

# Hvorfor sterilisering er nødvendig

Selvom du allerede har nok at se til som nybagt mor eller far, er sterilisering af din babys madningsudstyr en af de små opgaver, der bare ikke er nogen vej udenom. Hvis du glemmer at rengøre og sterilisere dit barns madningsudstyr, kan det medføre mavebesvær, diarre og en ulykkelig baby og mor.

Vi får jævnligt spørgsmål fra forældre om deres babys immunsystem og sterilisering. Dr. Gray har svarene:

**Er det ikke vigtigt, at jeg udsætter mit spædbarn for bakterier tidligt? Jeg har hørt, at hun lettere bliver syg, hvis jeg prøver at beskytte hende for meget.**

“Det er ganske rigtigt vigtigt, at din baby kommer i gang med at opbygge sit eget immunsystem. Men sterilisering af madningsudstyret forhindrer ikke, at børn udvikler deres immunsystem. De udsættes gradvist for bakterier i hjemmet, og deres immunsystem lærer at klare disse bakterier. Dette er sandsynligvis langt sundere for babyen end at indtage store mængder bakterier, der har formeret sig i urent madningsudstyr. Sterilisering af madningsudstyr beskytter også babyen imod særligt skadelige bakterier og andre mikrober, der kan være tilstede i postevand, mælk og ind imellem på hænderne. Selv få af disse bakterier kan gøre din baby syg, så det er fornuftigt af beskytte babyen imod dem fra denne unge alder.”

**Hvis jeg steriliserer alt mit madningsudstyr, fjerner jeg så også de gode bakterier?**

“Det er fint, hvis der ikke er nogen bakterier på din babys madningsudstyr efter sterilisering. Din baby får gode bakterier gennem kosten.”

**Er sterilisering virkelig nødvendig i områder, hvor det er sikkert at drikke vandet fra vandhanen?**

“I områder, hvor det er sikkert at drikke vandet fra vandhanen, er risikoen for din baby mindre end i områder, hvor det ikke er sikkert at drikke vandet. Babyens immunsystem er imidlertid ikke fuldt udviklet i det første leveår, og vand, der er sikkert for en voksen, er ikke altid ligeså sikkert for en baby. I de fleste i-lande regulerer de offentlige myndigheder drikkevandet for at skabe en “acceptabel helbredsrisiko” for befolkningen, hvilket betyder, at en gennemsnitlig sund voksen ikke bliver syg. Småbørn har et svagere immunsystem end den gennemsnitlige voksne, hvilket betyder, at man bør være ekstra forsigtig med at bruge vand fra hanen.

Vær også opmærksom på, at skadelige bakterier kan overføres fra dine hænder eller fra mælkerester i flasken. Grundig håndvask og rengøring af produkterne til madning af babyen reducerer denne risiko, men sterilisering sikrer, at eventuelle tilbageblevne bakterier dræbes.”

**Nu hvor min baby kan sidde og kravle selv, giver det så mening at sterilisere**



**Dr. Jim Gray** fra børnehospitalet i Birmingham i Storbritannien forklarer, hvorfor det er vigtigt at sterilisere din babys madningsudstyr:

“På trods af forbedringer i levevilkårene verden over er infektioner hos spædbørn stadig alt for udbredte - både i u-landene og i-landene. Disse infektioner kan medføre symptomer som f.eks. akut sygdom og diarre og kan endda kræve hospitalsindlæggelse. Det er vigtigt at vide, at de bakterier, der forårsager denne type sygdomme, kan spredes via vand fra hanen, mælkerester i flasken eller uvaskede hænder, der kommer i kontakt med mad eller madningsudstyr. En voksen er i stand til at nedkæmpe denne type infektioner, men en babys immunsystem er stadig meget uudviklet i det første leveår. Ved at sterilisere din babys madningsudstyr og vaske hænder grundigt, før du tilbereder babymaden, beskytter du din baby og forhindrer infektioner. Ved babyens første fødselsdag er immunsystemet stærkt nok til at yde beskyttelse imod almindelige bakterier, så sterilisering ikke længere er nødvendig.”



**flaskerne, sutterne og brystpumpen, især da hun ofte putter genstande i munden, der har ligget på gulvet?**

“Ja, vi anbefaler, at du fortsætter med at sterilisere, selv når din baby begynder at kravle og samle ting op fra gulvet. Din baby vil sandsynligvis få mange flere bakterier ind i munden fra urene madningsprodukter end ved at kravle på gulvet. Og de typer bakterier, der findes på madningsprodukter er potentielt mere skadelige end de bakterier, barnet udsættes for ved at kravle på gulvet.”

**Kan jeg bruge opvaskemaskinen til at sterilisere min babys flasker?**

“De fleste opvaskemaskiner bliver ikke varme nok til at sterilisere sutteflasker. Forskning har vist, at det kræver temperaturer på mindst 90 grader Celsius i alle dele af enheden for hurtigt og pålideligt at slå alle de bakterier ihjel, der oftest påvirker babyer. En sutteflaskesterilisator sikrer, at den rette temperatur nås.”

**Hvilke genstande skal jeg sterilisere?**

“For at beskytte din baby mod sygdom skal du sørge for at sterilisere alt madningsudstyr i de først 6 måneder. Hvis du starter med fast føde før 6 måneder, er det klogt at sterilisere skåle og skeer. Derefter er det kun udstyr til madning med mælk som f.eks. flasker og brystpumper, der skal steriliseres, indtil barnet er et år gammelt.”

**Hvornår kan jeg stoppe med at sterilisere?**

“Vi anbefaler at man fortsætter med at sterilisere, indtil barnet er et år gammelt.”

