

Waarom is sterilisatie noodzakelijk

Sterilisatie van de voedingsartikelen van je baby is een van die karweitjes waar je gewoon niet onderuit komt, alsof je als kersverse moeder of vader niet al genoeg te doen hebt! Als je vergeet om de voedingsartikelen van je baby goed te reinigen en steriliseren, kan dit leiden tot buikkrampjes, diarree en een ongelukkige baby en moeder.

We krijgen vaak vragen van ouders over het immuunsysteem van hun baby en over sterilisatie. Dr. Gray heeft de antwoorden:

Is het niet belangrijk om mijn baby al vroeg bloot te stellen aan bacteriën? Ik heb gehoord dat ze gemakkelijker ziek worden als ik ze te veel bescherm.

“Het is inderdaad belangrijk dat het immuunsysteem van je baby zich ontwikkelt. Sterilisatie van voedingsartikelen is echter geen belemmering voor de ontwikkeling van het immuunsysteem. In het dagelijks leven komen ze geleidelijk in contact met bacteriën en hun immuunsysteem leert hoe het hierop moet reageren. Dit is waarschijnlijk veel beter voor je baby dan het binnenkrijgen van bacteriën die zich hebben vermenigvuldigd in vuile voedingsartikelen. Sterilisatie van voedingsartikelen beschermt je baby ook tegen bijzonder schadelijke bacteriën en andere ziektekiemen die aanwezig kunnen zijn in kraanwater, melk of zelfs je handen. Zelfs van kleine hoeveelheden van deze ziektekiemen kan je baby ziek worden. Het is dus verstandig om je baby al zo jong te beschermen.”

Dood ik ook de goede bacteriën als ik al mijn voedingsartikelen steriliseer?

“Het is helemaal niet erg als de voedingsartikelen van je baby helemaal geen bacteriën bevatten. Via de voeding krijgt je baby voldoende goede bacteriën binnen.”

Is sterilisatie ook nodig als het kraanwater goed genoeg is voor consumptie?

“In gebieden waar kraanwater gewoon kan worden gedronken, is het risico voor je baby minder groot dan in gebieden waar het kraanwater niet geschikt is voor consumptie. Het immuunsysteem van je baby is in het eerste jaar echter nog niet volledig ontwikkeld en kraanwater voor een volwassene is lang niet altijd veilig voor een kleine baby. In de meeste ontwikkelde landen wordt het drinkwater gecontroleerd door de regering of de gemeente, met als doel een “acceptabel gezondheidsrisico” voor de gemeenschap. Dit houdt in dat de gemiddelde gezonde volwassene niet ziek zal worden. Omdat baby's een zwakker immuunsysteem hebben dan volwassenen, moet je extra voorzichtig zijn als je kraanwater gebruikt.

Vergeet ook niet dat je schadelijke bacteriën kunnen worden overgedragen via je handen of melkresten in de fles. Je kunt dit risico verminderen door goed je handen en de voedingsartikelen van je baby te wassen. Sterilisatie zorgt ervoor dat alle overgebleven bacteriën worden gedood.”



Dr. Jim Gray van het Children's Hospital in Birmingham, in het Verenigd Koninkrijk, legt uit waarom sterilisatie van de voedingsartikelen van je baby zo belangrijk is.

“Ondanks de verbeterde levensomstandigheden wereldwijd komen er nog steeds veel te vaak infecties voor bij baby's, zowel in ontwikkelingslanden als in ontwikkelde landen. Deze infecties kunnen leiden tot symptomen als acute ziekte en diarree en kunnen zelfs een ziekenhuisopname tot gevolg hebben. Het is belangrijk om te weten dat de bacteriën die dergelijke ziekten kunnen veroorzaken, kunnen worden verspreid via kraanwater; melkrestanten in de fles of ongewassen handen die in contact komen met voedsel of voedingsartikelen. Volwassenen hebben meer weerstand tegen dergelijke infecties dan baby's, waarvan het immuunsysteem in het eerste jaar nog niet volledig is ontwikkeld. Sterilisatie van de voedingsartikelen van je baby, in combinatie met het goed wassen van je handen voor je het eten van je baby klaarmaakt, kan je baby beschermen tegen dergelijke infecties. Tegen de tijd dat je de eerste verjaardag van je baby hebt gevierd, is zijn of haar immuunsysteem sterk genoeg om zichzelf te beschermen tegen veelvoorkomende bacteriën en is sterilisatie niet meer nodig.”



Heeft het nog zin om flessen, spenen, fopspenen en borstkolven te steriliseren nu mijn baby zelf kan zitten en kruipen? Vooral omdat ze vaak dingen in haar mond steekt die op de grond hebben gelegen.

“Nee, we raden je aan te blijven steriliseren, ook als je baby kruipt en dingen van de grond opraapt. Je baby krijgt veel meer bacteriën binnen door vuile voedingsartikelen dan door over de grond te kruipen. Bovendien zijn bepaalde typen bacteriën in voedingsproducten mogelijk schadelijker dan de bacteriën die je op de grond tegenkomt.”

Kan ik de flessen van mijn baby reinigen in de vaatwasmachine?

“De meeste vaatwasmachines worden niet heet genoeg voor de sterilisatie van de flessen van je baby. Uit onderzoek is gebleken dat de temperatuur in alle delen van het apparaat minimaal 90 graden moet zijn om de gevaarlijkste bacteriën snel en betrouwbaar te kunnen doden. Als je een sterilisator gebruikt, weet je zeker dat de juiste temperatuur wordt bereikt.”

Welke artikelen moet ik steriliseren?

“Steriliseer de eerste zes maanden alle voedingsartikelen om je baby te beschermen tegen ziektekiemen. Als je je baby dan al vaste voeding geeft, is het verstandig om ook kommetjes en lepels te steriliseren. Daarna hoeft je alleen nog voedingsartikelen als borstkolf en flessen te steriliseren totdat je baby een jaar oud is.”

Wanneer hoef ik niet meer te steriliseren?

“Wij raden aan om voedingsartikelen te steriliseren tot je baby een jaar oud is.”

