

# Як годувати дитину сумішшю, готовою до вживання

Грудне молоко повністю забезпечує немовлят поживними речовинами та водою, необхідними їм для зростання протягом перших шести місяців, і продовжує бути здоровою та безпечною їжею аж до віку раннього дитинства. До того ж грудне молоко захищає дітей від інфекцій. Тому, якщо ваш малюк зараз перебуває на змішаному вигодовуванні (грудне молоко та суміш), розгляньте можливість повернення виключно до грудного вигодовування. Немовлятам (до одного року), які не на грудному вигодовуванні, потрібен замітник грудного молока (ЗГМ), наприклад, дитяча суміш. Починаючи з шести місяців на додачу до грудного молока або дитячих сумішей у раціон дитини вводять додаткові продукти. Під час надзвичайних ситуацій грудне вигодовування важливе для малюка.



unicef 

для кожної дитини

© ADOBA STOCK



## Що таке готова до вживання дитяча суміш?

Молоко в цьому контейнері схоже на бренди дитячих сумішей, що продаються в Україні. Воно виготовлене із сухого коров'ячого молока й підходить для немовлят із народження. Якщо давати його відповідно до інструкцій і змішати з чистою кип'яченою питною (або бутильованою) водою, воно забезпечує дитину всіма необхідними поживними речовинами приблизно до шести місяців. Немає потреби давати малюку інші продукти, якщо цього не порадить медичний працівник.

Якщо вашій дитині ще не виповнилося шести місяців, дитяча суміш (позначена як придатна від народження) є єдиним необхідним молоком. Якщо вашій дитині виповнилося шість місяців, можна використовувати або дитячу суміш, або інші джерела молока. Прийнятні джерела молока – пастеризоване цільне молоко тваринного походження (коров'яче, козяче, овече), ультрапастеризоване молоко (УНТ), кисломолочні продукти та йогурт. Ці продукти знайти легше, і вони становлять менший ризик для здоров'я дитини порівняно з сухим молоком. Згущене молоко не придатне для годування немовлят. **Будь-яке тваринне молоко, яке дають дітям віком до 12 місяців, слід скип'ятити й залишити охолонути, перш ніж давати малюку, щоб унеможливити шлунково-кишкову крововтрату.**

## Що мені потрібно знати, якщо я використовую готову до вживання дитячу суміш?

- **Інструкції різних брендів відрізняються.** Тож завжди дуже уважно читайте інструкції, надруковані на контейнері.
- Необхідно чітко дотримуватися інструкцій, викладених на контейнері. Якщо годувати дитину занадто маленькою кількістю суміші, вона не отримає достатньо поживних речовин.
- Якщо у вас закінчується дитяча суміш, не слід додавати більше води, щоб її вистачило на довше.
- Забруднена вода, не вимиті пляшки, соски та чашки можуть спричинити захворювання у дитини. Мити посуд для годування необхідно для запобігання хворобам.
- Не зберігайте залишки молока і не використовуйте їх для подальшого годування малюка – це небезпечно.
- Пляшки мити складніше, ніж чашки. Дитину можна годувати з чашки з народження. Під час надзвичайних ситуацій годування з чашки набагато безпечніше, ніж із пляшки. Якщо чашки неможливо очистити у належний спосіб, поміркуйте про використання одноразових чашок. Якщо ви хочете продовжувати годувати з пляшки, дотримання правил гігієни (зокрема стерилізація пляшок) є важливою умовою для зниження ризику зараження.
- Якщо вашій дитині більше шести місяців, ви можете додавати дитячу суміш у їжу дитини (наприклад, кашу), а не давати її як напій.
- Годування – це час для налагодження емоційного та фізичного зв'язку та комфорту, незалежно від того, чим ви годуєте дитину. Це особливо важливо у стресових обставинах, наприклад, під час надзвичайних ситуацій.
- Якщо ваша дитина вживає дитячі суміші, він / вона може мати підвищений ризик виникнення діареї та інфекцій органів дихання, особливо в надзвичайних умовах. **Дізнайтеся про доступні медичні послуги в місці, де ви перебуваєте, щоб бути готовими та мати змогу швидко отримати лікування.**
- Якщо ваша дитина захворіла і її апетит знижений, продовжуйте заохочувати її пити та їсти, пропонуючи менші порції, але частіше.
- Якщо у вас виникли запитання щодо годування дитини, зверніться по допомогу до кваліфікованого лікаря / лікарки.



## Скільки готової до вживання дитячої суміші мені може знадобитися?

Якщо ви використовуєте контейнер ємністю 200 мл готової до вживання дитячої суміші, вам знадобиться в середньому 4 контейнери (800 мл) на добу на одну дитину. Трохи старшим дітям, які вже споживають інші продукти, потрібно в середньому 3 контейнери (600 мл) на день. Якщо суміш поставляється в контейнерах іншої ємності (не 200 мл), ваш медичний працівник може підказати необхідну їх кількість для годування вашої дитини.

Вік	Готова до вживання суміш на день	Кількість контейнерів на день	Кількість контейнерів на місяць
від 0 до 6 (не треба <)	800 мл	4	120
від 6 до 11 місяців	600 мл	3	90

## Які мої дії під час приготування готової до вживання суміші?

Етапи приготування готової до вживання суміші	
1	Ретельно вимийте руки водою з милом або обробіть їх дезінфікуючим засобом на спиртовій основі.
2	Переконайтеся, що посуд для годування, чашка та інший посуд чисті.
3	Налийте готову до вживання суміш у чисту чашку й запропонуйте її дитині.
4	Тримайте дитину близько до себе й дайте їй стільки молока, скільки він / вона захоче. Не вливайте молоко швидко йому / їй до рота, а дайте немовляті повільно його сьорбати.
5	Вилийте будь-які залишки суміші, які не використали протягом двох годин.
6	Після використання обладнання для годування та готування ретельно вимийте.



## Як я маю годувати дитину готовою до вживання сумішшю?

- Годуйте дитину, використовуючи чисту відкриту чашку. Навіть новонароджена дитина швидко вчиться пити з чашки.
- За можливості тримайте дитину близько до свого тіла під час або між годуваннями. Ваша присутність поруч допомагає вашій дитині почуватися спокійно й у безпеці, а контакт «шкіра до шкіри» допомагає регулювати температуру її тіла.
- Міцно тримайте дитину у вертикальному або напівлежачому положенні на ваших колінах.
- Піднесіть чашку до рота дитини так, щоб молоко торкалося її губ. Чашка злегка прилягає до нижньої губи дитини, а її краї торкаються зовнішньої частини верхньої губи дитини.
- Не поспішайте й не вливайте молоко дитині до рота. Продовжуйте підносити чашку до губ дитини, поки малюк смочче, сьорбає або бере молоко язиком.
- Коли дитина насититься, вона відмовиться далі пити молоко.
- Будь-коли розглядайте годування як час для зближення та єднання, а не просто як процес вживання їжі. Наприклад, ви можете поговорити з дитиною або заспівати їй під час годування.
- Якщо дитина не випиває всю суміш під час годування, вилийте те, що залишилося в чашці. Залишки молока небезпечні для дитини: якщо давати їх дитині, вона може захворіти.
- Чашку після використання ретельно вимийте гарячою водою з милом і зберігайте її в чистому місці. Одноразові чашки слід викидати.

unicef  для кожної дитини