

KARMIENIE DZIECKA W DRODZE

Przemieszczanie się z dzieckiem jest trudne. Karmienie i dbanie o zdrowie dziecka w takich warunkach to wyzwanie. Ten przewodnik ma za zadanie Ci pomóc.

Karmienie piersią pomoże Ci się przemieszczać.

Niemowlęta mogą być karmione piersią w dowolnym miejscu i nie są do tego konieczne żadne przygotowania. Ułatwia to podróżowanie z nimi, ponieważ można bardzo szybko złapać transport lub gdzie się udać. Jeśli karmisz piersią, nie musisz stać w kolejce po jedzenie dla dziecka.

Jeśli Twoje dziecko jest karmione mieszanką, czasami będziesz zmuszona się zatrzymać. Znalazienie mieszanki może być trudne, a mycie butelek lub kubków wymaga czasu. Karmienie mieszanką znacznie utrudnia podróżowanie i spowalnia rodziców.

Karmienie mlekiem modyfikowanym sprzyja chorobom takim jak biegunka. Dzieci karmione butelką znacznie częściej chorują. Opieka nad chorym dzieckiem, wymiana większej ilości brudnych pieluch, ich zdobycie czy uzyskanie opieki medycznej nad chorym dzieckiem, mogą być trudne i mogą oznaczać postoje, kiedy tego nie chcesz.

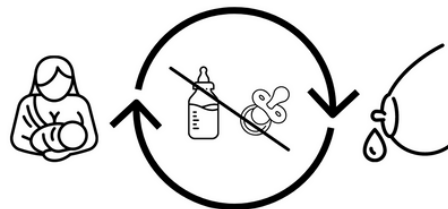
JAK KARMIĆ PIERSIĄ W DRODZE

Niemowlęta w wieku 6 miesięcy i młodsze powinny być karmione wyłącznie mlekiem matki. NIE podawaj dziecku karmionemu piersią:

- wody,
- soku, herbatek ani kaw,
- mleka zwierzecego ani innych napojów,
- pokarmów stałych.

Mleko matki jest jedynym bezpiecznym źródłem wody i pożywienia dla dziecka poniżej 6. miesiąca życia. Zawiera wiele składników, które ochronią Twoje dziecko przed infekcjami.

Podawanie dziecku czegokolwiek poza mlekiem matki może spowodować zachorowanie dziecka. Nawet niewielka ilość mieszanki lub pokarmu stałego zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania dziecka. Może również doprowadzić do tego, że Twoje ciało będzie wytwarzać mniej mleka. Pozwalanie dziecku na ssanie na pocieszenie może zwiększyć laktację.



Stres i wyczerpanie nie powodują wysychania ani psucia się mleka, ale mogą spowolnić jego wypływ, a to może wpłynąć na zachowanie dziecka. Skupienie się na dziecku i nadzieja na lepszą przyszłość poprawiają wypływ mleka. Pomaga również częstsze karmienie dziecka.

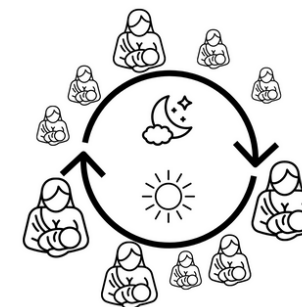
Karmienie piersią w miejscach publicznych jest dozwolone w całej Europie, nie musisz więc martwić się o karmienie dziecka niezależnie, gdzie jesteś. Jeśli potrzebujesz prywatności, w wielu miejscach są specjalne „pokoje dla matki”. Szale do karmienia piersią mogą także zapewnić trochę prywatności. Duży pas tkaniny można również zawiązać w chustę, dzięki czemu możesz spokojnie karmić piersią, idąc.

Matki mogą karmić piersią, nawet jeśli są w ciąży lub zachorują. Dotyczy to również zachorowania na COVID 19. Jeśli jesteś chora, Twoje mleko ochroni Twoje dziecko przed zachorowaniem.

Jeśli Twoje dziecko jest chore, kontynuuj karmienie piersią i nie karm go niczym innym. Twoje mleko pomoże Twojemu dziecku wyzdrowieć.

Jeśli niedawno przestałaś karmić piersią, możesz ponownie zacząć karmić:

- Podawaj pierś w dzień i w nocy.
- Częste ssanie wzmacnia wypływ mleka.
- Podawaj pierś przed innymi pokarmami.



KARMIENIE DZIECI STARSZYCH NIŻ 6 MIESIĘCY

Jeśli Twoje dziecko ma ponad 6 miesięcy, kontynuuj karmienie piersią. Twoje mleko będzie nadal zapewniało dziecku czystą wodę i jedzenie, chroniło je przed chorobami i ułatwiało podróżowanie. Karmienie piersią pocieszy Twoje dziecko i pomoże Ci zachować spokój. Zaleca się karmienie dzieci piersią do ukończenia 2. roku życia. Niemowlęta w wieku powyżej 6 miesięcy powinny też spożywać pokarmy stałe, ale jeśli nie są one dostępne, możesz po prostu częściej karmić piersią, a Twoja laktacja dostosuje się tak, aby Twoje dziecko nie było głodne.

JEŚLI KARMIENIE PIERSIĄ NIE JEST MOŻLIWE

Karmienie mlekiem modyfikowanym może być niebezpieczne dla dziecka i trudne podczas podróży. Wprowadź karmienie mieszanką tylko, jeśli nie masz innego wyjścia. Niemowlęta karmione mieszanką częściej chorują na poważne choroby, takie jak biegunka i infekcje dróg oddechowych.

Jeśli karmisz piersią i podajesz mieszankę mlekozastępczą, możesz wrócić do samego karmienia piersią. Często karm swoje dziecko i stopniowo podawaj dziecku mniej mieszanki. Każdego dnia jedno karmienie mieszanką można zastąpić piersią. Odstawienie mleka modyfikowanego i zwiększenie laktacji może potrwać kilka dni.

Jeśli podróżują z Tobą inne kobiety karmiące piersią, a Ty nie karmisz piersią lub nadal używasz mleka modyfikowanego, mogą one zgodzić się karmić piersią Twoje dziecko: wtedy nie będziesz musiała używać mleka modyfikowanego.

Karmienie mlekiem modyfikowanym

Jeśli Twoje dziecko ma mniej niż 6 miesięcy i nie może być karmione piersią, powinno być karmione mieszanką dla niemowląt.

Mleko modyfikowane w proszku należy wymieszać z czystą, przegotowaną wodą. Jeśli nie możesz zdobyć przegotowanej wody, możesz użyć wody butelkowanej.

- Nie dodawaj więcej wody w celu rozcieńczenia mleka.
- Nie dodawaj dodatkowego proszku w celu zagęszczenia mleka.

Mieszanka rozrobiona ze zbyt dużą ilością wody lub zbyt dużą ilością proszku, może wywołać u dziecka poważne rozstroje.

Pozbądź się niewykorzystanej mieszanki; nie zachowuj jej na później. Bakterie szybko namnażają się w mieszance po jej przygotowaniu i mogą wywołać chorobę u dziecka.

Gotowa do podawania płynna mieszanka nie wymaga rozcieńczania i jest łatwiejsza w użyciu. Po otwarciu pojemników z mieszanką gotową do spożycia, należy je natychmiast podać, a wszelkie resztki mleka należy wyrzucić. Kiedy gotowa do karmienia mieszanka zostanie otwarta, bakterie mogą szybko się namnażać i powodować chorobę u dziecka.

Bezpieczniejsze w użyciu niż mleko modyfikowane w proszku

Polecane:

- Mleko pełnotłuste pasteryzowane, zwierzęce (kozy, krowie, owcze), w tym mleko UHT.
- Produkty mleczne fermentowane lub jogurt.

Unikaj:

- soków, herbatek,
- mleka skondensowanego, z puszki.

Karmienie butelką

Mycie butelek do karmienia jest bardzo trudne podczas podróży. Jeśli karmisz mlekiem modyfikowanym, to jeśli możesz, nie używaj butelek. Użyj kubka, ponieważ są one łatwiejsze do czyszczenia, a brudne butelki mogą spowodować poważne choroby dziecka. Jeśli musisz użyć butelki, spróbuj po każdym karmieniu wyczyścić ją gorącą wodą z płynem. Jeśli nie możesz wyczyścić butelki zaraz po karmieniu dziecka, upewnij się, że dobrze ją osuszysz czystym ręcznikiem papierowym.

JEŚLI MOŻESZ, NIE UŻYWAJ BUTELEK

Karmienie niemowląt kubeczkiem
Karmienie kubeczkiem i łyżeczką jest czystsze niż używanie butelki. Dziecko powinno być dobrze podparte, prawie wyprostowane na Twoich kolanach lub przedramieniu.

Użyj małego kubeczka. Staraj się po każdym karmieniu wyczyścić go gorącą wodą z płynem. Jeśli nie możesz go wyczyścić zaraz po karmieniu, upewnij się, że dobrze go wysuszyłaś czystym ręcznikiem papierowym.

Trzymaj kubeczek przy buzi dziecka. Przechyl go tak, aby mleko prawie dotykało ust dziecka. Lekko oprzyj kubeczek na dolnej wardze dziecka. Niech krawędzie dotykają górnej wargi dziecka; pozwól mu zlizywać mleko jak kociakowi.

Nie wlewaj mleka do ust dziecka. Pozwól dziecku wziąć mleko z kubka do ust.

POKARMY STAŁE DLA STARSZYCH DZIECI

Po ukończeniu 6. miesiąca życia, dzieci mogą być karmione pokarmami stałymi, ale znalezienie odpowiedniego pokarmu może być trudne. Zaczynij od miękkich pokarmów, które są łatwe do przełknięcia przez dziecko. Kontynuuj karmienie piersią tak często i tak długo, jak to możliwe.