

ПАМ'ЯТКА: ЯК ГОДУВАТИ МОЛОЧНОЮ СУМІШШЮ

МИТТЯ, СТЕРИЛІЗАЦІЯ І ЗБЕРІГАННЯ ПРЕДМЕТІВ ДЛЯ ГОДУВАННЯ

- ✓ Перед приготуванням суміші, ретельно помийте руки з милом та висушіть.
- ✓ Усі предмети для годування ретельно помийте в гарячій мильній воді щіткою, аби досягнути усі забруднені місця. Після миття сполосніть проточною водою і стерилізуйте.
- ✓ Предмети для годування можуть бути стерилізовані в заводських стерилізаторах керуючись інструкцією виробника, або можуть бути кип'ячені в посудині з водою.
- ✓ Під час кип'ятіння важливо, щоб всі предмети були покриті водою, а повітряні бульки з середини предметів усунені. Посудину зі всіма предметами накрити кришкою (щоб не випарилася вода) і довести до кипіння. Зберігайте посудину накритою аж доки знадобляться предмети для годування.
- ✓ Перед тим, як брати стерилізовані предмети, помийте руки. Якщо берете предмети раніше, ніж будете використовувати - все рівно зберіть пляшечку (таким чином ви захистите середину пляшечки і соски від повторного забруднення) і зберігайте їх накритими чистою тканиною.

ПРИГОТОВУВАННЯ СУМІШІ

- ✓ Витріть поверхню, на якій будете готувати суміш.
- ✓ Ретельно помийте руки з милом та водою і висушіть.
- ✓ Будьте обережні, щоб не ошпаритися.
- ✓ В чисту стерилізовану пляшечку наливайте потрібну кількість кип'яченої води. Вода повинна бути за температурою не менше 70°C, щоб були знищені бактерії в пляшечці чи суміші (закипілу воду не залишайте охолоджуватися довше, ніж 30 хвилин). Точну кількість молочного порошку всипайте в пляшечку з водою. Легенько потрясніть, або обертайте пляшечку, щоб ретельно перемішати.
- ✓ Негайно остудіть до температури годування, потримавши пляшечку під холодною проточною водою, або поставивши в ємність з холодною водою. Аби не забруднити суміш, впевніться, що вода не сягає верху пляшечки.
- ✓ Висушіть пляшечку з зовнішньої сторони чистою серветкою.
- ✓ Перевірте температуру суміші, капнувши невелику кількість на внутрішню сторону зап'ястя. Вона повинна бути тепла, а не гаряча. Якщо виглядає надто гарячою, ще трохи остудіть.

ГОДУВАННЯ ДИТИНИ

Завжди годуйте дитину тримаючи на руках, підтримуйте контакт очей. Стараитесь годувати дитину тоді, коли вона голодна і стільки, скільки вона бажає, але не більше визначені норми і не частіше, ніж раз на 3 години. Дитині, яка годується сумішшю, в перервах між годуванням можна дати попити кип'ячені, або чистої питної води.

ВАЖЛИВО:

- ✓ На підприємстві для вживання вироблена рідка молочна суміш є найбезпечніша.
- ✓ Порошок молочної суміші не є стерильний. Він може бути забруднений, а також, вимагає ретельного приготування.
- ✓ Суміш повинна відповідати віку і стану здоров'я дитини.
- ✓ Не міняйте суміш на іншу, якщо цього не радив лікар.
- ✓ Завжди дотримуйтесь на пакуванні вказаних пропорцій води та молочного порошку.
- ✓ Молочну суміш готуйте перед самим годуванням. Якщо іншої можливості немає - приготовлену і розлиту суміш, до годування можна зберігати в холодильнику, або в сумках - холодильниках з блоком льоду не довше 4 годин.
- ✓ Усі немовлята можуть скоро навчитися пити з чашки. Чашки (можна використовувати одноразові) легше мити, ніж пляшечки.
- ✓ **Ніколи не використовуйте мікрохвильову піч** для приготування, чи розігрівання суміші. В ній їжа нагрівається нерівномірно, можуть створитися «гарячі точки», які можуть ошпарити ротик дитини.

! Грудне вигодовування - це найкращий і найкорисніший для здоров'я спосіб годування немовлят та малих дітей. Якщо ви припинили годування грудьми не більше як 2 тижні тому, можете знову відновити вироблення грудного молока. Якщо годуєте грудьми і сумішшю - можете збільшити вироблення молока і повернутися до виключно грудного вигодовування. Звертайтеся за допомогою до консультанта з грудного вигодовування.

БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ:

- www.lalak.lt
- www.LLLLietuva.eu
- www.pradzia.org
- www.akuseriuasociacija.eu
- www.akuseriusajunga.com
- www.mgis.lt

