

ΤΕΧΝΗΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕ ΞΕΝΟ ΓΑΛΑ

Στην περίπτωση που για κάποιο σοβαρό λόγο δεν είναι εφικτός ο μητρικός θηλασμός δίνεται στο μωρό ξένο γάλα χρησιμοποιώντας μπιμπερό. Η επιλογή του κατάλληλου γάλακτος είναι πολύ σημαντική για τις μητέρες που αποφασίζουν να μη θηλάσουν - ή δεν μπορούν, για ιατρικούς λόγους, να θηλάσουν. Τα τεχνητά βρεφικά γάλατα είναι αγελαδινά και έχουν υποστεί διάφορες τροποποιήσεις, ώστε να μοιάζουν με το μητρικό γάλα.⁴

Σήμερα τα γάλατα αυτά έχουν εξελιχθεί πάρα πολύ, συγκριτικά με τα παλαιότερα βρεφικά γάλατα, ώστε πλέον να μην προκαλούν κανένα απολύτως πρόβλημα στο βρέφος που χρειάζεται να τραφεί αποκλειστικά με τεχνητή γαλουχία. Μερικές από τις πιο σημαντικές τροποποιήσεις είναι η προσθήκη υδατανθράκων και, κυρίως, λακτόζης, η οποία είναι μεγαλύτερη στο μητρικό γάλα σε σχέση με το αγελαδινό, αλλά και η ελάττωση της ποσότητας της πρωτεΐνης, ώστε να πλησιάζει εκείνη του μητρικού γάλακτος. Αυτό γίνεται γιατί το αγελαδινό γάλα περιέχει τριπλάσια ποσότητα πρωτεΐνης σε σύγκριση με το μητρικό, κάτι που δεν είναι καλό για το βρέφος, αφού μπορεί να του προκαλέσει πεπτικές διαταραχές. Αλλά και η προσθήκη βιταμινών, μετάλλων (ασβέστιο, σίδηρος κ.λπ.) και ιχνοστοιχείων (ιώδιο, ψευδάργυρος κ.λπ.) καθιστά την τεχνητή γαλουχία μια πολύ καλή εναλλακτική λύση για τα μωρά εκείνα που δεν τρέφονται με μητρικό γάλα. Πρόσφατα, στα βρεφικά γάλατα προστέθηκαν και νουκλεϊκά οξέα, χημικά μόρια που έχουν βρεθεί στο μητρικό γάλα και αποδεικνύεται ότι ενισχύουν τη φυσική άμυνα του οργανισμού.⁴ Επίσης, αντικαθίσταται τώρα πια το λίπος με φυτικά και ζωικά λίπη και κυρίως με πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη του βρεφικού εγκεφάλου.³ Οι πιο βελτιωμένες μορφές αυτού του τύπου γάλακτος έχουν σύνθεση που προστατεύει τα μωράκια από τα συνηθισμένα προβλήματα

που παρουσιάζουν το στομάχι και τα εντεράκια τους, όπως οι αναγωγές, η δυσπεψία, οι κωλικοί κ.ά. Ανεξάρτητα από τον τύπο γάλακτος που χρησιμοποιεί η κάθε μητέρα για το μωρό της, βασικό είναι να ακολουθεί πιστά τις αναλογίες που αναγράφονται στις οδηγίες παρασκευής του. Αν προσθέτει λιγότερο νερό από όσο πρέπει, το γάλα γίνεται πολύ πυκνό για τα νεφρά και το γαστρεντερικό σύστημα του βρέφους, και έτσι το μωρό μπορεί να αρρωστήσει. Αν πάλι, προσθέτει λιγότερη ποσότητα σκόνης γάλακτος από την κανονική, τότε το βρέφος δεν θα παίρνει τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται, με κίνδυνο να υποσιτίζεται. Τα μωρά, επίσης, προτιμούν το γάλα λίγο ζεστό, στη θερμοκρασία δηλαδή του μητρικού γάλακτος.⁴

Η μέση ποσότητα γάλατος που καταναλώνουν τα μωρά σε κάθε γεύμα είναι ανάλογα με την ηλικία.

1 - 2	εβδομάδων	60 - 90 ml	γάλα
3 εβδ	- 2 μηνών	120 - 150 #	#
2 μην	- 3 #	150 - 180 #	#
3 #	- 4 #	180 - 210 #	#
5 #	- 12 #	210 - 240 #	#

Σε γενικές γραμμές όμως, η μητέρα πρέπει να γνωρίζει ότι το μωρό έχει φάει ικανοποιητικά όταν μετά από κάθε γεύμα αφήνει λίγο γάλα στο μπιμπερό.

Τα περισσότερα μωρά ανάλογα με την ηλικία θέλουν τα παρακάτω γεύματα γάλατος την ημέρα.

1η	εβδομάδα	6 - 10 γεύματα	γάλατος
1 εβδ	- 1 μην	6 - 8	#
1 μην	- 3 μην	5 - 6	#
3 μην	- 7 μην	4 - 5	#

7 μην - 9 μην 3 - 4 #

9 μην -12 μην 3 #

- Εάν το μωρό ξυπνά τη νύκτα πρέπει να ταΐζεται. Συνήθως τα περισσότερα μωρά σταματούν να ξυπνούν τη νύκτα το δεύτερο μήνα.
- Μερικά μωρά πίνουν γρήγορα το γάλα περίπου σε 5 λεπτά, άλλα όμως μπορεί να χρειασθούν περίπου 20 λεπτά.
- Η τρύπα από τις θηλές πρέπει να έχει το σωστό μέγεθος. Ούτε πολύ μεγάλη, ούτε πολύ μικρή, γιατί το μωρό κινδυνεύει ή να πνιγεί ή να καταπίνει μεγάλη ποσότητα αέρα. Όταν η τρύπα έχει το σωστό μέγεθος γυρνώντας το γεμάτο μπιμπερό, το γάλα τρέχει με συχνές σταγόνες.
- Κατά τη διάρκεια του γεύματος η μητέρα κρατά το μπιμπερό με τέτοια κλίση ώστε το πάνω μέρος του να είναι πάντα γεμάτο με γάλα. Έτσι αποφεύγεται να καταπίνει το μωρό μεγάλη ποσότητα αέρα.
- Μετά από κάθε γεύμα το μωρό κρατιέται όρθιο για λίγη ώρα στον ώμο της μητέρας για να ρευτεί.¹

Απαραίτητα σκεύη για τάισμα βρέφους με μπιμπερό

- Έξι έως οκτώ μπιμπερό των 250ml και κάποιες επιπλέον πιπίλες διευκολύνουν τη μητέρα ιδίως στην αρχή που η συχνότητα των γευμάτων είναι μεγαλύτερη.
- Βούρτσες για τα μπιμπερό και τις θηλές. Με αυτές καθαρίζεται το εσωτερικό του μπουκαλιού και των θηλών πριν από την αποστείρωση.
- Εξοπλισμός αποστείρωσης που ποικίλλει ανάλογα με τη μέθοδο που θα επιλεγεί.
- Δοχείο με σκέπασμα για τη φύλαξη των θηλών μετά την αποστείρωση.²

Οδηγίες για την παρασκευή γάλακτος

Το νερό που χρησιμοποιούμε για το γάλα είναι νερό από τη βρύση, που αφού προηγουμένως βράσει για 5 λεπτά, το αφήνουμε να γίνει χλιαρό. Η αναλογία νερού - σκόνης γάλατος είναι μια κοφτή μεζούρα σκόνη σε 30 ml νερό.

π.χ. 1 μεζούρα με 30 ml νερό
 2 μεζούρες 60 #
 3 # 90 # κ.ο.κ

Στη συνέχεια ανακινούμε καλά το μπιμπερό ώστε να διαλυθεί η σκόνη. Το γάλα δεν πρέπει να είναι ούτε καυτό ούτε κρύο. Ένας απλός τρόπος για να καταλάβουμε ότι το γάλα είναι στη σωστή θερμοκρασία, είναι να ρίξουμε λίγες σταγόνες στην έσω επιφάνεια του καρπού και να γίνεται καλά ανεκτό. Μετά από κάθε γεύμα τα μπουκάλια και οι θηλές πλένονται με νερό και σαπούνι με την ειδική βούρτσα και ξεπλένονται με άφθονο νερό. Μέχρι και τον τρίτο μήνα τα μπιμπερό αποστειρώνονται.¹ Οι μέθοδοι αποστείρωσης που συνήθως χρησιμοποιούνται είναι οι εξής: α) αποστείρωση με βρασμό, β) αποστείρωση με ατμό, γ) χημική αποστείρωση.²

Στη συνέχεια για την ετοιμασία κάθε γεύματος χρησιμοποιεί ένα από τα αποστειρωμένα μπιμπερό. Μετά τον τρίτο μήνα απλώς πλένονται πολύ καλά. Βασική προϋπόθεση για τη σωστή ετοιμασία του γάλατος είναι η απόλυτη καθαριότητα των αντικειμένων που χρησιμοποιούνται.¹

Γιατί χρειάζεται η αποστείρωση

Το έντερο του νεογέννητου είναι στείρο μικροβίων. Καθώς το μωρό μεγαλώνει, σχηματίζεται η μικροβιακή χλωρίδα του εντέρου που παίζει σημαντικό ρόλο στην πέψη των τροφών και στην προστασία του οργανισμού από τις λοιμώξεις. Κατά τους πρώτους 12 μήνες, ώσπου δηλαδή το βρέφος να αναπτύξει την

προστασία αυτή, είναι πολύ ευαίσθητο σε παθογόνα μικρόβια που μπορεί να προκαλέσουν επικίνδυνες αρρώστιες, όπως γασρεντερίτιδα. Για το λόγο αυτό οτιδήποτε έρχεται σε επαφή με την τροφή του μωρού θα πρέπει να είναι καλά πλυμένο και προσεκτικά αποστειρωμένο.

Πρέπει να γνωρίζετε ότι τα παθογόνα βακτήρια αναπτύσσονται πολύ γρήγορα μέσα στο γάλα. Γι' αυτό ο μόνος τρόπος να προστατέψετε το μωρό είναι η αποστείρωση όλων των συσκευών που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του γεύματος.²

Πλεονεκτήματα της τεχνητής διατροφής

1. Μπορούν να τρέψουν το παιδί και οι δύο γονείς.
2. Μπορεί κανείς να μετρήσει ακριβώς την ποσότητα του γάλατος που λαμβάνει το βρέφος.⁵

Μειονεκτήματα της τεχνητής διατροφής

1. Μικρόβια μπορούν να μεταφερθούν από το μπουκάλι, τις πιπίλες ή ακόμη και από το γάλα.
2. Μπορεί να προκαλέσει έντονους κολικούς.
3. Χρειάζεται προετοιμασία και κοστίζει.⁵

Βιβλιογραφία

1. www.paidiatros.gr/index.php?cid=3
2. www.familyhome.gr/I-aposteirosi-tou-pmimpero.html
3. www.healthierworld.gr/.../4b7bb0379e2a232c.html
4. health.in.gr/diaita/article.asp?
5. www.paidiatros.com/MAIN/article-203-0-0-0.aspx

