- Seal bottles and storage containers.
- Store in a clean container in the fridge for 24 hours.
- If not used within 24 hours repeat cleaning.

Steam

When using a steam steriliser at home, always follow the manufacturer's instructions, carefully, and then follow the steps for drying and storing, as above.

Preparing formula

- The recommended and safest way of making formula is one bottle at a time, in the bottle. This reduces the potential for contamination and the possibility of error when counting scoops of formula.
- Formula is designed to remain at a constant strength. As your baby grows the amount of formula should increase, NOT the strength. Never, for any reason, add any more scoops than specified in the package directions, unless specifically instructed by a qualified paediatric dietitian (this will only be necessary for babies with certain special health needs). Likewise, never dilute formula by adding more water than specified in the package directions.
- Always wash hands and clean work surfaces before preparing formula.
- To prepare the water, empty the kettle or electric jug, refill it with water and bring to the boil. Kettles or jugs without an automatic cut off should be turned off within 30 seconds of boiling. Allow the water to cool at room temperature for at least 30 minutes after boiling. Note: bottled water is not sterile and should be boiled before use.
- Pour the required amount of prepared water into a clean feeding bottle first.
- Always use the scoop provided in the tin of formula.

جوشاندن

- تمامی وسایل را در یک ظرف بزرگ قرار دهید و آنرا با آب بپوشانید و مطمئن شوید که حباب هوایی روی آنها باقی نمی ماند.
- درب ظرف را بگذارید و آنرا بجوشانید.
- بمدت پنج دقیقه بجوشانید.
- بگذارید در حالیکه درب ظرف را روی آن قرار داده اید آب درون ظرف تا زمانیکه دست را نسوزاند سرد شود بعد وسایل شیردهی را از آن خارج کنید.
- بگذارید آب وسایل کشیده شود و بعد آنها را روی یک پارچه کاغذی قرار دهید تا خشک شوند.
- بطری شیر و وسایل نگهداری (شیرخشک) را در ظرفی دربسته قرار دهید.
- آنها را بعد از قرار دادن در ظرفی تمیز در یخچال بمدت ۲۴ ساعت قرار دهید.
- اگر تا ۲۴ ساعت از آنها استفاده نکردید مراحل تمیزکاری را دوباره تکرار کنید.

بخار آب

وقتی که از یک ماشین استریل با بخار آب در خانه استفاده می کنید همواره سعی کنید دستورالعمل سازنده آنرا خوب پیگیری کنید و بعد مراحل بالا را برای خشک و نگهداری کردن وسایل پیگیری کنید.

تهیه کردن شیر خشک

- سرریزترین روش توصیه شده برای تهیه شیر خشک، درست کردن یک بطری از آن در هر زمان با استفاده از خود بطری شیر می باشد. این باعث می شود آلودگی به حداقل برسد و نیز اشتباه در شمارش تعداد قاشقی که از پودر شیر خشک برای تهیه شیر خشک استفاده می شود کمتر شود.
- شیر خشک طوری درست شده است که میزان قوت آن (در هر بار مصرف) ثابت است. با رشد نوزاد، باید مقدار شیر خشک استفاده شده، و نه میزان قوت آن، بیشتر شود. هرگز بدون دلیل، پودر شیر خشک بیشتری از آنچه که روی ظرف شیر خشک قید شده است برای تهیه شیر نوزاد استفاده نکنید مگر آنکه این امر را پزشک متخصص تغذیه کودک به شما توصیه کرده باشد (این مسئله فقط در مورد کودکانی که نیازهای بهداشتی خاص دارند صدق می کند). بهمین ترتیب، از اضافه کردن آب به پودر شیر بیشتر از آنچه که روی ظرف شیر خشک قید شده است، خودداری کنید.
- همواره قبل از تهیه شیر خشک، دستها و میزی که شیر خشک را روی آن تهیه می کنید خوب تمیز کنید.
- برای تهیه آب (برای شیر خشک)، کتری معمولی یا کتری برقی را خالی کنید، دوباره از آب پر کنید و آنرا بجوشانید. کتری یا قوری هایی که بطور خودکار بعد از جوش آمدن آب خاموش نمی شوند را باید بعد از ۳۰ ثانیه از جوش آمدن آب، خاموش کرد. بگذارید آب بعد از جوش آمدن، در دمای اتاق بمدت ۳۰ دقیقه یا کمتر سرد شود. توجه: آبی که در بطری قرار دارد استریل شده نیست و باید آنرا قبل از استفاده جوشانید.
- ابتدا آب مورد نیاز را در یک بطری تمیز شیر بریزید.
- همیشه از قاشقی که در ظرف پودر شیر قرار دارد استفاده کنید.

- Fill the scoop with formula powder, tap lightly to remove any air bubbles and level off with the back of a clean knife. Do not pack the scoop.
- Seal the bottle with a cap and disc and shake gently to mix the formula thoroughly.

Safety information

- If not using immediately, store prepared formula in the fridge at the back where it is the coldest. Never store prepared formula in the fridge door.
- Discard the contents of partially used bottles after one hour.
- Discard any unused prepared formula after 24 hours.
- Check the expiry date on formula containers and discard them if they are out of date.
- Discard any open tins of formula after one month.
- The safest way to transport formula is to take the prepared water and the powdered formula in separate containers and mix them when needed.
- When it is necessary to transport prepared formula, it must be icy cold when leaving home and be carried in an insulated pack. Prepared feeds transported in this manner should be used within two hours.
- Microwaves are not recommended for warming infant formula as the milk heats unevenly and a "hot spot" may burn your baby's mouth.
- Standing the bottle in warm to hot water is the safest way of heating formula. To ensure it heats evenly, swirl or shake the feed in its container.
- Time taken to warm formula should not exceed 10 minutes.

- پیمانه را از پودر شیر پر کرده و ضربه ی آرامی به آن بزنید تا جباب های هوای آن از بین بروند و روی آنرا با پشت یک چاقوی تمیز، صاف کنید. قاشق پودر شیر را بسته بندی نکنید.
- درب بطری شیر را بگذارید و آنرا به آرامی تکان دهید تا پودر شیر در آب بخوبی حل شود.

اطلاعات ایمنی

- اگر نمی خواهید شیر خشک را بلافاصله بعد از تهیه کردن استفاده کنید آنرا در قسمت عقبی یخچال که سردتر است قرار دهید. هرگز شیر خشک را داخل درب یخچال قرار ندهید.
- محتویات بطری که مقداری از شیر داخل آن استفاده شده است را یکساعت بعد از مصرف دور بریزید.
- شیر خشک مصرف نشده ای که ۲۴ ساعت مانده است را دور بریزید.
- به تاریخ انقضای روی ظرف پودر شیر توجه کنید و اگر پودر منقضی شده باشد آنرا دور بریزید.
- پودر شیری که درب آن باز شده است را بعد از یکماه دور بریزید.
- بهترین راه برای جابجایی شیر خشک این است که آب تهیه شده و پودر شیر را در ظروف جداگانه جابجا کرد و در موقع نیاز، آنها را با هم مخلوط نمود.
- اگر جابجایی شیر خشک لازم باشد باید هنگام ترک منزل کاملاً سرد باشد و درون ظرف عایق بندی شده (از هوا) قرار داشته باشد. شیر خشکی که بدین صورت جابجا می شود باید ظرف دو ساعت مصرف شود.
- گرم کردن شیر خشک با استفاده از میکروویو توصیه نمی شود چون شیر در آن یکنواخت گرم نمی شود و "نقاط داغ" شیر ممکن است دهان نوزاد را بسوزاند.
- بهترین راه برای گرم کردن شیر خشک، قرار دادن بطری شیر بصورت ایستاده در آب گرم یا داغ است. برای اطمینان از یکنواخت گرم شدن شیر خشک، ظرف شیر را تکان دهید.
- زمان گرم شدن شیر خشک نباید بیشتر از ده دقیقه باشد.

Giving a formula feed to your baby

Feeding your baby with a bottle should be a special time for you both. Holding your baby close to you is important for parent-infant contact and your baby's development and should be a pleasurable experience.

- Allow your baby to demand each feed.
- Test the flow of the teat—the milk should drip steadily. The cap can be loosened slightly if the flow is too slow.
- Test the formula temperature—sprinkle a small amount onto the inside of your wrist to ensure it is comfortably warm but not too hot.
- Sit with your baby held close, holding the bottle horizontally with no milk in the teat.
- Touch your baby's lips with the teat, so that your baby's mouth opens ready for sucking.
- Stop briefly, half way through the feed to burp your baby. If your baby does not burp continue with the feed and try burping again at the end.
- Let your baby decide when they have finished. The amount taken may vary from feed to feed.
- A feed should take no longer than one hour and should not be too fast or too slow.
- If your baby stops sucking or gets fussy after taking only part of the feed, but is well and gaining weight, take a break after about 30 minutes then offer the bottle again for 5 to 10 minutes.
- If your baby is not gaining weight well, check with your doctor or child health nurse.
- Never leave your baby alone with a bottle propped in their mouth. The milk can flow too quickly and your baby may choke. There is a higher incidence of ear infections and tooth decay among children who are regularly fed this way.

How much will my baby need?

There are many variations in the amount of formula and the number of bottles consumed by your baby each 24 hours. Information on formula containers is a guide only and does not necessarily suit every baby. Plenty of wet nappies, consistent (but not excessive) weight gain and a thriving active baby indicate that all is well. If you have any concerns about how your baby is feeding please contact your child health nurse or doctor.

دادن شیر خشک به نوزاد

زمانی که شما به نوزاد خود شیر خشک می دهید باید برای هر دوی شما زمانی خاص باشد. بغل کردن نوزاد برای برقراری تماس بین مادرو پدر-نوزاد و نیز رشد نوزاد مهم است و باید تجربه لذت بخشی باشد.

- اجازه دهید نوزاد، خودش شیر را طلب کند.
- خروج شیر از پستانک را امتحان کنید- شیر باید بصورت قطره قطره و یکنواخت خارج شود. اگر جریان شیر خیلی آهسته است می توانید درب بطری شیر را کمی باز کنید.
- دمای شیر خشک را امتحان کنید- مقدار کمی از شیر را روی مچ دست خود بریزید تا مطمئن شوید که شیر گرم است ولی خیلی داغ نیست.
- نوزاد را بغل کنید و بطری شیر را افقی بگیرید بطوریکه شیر داخل پستانک جاری نشود.
- پستانک را روی لبهای نوزاد بمالید تا دهان خود را باز کند و آماده مکیدن شیر شود.
- وقتی نوزاد نیمی از شیر را خورد شیر دادن را بطور موقت متوقف کنید تا نوزاد آروغ بزند. اگر نوزاد آروغ نزد به شیر دادن ادامه دهید و سعی کنید در پایان شیردهی، نوزاد آروغ بزند.
- بگذارید خود نوزاد تصمیم بگیرد که چه زمانی شیر خوردن را متوقف کند. مدت زمان شیر خوردن ممکن است هر بار تغییر کنید.
- مدت زمان شیر خوردن کمتر از یکساعت است و نباید خیلی تند یا آهسته باشد.
- اگر نوزاد شیر را تا آخر نمی خورد یا بعد از خوردن مقداری شیر، ناراحتی می کند و در عین حال حالش خوب است و وزن اضافه می کند، شیر دادن را متوقف کنید و بعد از نیم ساعت سعی کنید بمدت ۱۰-۵ دقیقه دوباره به او شیر بدهید.
- اگر نوزاد وزن اضافه نمی کند با پزشک یا پرستار کودک خود در اینمورد مشورت کنید.
- هرگز نوزاد خود را در حالیکه پستانک شیر در دهانش قرار دارد تنها نگذارید. ممکن است جریان شیر زیاد باشد و نوزاد را خفه کند. احتمال ابتلاء به عفونت گوش و پوسیدگی دندان در نوزادانی که بیشتر به این شیوه شیر می خوردن بیشتر است.

نوزاد به چقدر شیر نیاز دارد؟

مقدار شیری که نوزاد در هر ۲۴ ساعت می خورد ممکن است از یک روز تا روز بعد تغییر زیادی داشته باشد. اطلاعاتی که روی ظرف شیر درج شده است فقط جنبه راهنمایی دارد و لزوماً برای هر نوزاد مناسب نمی باشد. وجود پوشک خیس زیاد، اضافه کردن وزن (ولی نه وزن زیادی) و سرحال بودن نوزاد مشخص می کند که مشکلی برای او وجود ندارد. در صورتیکه در مورد نحوه تغذیه نوزاد خود نگرانی دارید، لطفاً آنرا با پرستار کودک یا پزشک خود در میان بگذارید.

Boiled water

If you choose to give your formula-fed baby additional boiled water, for example during hot weather, first ensure that your baby has had their recommended quota of correctly made formula. Use only cooled boiled water in a sterilised bottle.

Constipation

Formula fed infants are more prone to constipation. As there may be many reasons for your baby being constipated you need to discuss this situation with your doctor or child health nurse.

آب جوش

اگر می خواهید، بعنوان مثال در هوای گرم، آب جوش بیشتری به شیر خشک اضافه کنید ابتدا مطمئن شوید که نوزاد شیر خشک کافی و توصیه شده را دریافت می کند. فقط از آب جوش سرد شده در بطری که استریل شده است استفاده کنید.

یبوست

نوزادانی که شیر خشک می خورند بیشتر در معرض ابتلاء به یبوست قرار دارند. چون دلایل ابتلاء به یبوست متفاوت است بهتر است در اینمورد با پزشک یا پرستار کودک خود مشورت کنید.