

# Miksi sterilointi on tärkeää

Vaikka tuoreella äidillä ja isällä on muutenkin paljon tekemistä, vauvan ruokailuvälineiden sterilointia ei kannata laiminlyödä. Jos vauvan ruokailuvälineet unohtaa puhdistaa ja steriloida kunnolla, voi seurauksena olla vatsavaivat, ripuli sekä tyytymätön vauva ja äiti.

Saamme usein vanhemmilta kysymyksiä heidän vauvansa immuunijärjestelmästä ja steriloinnista. Lääkäri Jim Gray vastaa kysymyksiin:

**Eikö ole tärkeää altistaa vauvani alusta asti bakteereille? Olen kuullut, että vauvani voi sairastua helpommin, jos yritän suojella häntä liikaa.**

“Totta kai on tärkeää, että vauvasi immuunijärjestelmä alkaa kehittyä. Syöttövälineiden sterilointi ei kuitenkaan estä vauvasi immuunijärjestelmän kehittymistä. Vauvasi altistuu vähitellen kodin bakteereille ja hänen immuunijärjestelmänsä oppii käsittelemään niitä bakteereja. On paljon hyödyllisempää steriloida syöttövälineet kuin antaa vauvasi niellä suuri määrä bakteereja, jotka ovat lisääntyneet likaisissa syöttövälineissä. Syöttövälineiden sterilointi auttaa suojaamaan vauvasi erityisen haitallisilta bakteereilta ja myös muilta bakteereilta, joita voi olla vesijohtovedessä, maidossa tai joskus jopa käsissäsi. Jopa pieni määrä näitä haitallisia bakteereita voi tehdä vauvasi sairaaksi, joten on järkevää suojata vauvasi näiltä bakteereilta jo aivan alusta asti.”

**Jos steriloin kaikki syöttövälineet, niin häviääkö silloin myös hyvä bakteerikanta?**

“On vain hyvä, jos vauvasi syöttövälineissä ei ole bakteereita steriloinnin jälkeen. Vauvasi saa hyvän bakteerikannan ruokavaliosta.”

**Onko sterilointi tarpeellista alueilla, joissa juomavesi on juomakelpoista?**

“Alueilla, joissa vesijohtovesi on juomakelpoista, on vauvasi sairastumisen riski pienempi kuin niillä alueilla, joissa vesijohtovesi ei ole juomakelpoista. Vauvasi immuunijärjestelmä on vielä hyvin kehittymätön ensimmäisen vuoden aikana, ja vaikka vesijohtovesi on turvallista aikuiselle, se ei välttämättä ole sitä pienelle vauvalle. Useimmissa kehittyneissä maissa hallitus tai kunta tarkkailevat juomaveden laatua tavoitteenaan saavuttaa “hyväksyttävä terveysriski” suuren yleisön osalta, mikä tarkoittaa sitä, että terve aikuinen ei sairastu vedestä. Vauvoilla on heikompi immuunijärjestelmä kuin aikuisilla, minkä takia kannattaa noudattaa erityistä varovaisuutta vesijohtoveden käytössä. Kannattaa myös muistaa, että vauvasi voi saada haitallisia bakteereita käsistäsi tai pullossa olevista maitojäämistä. Käsien ja vauvan syöttövälineiden huolellinen pesu vähentää riskiä, mutta sterilointi varmistaa, että jäljelle jääneet bakteerit kuolevat.”

**Nyt kun vauvani istuu ja ryömiä, tarvitseeko pulloja, tutteja ja rintapumppua enää steriloida, varsinkin**



**Lääkäri Jim Gray** Birminghamin lastensairaalaista Englannista kertoo, miksi vauvan ruokailuvälineiden sterilointi on niin tärkeää.

“Huolimatta maailmanlaajuisesta elinolosuhteiden kehityksestä pikkulasten infektiot ovat edelleen liian yleisiä sekä kehitysmaissa että kehittyneissä maissa. Ne voivat aiheuttaa oireita, kuten äkillistä pahoinvointia ja ripulia, jotka saattavat vaatia jopa sairaalassa oloa. On tärkeää tietää, että bakteerit, jotka aiheuttavat näitä sairauksia voivat levitä vesijohtoveden ja pullossa olevien maitojäämien tai pesemättömien käsien välityksellä, jotka joutuvat kosketuksiin ruoan tai ruokailuvälineiden kanssa. Aikuisen vastustuskyky suojaa infektioilta, mutta vauvan immuunijärjestelmän kehittyminen aikuisen tasolle kestää vuoden. Vauvan ruokailuvälineiden sterilointi ja käsien huolellinen pesu ennen vauvanruoan valmistamista, suojaavat vauvasi infektioilta. Kun vauvasi on yksivuotias, hänen immuunijärjestelmänsä on tarpeeksi vahva suojaamaan häntä yleisiltä bakteereilta, eikä sterilointia enää tarvita.”



**kun hän usein laittaa lattialla olleita esineitä suuhunsa?**

“Suosittelemme, että jatkat sterilointia vaikka vauvasi alkaakin ryömiä ja poimia esineitä lattialta. Vauvasi todennäköisesti nielee enemmän bakteereita likaisista syöttövälineistä kuin ryömiessään lattialla. Jotkut syöttövälineissä olevat bakteerit saattavat olla haitallisempia kuin ne bakteerit, joita vauvasi saa ryömiessään lattialla.”

**Voinko käyttää astianpesukonetta vauvan tuttipullojen sterilointiin?**

“Useimmat astianpesukoneet eivät kuumene tarpeeksi, jotta niissä voisi steriloida vauvan tuttipullot. Tutkimukset ovat osoittaneet, että lämpötilan tulee olla vähintään 90 °C (195 °F) joka puolella laitetta, jotta kaikki tavallisimmat vauvoille haitalliset bakteerit kuolevat nopeasti ja luotettavasti. Tuttipullojen sterilointilaitetta käyttämällä voidaan varmistaa siitä, että oikea lämpötila saavutetaan.”

**Mitkä tuotteet pitäisi steriloida?**

“Suojataksesi vauvasi sairauksilta steriloi kaikki syöttövälineet ensimmäisen 6 kuukauden aikana. Jos olet antanut vauvallesi kiinteää ruokaa ennen 6 kuukauden ikää, steriloi myös kulhot ja lusikat. Sen jälkeen tarvitsee steriloida vain maidonsyöttövälineet, kuten pullot ja rintapumput siihen asti kunnes lapsesi täyttää vuoden.”

**Koska voin lopettaa steriloinnin?**

“Suosittelemme, että jatkat sterilointia siihen asti, kunnes lapsesi täyttää vuoden.”

