

Как кормить ребенка сухой детской смесью

Грудное молоко обеспечивает младенца всей пищей и водой, необходимыми для роста в течение первых 6 месяцев, и продолжает обеспечивать здоровое и безопасное питание вплоть до раннего возраста. Грудное молоко также защищает младенцев от инфекций. Поэтому, если ваш ребенок в настоящее время находится и на грудном и на искусственном вскармливании, рекомендуется вернуться только к грудному вскармливанию. Младенцы (в возрасте до 1 года), которых не кормят грудью, нуждаются в подходящем заменителе грудного молока, таком как детская смесь. Начиная с 6 месяцев, младенцы старшего возраста нуждаются в других продуктах (таких как мясо, молочные продукты, овощи и фрукты) в дополнение к грудному молоку или детской смеси для их здорового роста и выживания. В чрезвычайных ситуациях грудное вскармливание может спасти жизни младенцев.

юнисеф 
для каждого ребенка

Что такое сухая детская смесь?

Молоко в этой банке такое же как и детские смеси, которые продаются в Украине. Оно производится из сухого коровьего молока и подходит для детей с рождения. **При смешивании с чистой кипяченой питьевой водой (или водой из бутылок)** оно обеспечит ребенка всей пищей, необходимой для него примерно до 6-месячного возраста. Нет необходимости добавлять другие продукты, если это не рекомендовано медицинским работником.

Если вашему ребенку меньше 6 месяцев, детская смесь (помеченная как подходящая с рождения) является **единственным** подходящим молоком для использования. Если вашему ребенку больше 6 месяцев, вместо него вы можете использовать детскую смесь или другие источники молока. Приемлемые источники молока включают пастеризованное цельное молоко животных (коровье, козье, овечье), ультравысокотемпературное (УВТ) молоко, ферментированное молоко или йогурт. Эти продукты легче найти, и они менее опасны, чем использование сухого молока. Сгущенное молоко не подходит для детского питания. **Любое молоко животных, которое дают младенцам в возрасте до 12 месяцев, следует кипятить и охлаждать перед вскармливанием во избежание риска желудочно-кишечной кровопотери.**

Что мне нужно знать?

При использовании сухой детской смеси

- **Инструкции различаются в зависимости от марки:** всегда внимательно читайте инструкции, напечатанные на банке.
- Инструкции на банке для смешивания детской смеси с водой должны быть точно соблюдены. Смешайте указанное количество горячей воды с указанным количеством порошка в очищенном и стерилизованном мерном кувшине (используя мерную ложку, которая идет вместе с продуктом).
- Если у вас закончилась детская смесь, не следует добавлять больше воды, чтобы растянуть питание.
- Настоятельно рекомендуется гигиеническое приготовление с использованием кипяченой воды (охлажденной примерно до 70°C), чтобы по возможности снизить риск заражения детской смеси.
- Грязная вода, бутылочки, соски и чашки могут стать причиной заболеваний вашего ребенка. Для предотвращения заболеваний следует мыть посуду для кормления.
- Бутылки труднее мыть, чем чашки. Ребенка можно кормить из чашки с рождения. В чрезвычайных случаях кормление из чашки намного безопаснее, чем из бутылочки. Если чашки нельзя тщательно и надлежащим образом помыть, рассмотрите возможность использования вместо них одноразовых чашек. Если вы хотите продолжать кормить из бутылочки, необходимо соблюдать правила гигиены (включая стерилизацию бутылочек) в целях снижения риска заражения.
- Если вашему ребенку больше 6 месяцев, вы можете подмешивать детскую смесь в пищу вашего ребенка (например, в кашу), а не давать ее в виде напитка.
- Не оставляйте оставшееся молоко более чем на 2 часа и не заставляйте ребенка доедать его. Вместо этого пейте его сами, добавляйте в еду семьи или давайте старшему ребенку, не находящемуся на грудном вскармливании, или взрослому члену семьи. Давать его грудному ребенку небезопасно.
- Кормление – это время для эмоциональной и физической связи и комфорта ребенка и матери, независимо от того, чем вы кормите вашего ребенка. Это особенно важно в чрезвычайных и иных стрессовых ситуациях.
- Когда ваш ребенок принимает детскую смесь, он/она подвергается более высокому риску диареи и инфекций дыхательных путей, особенно в нынешних чрезвычайных условиях. **Узнайте, какие медицинские услуги доступны, где бы вы ни находились, чтобы вы были готовы и могли быстро получить лечение.**
- Если ваш ребенок заболел, продолжайте предлагать ему или ей есть и пить, предлагая меньший объем, но с более маленькими промежутками, если аппетит снижен.
- Если у вас есть какие-либо вопросы о кормлении вашего ребенка, обратитесь за помощью к квалифицированному медицинскому работнику.

Сколько сухой детской смеси мне понадобится?

В среднем необходимое количество сухой детской смеси составляет 3,5 кг на ребенка в месяц. Продукты доступны в жестяных банках по 400 г или в банках большего размера по 800 г или 900 г. Банки следует хранить в прохладном, сухом месте с надежно закрытой крышкой. Посуда для кормления и приготовления пищи, например, чашки, должна быть стерилизована и храниться в сухом, чистом месте, предпочтительно в контейнере с надежной крышкой, чтобы избежать загрязнения.

Возраст	Количество банок в месяц (400 г)	Количество банок в месяц (800 г)
От 0 до <6 месяцев	9 банок	4.5 банок
От 6 до 11 месяцев	6 банок	3 банок

Какие шаги необходимо выполнять при приготовлении сухой детской смеси?

Шаги, которые необходимо выполнять при приготовлении сухой детской смеси	
1	Перед приготовлением смеси и кормлением ребенка тщательно вымойте руки водой с мылом или обработайте санитайзером на спиртовой основе.
2	Убедитесь, что оборудование для приготовления, чашка и другая посуда тщательно помыты/очищены. Вы можете также прокипятить посуду, чтобы убедиться, что она точно чистая.
3	Вскипятите воду и дайте ей остыть до примерно 70°C. Следуйте инструкциям производителя по приготовлению смеси. Для охлаждения 1 литра кипяченой воды до 70°C требуется около 30 минут, – не ждите дольше.
4	Измерьте количество воды и детской смеси в соответствии с инструкциями производителя. Хорошо перемешайте чистой и стерилизованной ложкой.
5	Охладите приготовленную смесь до комнатной температуры, чтобы она была теплой, а не горячей. Проверить температуру можно, капнув на внутреннюю сторону запястья. Налейте смесь в чашку и предложите ребенку.

Что делать, если я не могу вскипятить воду?

- Вы можете приготовить смесь, используя бутилированную воду комнатной температуры, и сразу дать ее ребенку.
- Смесь, приготовленную с использованием воды температурой ниже 70°C, следует утилизировать сразу же после использования и не оставлять на потом.

Что делать, если у меня нет доступа к бутилированной воде?

- Вы можете приготовить прикорм, используя безопасную воду комнатной температуры, и сразу же покормить ребенка.
- Смеси, приготовленные с использованием воды температурой ниже 70°C, следует утилизировать сразу же после использования и не оставлять на потом.

Как следует кормить ребенка сухой детской смесью?

- Начинайте готовить смесь, когда заметите первые признаки того, что ребенок голоден.
- По возможности держите ребенка близко к себе во время или между кормлениями. Ваше близкое присутствие помогает ребенку чувствовать себя спокойно и в безопасности, а контакт кожа к коже помогает регулировать температуру его тела.
- Кормите ребенка из чистой открытой чашки. Даже новорожденный малыш быстро учится пить из чашки.
- Налейте смесь в чашку.
- Держите ребенка в вертикальном или полувертикальном положении у себя на коленях.
- Поднесите чашку ко рту ребенка так, чтобы молоко касалось его губ. Чашка должна слегка прилегать к нижней губе ребенка, а края чашки касаться внешней части верхней губы ребенка.
- Не торопитесь и **не лейте** молоко ребенку в рот. Продолжайте подносить молоко к губам ребенка, пока он сосет, глотает или берет его языком.
- Когда ребенок насытится, он откажется пить больше молока.
- После использования тщательно промойте чашку горячей водой с мылом и храните ее в чистом месте. Одноразовые стаканчики следует выбросить.
- Всякий раз, по возможности, относитесь к кормлению как к периоду общения и связи, а не просто как к процессу физического кормления. Например, вы можете захотеть поговорить с ребенком или спеть ему во время кормления.



юнисеф  для каждого ребенка

POWDERED-INFANT-FORMULA/UYCF/RUSSIAN/2022

© UNICEF/UNI194031