

Γιατί είναι απαραίτητη η αποστείρωση

Σαν να μην είχατε ήδη αρκετά να κάνετε ως νέα μαμά ή ως νέος μπαμπάς, η αποστείρωση των προϊόντων τσίματος του μωρού σας είναι μία από εκείνες τις μικρές δουλειές που δεν μπορείτε να αποφύγετε. Αν ξεχάσετε να καθαρίσετε και να αποστειρώσετε σωστά τα προϊόντα τσίματος του μωρού σας, μπορεί να αντιμετωπίσετε προβλήματα, όπως πονάκια στην κοιλίτσα του, διάρροια και αναστάτωση τόσο του μωρού όσο και της μητέρας.

Δεχόμαστε συχνά ερωτήσεις από γονείς σχετικά με το ανοσοποιητικό σύστημα του μωρού τους και την αποστείρωση. Ο Δρ. Gray έχει τις απαντήσεις:

Δεν είναι σημαντικό να εκτεθεί το μωρό μου σε βακτήρια από νωρίς; Έχω ακούσει ότι μπορεί να αρρωστήσει πιο εύκολα, εάν προσπαθώ υπερβολικά να το προστατεύσω.

“Πράγματι, είναι σημαντικό το μωρό σας να αναπτύξει το δικό του ανοσοποιητικό σύστημα. Ωστόσο, η αποστείρωση των προϊόντων τσίματος του μωρού σας δεν εμποδίζει την ανάπτυξη του ανοσοποιητικού συστήματος. Το μωρό σας θα εκτίθεται σταδιακά στα βακτήρια του σπιτιού σας και το ανοσοποιητικό του σύστημα θα μάθει πώς να τα αντιμετωπίζει. Αυτό είναι κατά πάσα πιθανότητα πολύ πιο υγιεινό για το μωρό σας, από ό,τι να απορροφά στον οργανισμό του πολύ μεγάλες ποσότητες βακτηρίων που έχουν πολλαπλασιαστεί σε ανεπαρκώς πλυμένα και αποστειρωμένα προϊόντα τσίματος. Η αποστείρωση των προϊόντων τσίματος συμβάλλει επίσης στην προστασία του μωρού σας από ιδιαίτερα επιβλαβή βακτήρια και άλλους τύπους μικροβίων που μπορεί να υπάρχουν στο νερό της βρύσης, το γάλα ή μερικές φορές και στα χέρια σας. Ακόμα και μικρός αριθμός αυτών των μικροβίων μπορεί να αρρωστήσει το μωρό σας και για αυτό είναι λογικό να το προστατεύετε από αυτά σε τόσο μικρή ηλικία.”

Εάν αποστειρώνω όλα τα προϊόντα τσίματος, υπάρχει περίπτωση να σκοτώνονται και τα καλά βακτήρια;

“Δεν υπάρχει απολύτως κανένα πρόβλημα, αν τα προϊόντα τσίματος του μωρού σας δεν έχουν καθόλου βακτήρια πάνω τους μετά την αποστείρωση. Το μωρό σας θα λάβει την ποσότητα καλών βακτηρίων που χρειάζεται, μέσω της διατροφής του.”

Η αποστείρωση κρίνεται πραγματικά απαραίτητη σε περιοχές όπου το νερό της βρύσης είναι πόσιμο και ασφαλές;

“Σε περιοχές όπου το νερό της βρύσης είναι πόσιμο, ο κίνδυνος για το μωρό σας θα είναι μικρότερος από ό,τι σε περιοχές όπου το νερό της βρύσης δεν είναι πόσιμο. Ωστόσο, το ανοσοποιητικό σύστημα του μωρού σας είναι σε πολύ πρώιμο στάδιο τον πρώτο χρόνο της ζωής του και το νερό που θεωρείται πόσιμο για έναν ενήλικα δεν είναι πάντα εξίσου ασφαλές για ένα βρέφος. Στις περισσότερες ανεπτυγμένες χώρες η κυβέρνηση ή οι τοπικές αρχές ρυθμίζουν το πόσιμο νερό με στόχο ένα αποδεκτό όριο κινδύνου για την υγεία των κατοίκων, που σημαίνει ότι ο μέσος υγιής ενήλικας δεν θα αρρωστήσει. Τα νήπια διαθέτουν ασθενέστερο ανοσοποιητικό σύστημα από το μέσο ενήλικα και έτσι θα πρέπει να λαμβάνονται περισσότερα μέτρα προφύλαξης όταν χρησιμοποιείται νερό της βρύσης. Να θυμάστε επίσης ότι τα βαλεβρά βακτήρια



Ο Δρ. Jim Gray του Νοσοκομείου Παιδών του Μπέρμιγχαμ στο Ηνωμένο Βασίλειο εξηγεί γιατί η αποστείρωση των προϊόντων τσίματος του μωρού είναι τόσο σημαντική.

“Παρά την παγκόσμια βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης οι βρεφικές λοιμώξεις εξακολουθούν να αποτελούν συνηθισμένο φαινόμενο, τόσο στις αναπτυσσόμενες όσο και στις ανεπτυγμένες χώρες. Μπορούν να οδηγήσουν σε συμπτώματα οξείας νόσου και διάρροιας και ενδέχεται να χρήζουν νοσηλείας σε νοσοκομείο. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα βακτήρια που προκαλούν παρόμοιες ασθένειες μεταδίδονται μέσω του δικτύου ύδρευσης, από υπολείμματα γάλακτος στο μπιμπερό ή από άπλυτα χέρια που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα ή τα προϊόντα τσίματος. Ενώ ένας ενήλικας είναι πιο ικανός να αντιμετωπίσει παρόμοιες λοιμώξεις, το ανοσοποιητικό σύστημα ενός μωρού είναι ακόμα σε πρώιμο στάδιο τον πρώτο χρόνο της ζωής του. Η αποστείρωση των προϊόντων τσίματος του μωρού σας και το σχολαστικό πλύσιμο των χεριών σας πριν από την παρασκευή της βρεφικής τροφής θα σας βοηθήσουν να προστατεύσετε το μωρό σας και να αποτρέψετε τέτοιου είδους λοιμώξεις. Όταν το μωρό σας φτάσει να γιορτάσει τα πρώτα του γενέθλια, το ανοσοποιητικό του σύστημα θα είναι αρκετά ισχυρό ώστε να μπορεί να το προστατέψει από κοινά μικρόβια, με αποτέλεσμα να μην χρειάζεται πλέον η αποστείρωση.”



μεταφέρονται και από τα χέρια σας ή από υπολείμματα γάλακτος στο μπιμπερό. Το σχολαστικό πλύσιμο των χεριών σας και των προϊόντων τσίματος του μωρού βοηθούν ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος, αλλά η αποστείρωση εξασφαλίζει την εξάλειψη ακόμα και του τελευταίου βακτηρίου.”

Τώρα που το μωρό μου κάθεται και μπουσουλάει μόνο του, έχει νόημα να αποστειρώνω τα μπιμπερό, τις θηλές, τις πιπίλες και το θήλαστρο, από τη στιγμή μάλιστα που βάζει συχνά αντικείμενα από το πάτωμα στο στόμα του;

“Ναι, σας συνιστούμε να συνεχίσετε την αποστείρωση, ακόμα και αν το μωρό σας έχει αρχίσει να μπουσουλάει και να σηκώνει αντικείμενα από το πάτωμα. Μπορεί να καταπιεί πολλά περισσότερα βακτήρια από ανεπαρκώς πλυμένα ή αποστειρωμένα προϊόντα τσίματος από ό,τι από αντικείμενα στο πάτωμα. Επίσης, ορισμένα είδη βακτηρίων που συναντώνται ενδεχομένως σε προϊόντα τσίματος είναι πιθανώς πιο επιβλαβή από τα βακτήρια που ενδέχεται να συναντήσει το μωρό σας ενώ μπουσουλάει στο πάτωμα.”

Μπορώ να χρησιμοποιήσω το πλυντήριο πιάτων για να αποστειρώσω τα μπιμπερό του μωρού μου;

“Τα περισσότερα πλυντήρια πιάτων δεν επιτυγχάνουν αρκετά υψηλές θερμοκρασίες ώστε να μπορούν να αποστειρώσουν τα μπιμπερό

του μωρού σας. Έρευνες έδειξαν ότι απαιτούνται θερμοκρασίες τουλάχιστον 90 βαθμών Κελσίου (195 βαθμών Φαρενάιτ) σε όλα τα μέρη της συσκευής για τη γρήγορη και αξιόπιστη εξάλειψη όλων των βακτηρίων που συνήθως προσβάλλουν τα μωρά. Η χρήση ενός αποστειρωτή μπιμπερό εξασφαλίζει την επίτευξη των κατάλληλων θερμοκρασιών.”

Ποια αντικείμενα θα πρέπει να αποστειρώνω;

“Για να προστατεύσετε το μωρό σας από ασθένειες, βεβαιωθείτε ότι αποστειρώνετε όλα τα προϊόντα τσίματος τους πρώτους 6 μήνες. Εάν έχετε ξεκινήσει στερεές τροφές πριν από τους 6 μήνες, είναι καλό να αποστειρώνετε τα μπουλάκια και τα κουτάλια. Μετά από αυτό το διάστημα, αποστείρωση χρειάζονται μόνο τα προϊόντα τσίματος για γάλα, όπως μπιμπερό και θήλαστρο, μέχρι το παιδί σας να κλείσει το πρώτο έτος.”

Πότε μπορώ να σταματήσω την αποστείρωση;

“Συνιστούμε να συνεχίσετε την αποστείρωση μέχρι το παιδί σας να κλείσει το πρώτο έτος.”

