



שלבים בהכנת בקבוק מטרנה

12-6 חודשים

מאמר

מידע, הנחיות וטיפים אודות השלבים ותהליך ההכנה של תחליף חלב- תרכובת מזון לתינוק (תמל) של מטרנה

לפני הכנת תחליף החלב-תמ"ל: עיקור בקבוקים

צריך לזכור שתינוק רך בימים חשוף לזיהומים. מסיבה זו יש להקפיד מאוד על שימוש בבקבוקים נקיים. אופן עיקור הבקבוקים: קודם כל יש לרחוץ היטב במים וסבון את הבקבוקים על כל חלקיהם (פטמות ומכסים). יש לנקות היטב את כל שאריות המזון שנותרו בהברגת המכסה ובקצה הפיטמה. לאחר מכן יש להכניס את הבקבוקים והפטמות לסיר מים גדול ולהרתיח במשך חמש דקות. לאחר שהבקבוקים עוקרו יש לייבשם באוויר. בכל מקרה, אל תנגבו את הבקבוקים במגבת כי בכך תכניסו אליהם שוב חיידקים.

תהליך ההכנה

לצורך הכנת תמ"ל יש להרתיח את כל סוגי המים (מי ברז, מים מינרליים, מים ממתקני סינון ביתיים וכו') במשך שתי דקות לפחות עד גיל שנה.

אם משתמשים במי ברז, מומלץ לתת למים לזרום בחופשיות כשתי דקות בכל בוקר כדי לשטוף את הצנרת מרכיבים הנוטים להצטבר כגון מתכות ומזהמים אחרים, רצוי להשתמש במים מברז המי הקרים. קררו את המים לטמפרטורת הגוף, כ- 37 מעלות צלזיוס. לאחר שהרתחתם וקיררתם את המים, מזגו את כמות המים הרצויה לבקבוק הנקי. חשוב: קודם כל מוזגים את המים ואחר כך מוסיפים את האבקה. הוסיפו למים בבקבוק את מספר כפיות האבקה הרצוי. הכפית צריכה להיות שטוחה כך שהאבקה תגיע בדיוק עד שפת הכפית ולא תעבור אותה, אל תהדקו את האבקה שנוותר בכפית. נערו את הכפית נייעור קל: אם האבקה ירדה מעט, השלימו את החסר. כמויות האבקה הרצויות לפי גיל ולפי משקל התינוק מצוינות בגב האריזה של תחליף החלב-תמ"ל. הוסיפו את האבקה לבקבוק, סגרו את הבקבוק ונערו היטב. שימו לב שלא מצטברת אבקה בפיטמה כתוצאה מהנייעור. על מנת למנוע את כניסת האבקה לפיטמה נערו קודם בתנועה סיבובית. אם המים בבקבוק הם אכן בטמפרטורה המתאימה (טמפרטורת הגוף), האבקה תימס מייד. לפני ההגשה, בדקו את טמפרטורת התמ"ל על פרק כף היד, אם הטיפות חמות למגע, תחליף החלב-תמ"ל חם מדי. קררו אותו לטמפרטורת הגוף, כך שהוא לא יהיה קר למגע ולא חם למגע. בכל מקרה אין להרתיח את תחליף החלב-תמ"ל ואין להכין אותו במים חמים מדי, זה עלול לגרום לירידה ברמת היעילות של חלק מרכיבי התזונה.

חשוב: יש להגיש לתינוק את המטרנה מיד עם הכנתה.

טיפ מהיר להכנה מהירה של תחליף חלב-תמ"ל לתינוק

אפשר להכין רק את המים המורתחים מראש, אבל גם אותם אי אפשר לאחסן לנצח. מים מורתחים אפשר להחזיק במקרר למשך יומיים. ניתן גם לאחסן את המים בטמפרטורת החדר למשך 24 שעות, בתנאי שהם מוחזקים בתוך מיכל מעוקר וסגור הרמטית.

חימום במיקרוגל, לא מומלץ

החימום במיקרוגל קל ונוח, אבל לא מומלץ. המיקרוגל אינו מחמם את המזון באופן אחיד, חלק מהנוזל עשוי להיות בטמפרטורה חמה מדי ואתם עלולים, זהירים ככל שתהיו, לא להרגיש בכך.

מה עושים עם שאריות שנותרו בבקבוק לאחר ההאכלה?

את השאריות יש לזרוק. בזמן האכלת התינוק נכנס רוק דרך הפיטמה אל תוך החלב שבבקבוק, הרוק מכיל חלבונים מיוחדים שתפקידם לפרק ולעכל את המזון, ואלה מתחילים את תהליך הפירוק כבר בבקבוק. לכן, השאריות שנותרות בסוף ההאכלה הן שאריות שכבר עברו תהליך עיכול ראשוני ואיכותן ירודה.

איחסון תמ"ל

מומלץ לשמור את הכפית על הדפנות הבולטות בחלק העליון של הקופסא ולא בתוך הקופסא - פטנט ייחודי של מטרנה, לשמירה מירבית של הגיינת המוצר. יש לסגור היטב את הקופסא ולאחסן במקום קריר ויבש. אין להשתמש באבקת מטרנה לאחר התאריך המודפס על תחתית הקופסא



הכי קרוב לאמא