

הכנת תרכובת מזון לתינוקות (תמ"ל) עד גיל שנה בבית

הנקה היא התזונה המיטבית לכל התינוקות, כולל פגים, לפחות עד תום השנה הראשונה לחיים. כאשר ההנקה אינה אפשרית, או בשל בחירת האם, יש להזין את תינוקות בתרכובות מזון לתינוקות (להלן תמ"ל) על בסיס חלבון חלב פרה. תינוקות ופעוטות בשנים הראשונות לחייהם רגישים לזיהומים שונים הנגרמים בין היתר על ידי מחוללי מחלות הנמצאים במזון. הכנה נאותה של תמ"ל, תוך הקפדה על מיהול לפי הנחיות היצרן ושמירה על כללי היגיינה נאותים, עשויה למנוע תחלואה בקרב תינוקות הניזונים מתמ"ל. חשוב לציין כי האבקה להכנת תמ"ל אינה מוצר סטרילי, והיא עלולה להכיל גורמי מחלות. לכן יש להכין תמ"ל על פי סדר ההוראות המפורט להלן:

סדר ההוראות להכנת תרכובת מזון לתינוקות (תמ"ל):

שלב	הוראות
1. קופסת התמ"ל ואחסונה	<ul style="list-style-type: none"> יש לרכוש את קופסת התמ"ל ממקום בעל רשיון עסק. לפני השימוש הראשון בקופסת התמ"ל יש לוודא שהקופסה אינה פגומה, דולפת, חלודה או פגת תוקף. במקרה של חשד אין להשתמש בה. יש לאחסן את קופסת התמ"ל במקום קריר ויבש כשהיא מכוסה לפי הוראות היצרן. קופסא שנשארה זמן ממושך בחם- אין להשתמש בה
2. בקבוקים ופטמות	<ul style="list-style-type: none"> יש להשתמש בבקבוקים מפלסטיק או זכוכית ופטמות ללא קרעים, סדקים, שריטות ושאינם בלויים. יש להחליף ציוד פגום.
3. סביבת עבודה	<ul style="list-style-type: none"> הכנת התמ"ל תעשה על משטח עבודה נקי <u>במטבח</u>. לפני תחילת ההכנה לרחוץ היטב את הידיים במים חמים ובסבון, לשטוף ולנגב היטב.
4. ניקוי הבקבוקים והציוד המשמש להכנת התמ"ל	<ul style="list-style-type: none"> ניקוי הבקבוקים יעשה לאחר כל האכלה. לנקות היטב את הבקבוקים, הפטמות, המכסים והטבעות וכן את <u>כל הכלים המשמשים להכנת התמ"ל</u> באמצעות מברשות ניקוי מיוחדות ולהשתמש במים חמים ובסבון. לשטוף היטב במים חמים. חשוב לוודא שהחורים של הפטמות פתוחים על ידי מעבר מים נקיים דרכם (ניתן לנקות במדיח בטמפרטורה של 65°C). לאחר מכן יש להרתיח במשך חמש דקות רצופות בסיר כשהם מכוסים במים. להוציא את הנ"ל מהמים הרתוחים, ולייבש באויר, בתנאים המונעים זיהום. אסור לייבש על גבי מגבת מטבח! לייבש על מתקן ייבוש כשפתחי הבקבוקים כלפי מטה.

שלב	הוראות
	<ul style="list-style-type: none"> קיימת אפשרות של שימוש בסטריליזטור ביתי, השימוש בהתאם להוראות היצרן.
5. הרתחת המים המשמשים להכנת התמ"ל	<ul style="list-style-type: none"> יש להשתמש במי ברז קרים או מים מבוקבקים* או מים ממתקנים עם תו תקן ישראלי המתוחזקים על פי הוראות היצרן. <u>חובה להרתיח את כל סוגי המים במשך שתי דקות רצופות</u> במיכל מכוסה. <u>יש לכסות את המיכל המשמש להרתחה ולקרר את המים לטמפרטורת החדר.</u>
6. הטפול בכפית וכלי המדידה מחלק מנות	<ul style="list-style-type: none"> יש להשתמש בכפית המדידה המצורפת על ידי היצרן בלבד ולוודא שהיא <u>יבשה לחלוטין</u>. אין להחזירה לקופסה לאחר השימוש. יש לרחוץ הכפית במים חמים וסבון ולייבש היטב באויר לפני שימוש חוזר. יש לרחוץ את מחלק המנות במים חמים ובסבון ולייבש היטב באויר לפני שימוש חוזר.
7. ערבוב התמ"ל	<ul style="list-style-type: none"> יש למהול את התמ"ל בהתאם להוראות היצרן. להרכיב את הפטמה, לנער היטב ולהגיש לאחר בדיקת חום התמיסה המוכנה על גב כף היד.
8. הגשת תמ"ל לתינוק	<ul style="list-style-type: none"> מומלץ להגיש התמ"ל המוכן לתינוק <u>מיד</u> עם הכנתו. ניתן להכין מראש מנה נוספת להאכלה הבאה. מנה זו יש לשמור במקרר ובלבד שלא יעבור פרק זמן מירבי של <u>8 שעות</u> מרגע הכנת התמ"ל ועד להאכלת התינוק. פרק הזמן מרגע הגשת התמ"ל ועד לסיום ההזנה לא יעלה על שעה אחת בטמפרטורת חדר. אין להחזיר למקרר תמ"ל מוכן שחומם. אין להשתמש בתמ"ל מוכן מעבר לזמנים ולתנאים שהוזכרו.
9. הכנה מחוץ לבית	<ul style="list-style-type: none"> במקרים בהם יש צורך להגיש תמ"ל לתינוק מחוץ לבית יש לדאוג למהול האבקה במים רתוחים ומקוררים <u>מיד</u> לפני ההגשה.
10. חימום תמ"ל	<ul style="list-style-type: none"> במידת הצורך, ניתן לחמם תמ"ל שהוכן בכלי עם מים חמים או במחמם בקבוקים, עד 15 דקות. <u>אסור לחמם תמ"ל במיקרוגל מחשש לכוויות.</u> <u>אסור לשמור תמ"ל במחממי בקבוקים!</u>
11. שאריות תמ"ל	<ul style="list-style-type: none"> לאחר הארוחה, יש לזרוק כל שארית שנותרה בבקבוק ולשטוף שטיפה ראשונית ולנקות את הבקבוקים כמפורט בסעיף 4. <u>אסור במפורש לשמור שאריות תמ"ל ולהשתמש בהן במועד מאוחר יותר!!</u>
12. תאריך תפוגה של אבקת התמ"ל	<ul style="list-style-type: none"> אין להשתמש באבקת התמ"ל לאחר תאריך התפוגה המצויין על גבי האריזה. יש לנהוג על פי הוראות היצרן לגבי תאריך התפוגה ופרק הזמן המירבי המותר לשימוש לאחר פתיחת הקופסה.

* מים מבוקבקים ירכשו אך ורק בבתי עסק למכירת מזון בעלי רישיון עסק. יש לשים לב לתוקף תאריך התפוגה ולאכסן על פי הוראות היצרן. אסור לרכוש מים מבוקבקים בתחנות דלק, בהם המים חשופים לתנאי חום וקרינת שמש.