

## Preparing formula feeds and sterilising bottles

Цагийн хуваарийн дагуу өгдөг сүүн тэжээлийг бэлдэх болон угжийг хэрхэн ариутгах тухай

Mongolian

October 2018

Дэлхийн Эрүүл Мэндийн Байгууллагаас хүүхдийг хөхөөр хооллохыг зөвлөдөг. Хэрэв та хүүхдэдээ хөхний сүүгээр бүрэн хооллох боломжгүй бол та 12 сараас доош насны хүүхдээ сүүн тэжээл өгөх хэрэгтэй.

Хүүхдийн сүүг хүүхдийг нэг нас хүртэл нь шошгон дээрх зааврын дагуу, ариутгаж цэвэрлэсэн хэрэгслээр өгнө.

### Угж, хөхлүүрийг хэрхэн цэвэрлэх вэ

1. Гараа савантай усаар сайтар угаана.
2. Үлдэгдэл сүүг асгана. Угж, хөхлүүрийг хүйтэн усан доор тосч, үлдэгдлийг урсгана.
3. Лонх сав угаагч сойз ашиглан, халуун, угаагч бодистой усаар угаана. Хөөстэй усыг хөхлүүрийн нүхээр шахаж гарган, нүхийг угаана.
4. Эхлээд халуун ус, дараа нь хүйтэн усаар зайлна. Мөн хөхлүүрийн нүхээр ус шахан нүхийг нь бүрэн зайлах хэрэгтэй.
5. Хэрэгсэл одоо ариутгахад бэлэн боллоо.

### Ариутгах аргууд

#### Буцалгах арга - сонгодог арга

1. Угаасан хэрэгслээ том тавганд хийнэ. Бүгдийг нь далд ортол нь ус хийнэ. Хийн бөмбөлөгүүдийг арилгана.
2. Ус буцлан агааран бөмбөлөгүүд дээш хөөрөн гарч ирсэнээс хойш 5 минут буцалгана.
3. Хэрэгслээ тавганд нь орхин хөргөнө. Эсвэл түлэгдэхээс сэрэмжлэн хавчаараар хавчиж ав.

#### Химийн арга

Бактери устгах бодис, халдваргүйжүүлэх шахмалууд дэлгүүр, эмийн сангуудад бий. Бодисыг зөв найруулах заавраа тухайн бодисныхоо уутан дээрээс хараарай. Таны ариутгах сав, хэрэгслүүд зэврэхгүйн тулд хуванцар эсвэл шилэн байх хэрэгтэй.

1. Цэвэрлэгээний дараа ариутгагч бодисоо хөхлүүр рүү хийн нүхээр нь шахаж гарган дараа нь бүх эд ангийг нийлүүлээд шингэн бодис доторх агаарын бөмбөлөгүүдийг арилган усан дотор нь үлдээнэ.
2. Хэдий хугацаагаар дэвтээж үлдээхийг заавар дээрээс хараарай. Эхлэх цагаа хамгийн сүүлийн хэрэгслийг бодис дотор үлдээсэн цагаар харна.
3. Угжаа гаргаад сайн сэгсэрч тавихад ариутгагч бодис арилна. Усаар битгий зайлаарай.
4. Ариутгасан саваа халуун угаагч бодистой усаар угаана. 24 цаг тутамд ийм ариутгал хийгээрэй.
5. Ариутгалын бодисоо хүүхэд хүрэхгүй газар хадгалаарай.

#### Богино долгионы зуух болон цахилгаан уурын ариутгагчаар ариутгах

Ариутгалд хэрэглэж болох олон янзын хэрэгсэл байдаг. Ариутгалд хэрэглэхдээ тухайн хэрэгслийг ашиглах зааврыг нь дагаж мөрдөөрэй. Цэвэрлэж, ариутгасан угж, хэрэгслээ цэвэр саванд хийгээд хөргөгчинд хадгална. Хэрэглээгүй ч гэсэн бүх хэрэгслийг 24 цаг тутам ариутгана.

## Хүүхдийн сүүг хэрхэн бэлдэх тухай

- Хүүхэд тань савны шошгон дээр зааснаас арай илүү эсвэл бага хэмжээг хэрэглэх шаардлагатай байж болох тул найруулах хэмжээний хүснэгтийг зөвхөн лавлах болгож ашиглаарай. Мөн эрүүл мэндийн мэргэжлийн ажилтнаас зөвлөгөө аваарай.
- Зааврын дагуу тодорхой хэмжээний усанд харгалзах сүүг зориулалтын халбагаар нь яг тэр хэмжээгээр нь найруулна. Илүү юм уу дутуу халбага хийхэд таны хүүхэд өвдөх магадлалтай. Буцлаагүй ус болон ариутгаагүй угжнаас болж бас хүүхэд өвдөж болзошгүй.

## Аргачлал

- Сүүгээ найруулахаасаа өмнө гараа угаагаарай. Мөн сүүгээ найруулахдаа орчноо цэвэр байлгах хэрэгтэй.
- Сүүг найруулахдаа буцалгаж хөргөсөн ус хэрэглэнэ. Гэрийн нөхцөлд карантны усыг буцалгаж хөргөн ашиглаж болно. Хэрэв та эмнэлэгт байгаа бол танд ариутгасан ус өгнө.
- Сүүг яг хүүхдэд өгөхийн өмнө бэлтгэнэ. Хэрвээ хүүхдэд өгөх болоогүй байхад бэлдсэн бол хөргөгчинд хадгалаад 24 цагийн дотор өгнө.
- Ус, хуурай тэжээл хоёроо яг зөв хэмжээгээр хийж байгаагаа байнга шалгаж байгаарай. Энэ хэмжээ харьцаанууд найруулдаг тэжээл бүр дээр харилцан адилгүй байдаг.
- Тэжээлийн төрөл болгонд халбаганы хэмжээ өөр өөр байдаг учраас зөвхөн үйлдвэрээс тухайн тэжээл дотор хийж битүүмжилсэн тэр халбагыг л хэрэглээрэй. Угжиндаа эхлээд усаа хийнэ, дараа нь нунтагаа хийнэ.
- Халбагаа дүүртэл нунтагаа хутгаж аваад халбагаа хөнгөн тогшиж хийг гаргана. Тэгээд тэгшилнэ.
- Усандаа нунтагаа хийхдээ зохих тооны халбагаар хийж байгаагаа анхаарай. Заавар дээр байгаагаас хагас халбагаар ч гэсэн илүү эсвэл дутуу хийж болохгүй. Угжаа таглаад сайтар сэгсэрнэ.
- Сүүний халбагыг угааж болохгүй.

## Хадгалалт

- Найруулсан сүүг хөргөгчний хамгийн хүйтэн байх хэсэгт хадгална. Хөргөгчний хаалганд хадгалж болохгүй. Үүнийгээ 24 цагийн дотор хэрэглэнэ.
- Хүүхдээ хооллосноос хойш нэг цаг болсон бол угжинд үлдсэн сүүг асгаарай.
- Лаазтай сүүг хуурай, сэрүүн газар хадгална.
- Битүүмжийг задалсны дараа хуванцар таглаагаар таглана. Нэг сав сүүг 4 долоо хоногын дотор хэрэглэнэ.
- Аян замд явахдаа буцалгаж хөргөсөн ус болон тэжээлээ тус тусад нь авч яваарай. Хэрэгтэй үед л нийлүүлж найруулаарай.

## Хүүхэд сайн хооллож буйг мэдэх шинж тэмдэгүүд

- Таны хүүхэд хооллосны дараа тайван, тогтуун болж арьсны өнгө, төрх хэвийн сайн харагдана.
- 24 цагийн дотор 6-8 чийгтэй нойтон даавуун живх эсвэл 5-6 бүрэн норсон хаяж болохоор живх гарч байх
- Гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөн зөөлөн жигд байх
- Жин нэмэгдэх.
- Ямар нэгэн хүндрэл, мэдэхгүй асуудал гарвал эрүүл мэндийн зөвлөлтэйгөө холбогдоорой.

**Хэрвээ та хүүхдээ төрсөн цагаас нь эхлээд хүүхдийн тэжээлээр хооллох гэж байгаа бол таны эх баригч эмч эмнэлэгт ирэхдээ юу юу бэлдэж ирэхийг чинь зөвлөнө: нярайд тохиромжтой хүүхдийн тэжээл 1 сав**

- Ихэнх хүүхдүүд өрөөний температуртэй ижил түвшинд хүртэл бүлээсгэсэн сүүг угжих дуртай байдаг. Угж халаах хамгийн аюулгүй арга бол халуун усанд дүрж халаах арга юм.
- Халаахдаа богино долгионы зуух битгий ашиглаарай. Ингэх нь сүүг хэт халааж таны хүүхдийн амыг түлэх аюултай. Угж халаагч төхөөрөмж аюулгүй боловч угжтай сүүг ийм халаагчид 10-аас дээш минут байлгаж болохгүй.
- Сүүний халууныг байнга шалгаж бай. Бугалганыхаа дотор талын арьсан дээр дусааж шалгаж болно.
- Угжийг доош харуулан хөхлүүрийн гарцыг шалгаарай. Сүү хөхлүүрийн нүхээр жигд, тогтмол гарч байх ёстой.
- Угжаа сүүгээ хүүхдийн аманд хийж орхиод өөрөөр нь өөрийг нь хооллуулж болохгүй. Хүүхэд ханиалгах, хахаж цацах аюултай.
- Хүүхдийг амандаа угжаа хийсэн чигээр нь унтуулж орхиж болохгүй. Таны хүүхэд хахаж цацан, үүнээс үүдээд чихний халдвар, шүдний өвчлөлд өртөж болзошгүй.
- Хүүхдээ угжаар хооллохдоо энгэртээ тэврээд нүд рүү нь хараарай. Ингэх нь хүүхдийнх нь тархины хөгжилд тустай.

### Хэрвээ надад ангилаар ярихад тусламж хэрэгтэй болбол яах вэ?

Англи хэлээр ойлгох, ярилцах шаардлагатай бол мэргэжлийн орчуулагчид танд туслахад бэлэн байгаа. Таны гэр бүлийнхээ гишүүн эсвэл найз нөхөд англиар ярьдаг байж болох ч эрүүл мэндийнхээ асуудлаарх мэдээллийг мэргэжлийн орчуулагчдаар орчуулуулах нь дээр гэж зөвлөө. Орчуулгын үйлчилгээ үнэгүй бөгөөд хувийн нууцыг хадгална. Утас. **131 450**.

### Танд нэмэлт тусламж хэрэгтэй бол дараах хаягаар хандана уу.

- [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au) сайтад зочлонсүүн тэжээлээр хооллох талаар мэдээлэл авч болно.
- Оршин суугаа газрынхаа Гэр бүл, хүүхэд асран хамгаалах газар
- Та ажлын бус цагаар холбогдож зөвлөгөө авч болох дугаарууд таны хүүхдийн хувийн эрүүл мэндийн дэвтэрт (Цэнхэр дэвтэр) бичигдсэн байдаг.

### Эх сурвалжууд

Зөв хооллох төв, NHMRC-ийн 2012 оны Эрүүл мэндийн салбарын ажилчдад зориулсан хооллолтын удирдамж.

#### Local Contact

Person's name:

Contact number: