

Proč je sterilizace nezbytná

Jako novopečená maminka nebo tatínek máte jistě plné ruce práce. Sterilizace dětského nádobí však patří mezi ty drobné úkony, kterým se rozhodně nedá vyhnout. Jestliže opomenete důkladně vyčistit a sterilizovat nádobí, v němž podáváte miminku jídlo, může dojít k podráždění bříška a průjmům a výsledkem bude nespokojené miminko i jeho rodiče.

Rodiče se na nás často obracejí s dotazy na dětskou imunitu a sterilizaci. Doktor Gray odpovídá na nejčastější z nich:

Nemyslíte si, že je důležité vystavovat děti vlivu bakterií už od mala? Slyšela jsem, že když svoje dítě příliš chráním, bude pak víc nemocné.

„Opravdu je velice důležité, aby si dítě začalo budovat vlastní imunitní systém. Sterilizace nádobí však posilování imunity nijak nebrání. Děti jsou v domácnosti postupně vystavovány různým bakteriím a imunitní systém se přitom učí, jak se s nimi vypořádat. Je to pravděpodobně mnohem zdravější způsob, než když dítě spolkne najednou velké množství bakterií, které se namnožily na špinavém nádobí. Sterilizace nádobí také vaše děti chrání před velmi nebezpečnými typy bakterií, které se mohou vyskytovat ve vodě z kohoutku, mléce nebo i na vašich rukou. I velmi malé množství těchto bakterií může u dítěte způsobit onemocnění, takže je dobré, když děti před nimi v útlém věku chráníme.“

Když budu sterilizovat všechno nádobí, nezbavím se přitom i těch „dobrých bakterií“?

„Po sterilizaci vaše kojenecké nádobí neobsahuje žádné bakterie, což je v pořádku. „Dobré bakterie“ dítě přijímá jako součást zdravé stravy.“

Je opravdu nutné sterilizovat i tam, kde je voda z kohoutku zaručeně pitná?

„Tam, kde z kohoutku teče pitná voda, je riziko pro dítě samozřejmě menší než v oblastech, kde voda z kohoutku pitná není. Během prvního roku života je však imunitní systém vašeho dítěte nezralý a voda, kterou mohou bez problémů pít dospělí, nemusí být vždy bezpečná pro kojence. Ve většině vyspělých zemí vláda nebo místní samospráva dohlíží na kvalitu pitné vody a udržuje ji na úrovni „přijatelného zdravotního rizika“, což znamená, že průměrný zdravý dospělý z ní ne onemocní. Kojenci mají slabší imunitní systém než průměrný dospělý, takže při používání vody z kohoutku je třeba dbát zvýšené opatrnosti.“

Mějte prosím také na paměti, že škodlivé bakterie mohou pocházet i z neumytých rukou nebo ze zbytků mléka v lahvičce. Důkladné mytí rukou i kojeneckého nádobí může riziko přenosu významně snížit, u sterilizace však máte jistotu, že dojde ke zničení všech bakterií.“

Když teď moje dítě samo sedí a leze, není trochu zbytečné sterilizovat lahve, dudlíky nebo odsávačku, když si pak



Dr. Jim Gray z dětské nemocnice v Birminghamu ve Velké Británii vysvětluje, proč je sterilizace nádobí pro miminko tak důležitá.

„Ačkoliv se životní podmínky lidstva neustále zlepšují, infekce malých dětí jsou stále velmi časté, a to v rozvojových i vyspělých zemích. Tyto infekce mohou vyvolat akutní nevolnost nebo průjem a v závažnějších případech bývá dokonce nutná hospitalizace. Důležité je vědět, že tyto nemoci jsou způsobeny bakteriemi, které se mohou množit například ve vodě z kohoutku, ve zbytcích mléka v kojenecké lahvi nebo na neumytých rukou, které přicházejí do kontaktu s jídlem nebo nádobím. Dospělý organismus si obvykle s podobnými infekcemi poradí, kojenecký imunitní systém je ale během prvního roku života velmi málo vyvinutý. Své dítě můžete před těmito infekcemi chránit tím, že budete sterilizovat veškeré dětské nádobí a že si před přípravou stravy důkladně umyjete ruce. Ve věku jednoho roku má dítě imunitní systém vyvinutý natolik, aby ho chránil před běžnými bakteriemi, takže sterilizace už není potřeba.“



často samo strká do pusy různé věci ze země?

„Ne, doporučujeme stále sterilizovat i přesto, že vaše dítě samo leze a sbírá předměty z podlahy. Nedostatečně čisté nádobí pro vaše dítě představuje mnohem větší zdroj bakterií než předměty na podlaze. Některé typy bakterií, které se vyskytují na nádobí, jsou také mnohem nebezpečnější než ty bakterie, s nimiž se dítě běžně setkává na podlaze.“

Mohu kojenecké lahve sterilizovat v myčce?

„Většina myček na nádobí nepoužívá dostatečně vysokou teplotu, aby během mytí došlo ke sterilizaci kojeneckých lahví. Výzkumy ukázaly, že pro rychlé a spolehlivé zničení všech bakterií, které kojence nejvíce ohrožují, je třeba dosáhnout teploty minimálně 90 °C na všech částech nádobí. Ve sterilizátoru kojeneckých lahví máte zaručeno, že bylo dosaženo potřebné teploty.“

Co všechno je potřeba sterilizovat?

„Abyste zabránili onemocnění svého dítěte, prvních šest měsíců sterilizujte veškeré nádobí, které přijde do kontaktu se stravou. Pokud zavádíte pevnou stravu před dosažením šestého měsíce, je vhodné sterilizovat i misky a lžičky. Od půl roku do roku je pak potřeba sterilizovat jen nádobí určené na mléko, například lahve nebo odsávačku.“

Kdy mohu se sterilizací skončit?

„Doporučujeme sterilizovat do jednoho roku věku dítěte.“

PHILIPS
AVENT