

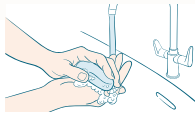
# Jak bezpiecznie przygotować w domu mieszankę do karmienia butelką

Aby zapewnić swojemu dziecku zdrowie i bezpieczeństwo, postępuj według poniższych wskazówek dotyczących sterylizowania wyposażenia do karmienia i przygotowania butelki.

## Wskazówki dotyczące czyszczenia

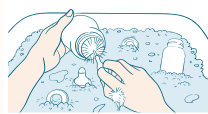
Butelki, smoczki, nakrętki, zatyczki i inne elementy wyposażenia do karmienia należy czyścić i sterylizować przed każdym karmieniem, aby wyeliminować chorobotwórcze bakterie.

1



Umyj ręce mydłem i wodą. Starannie osusz dłonie

2



Umyj wszystkie przybory, których będziesz używać do karmienia i przygotowania pokarmu w gorącej wodzie z użyciem specjalnie do tego przeznaczonego płynu. Za pomocą szczotki do butelek usuń ewentualne pozostałości z trudno dostępnych miejsc.

3

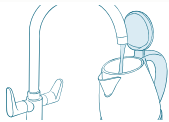


Sterylijuj umyte butelki i smoczki, gotując je w wodzie przez 5 minut, lub użyj sterylizatora na parę bądź zimną wodę (postępuj zgodnie z zaleceniami producenta).

## Przygotowanie mieszanki w proszku

Oczyść i zdezynfekuj powierzchnię, z której będziesz korzystać. Przed przystąpieniem do przygotowania mieszanki dokładnie umyj ręce wodą z mydłem i osusz. Upewnij się, że butelki i smoczki są wysterylizowane. Przy przygotowywaniu mieszanki zawsze postępuj dokładnie według zaleceń producenta. Dodanie większej lub mniejszej ilości proszku niż zalecana może wyrządzić ogromną szkodę Twojemu dziecku.

1



Napełnij czajnik świeżą wodą z kranu. Nie używaj wody, która była już gotowana. Gotuj wodę przez co najmniej 5 minut, a następnie pozostaw aż ostygnie do temperatury pokojowej. Nie używaj wody butelkowanej, ponieważ nie jest sterylna i może zawierać zbyt dużo soli lub siarczanów.

2



Wlej odmierzoną ilość przegotowanej wody do wysterylizowanej butelki. Zawsze najpierw wlej wodę do butelki zanim dodasz mieszankę.

3



Użyj załączonej miarki, aby dodać prawidłową ilość proszku, wyrównując proszek płaską krawędzią czystego, suchego noża.

4



Trzymając smoczek za krawędź, nałóż go na butelkę i dokręć nakrętkę.

5



Nałóż zatyczkę na smoczek i wymieszaj zawartość ruchem obrotowym, a następnie wstrząsając do całkowitego rozpuszczenia proszku.

6



Sprawdź temperaturę wytrzymując kilka kropli mleka ze smoczka na wewnętrznej stronie swojego nadgarstka, mleko powinno mieć letnią temperaturę (nie może być gorące).

7



Pozostałą po karmieniu mieszankę wyrzuc a przybory i naczynia dokładnie umyj.

**OSTRZEŻENIE:** NIE PODGRZEWAĆ POKARMU W KUCHENCE MIKROFALOWEJ, GDYŻ MOŻE TO DOPROWADZIĆ DO POWAŻNYCH POPARZEŃ. ŚWIEŻO PRZYGOTOWANĄ MIESZANKĘ MOŻNA PODGRZAĆ W BUTELCE LUB KUBKU, W SPECJALNIE DO TEGO PRZYSTOSOWANYM PODGRZEWACZU LUB ŁAŻNI WODNEJ. PO UPŁYWIE GODZINY OD ROZPOCZĘCIA KARMIENIA POZOSTAŁĄ W BUTELCE MIESZANKĘ NALEŻY WYLAĆ, A PRZYBORY I NACZYNIA UMYĆ. NIE ZAMRAŻAĆ PRZYGOTOWANEJ MIESZANKI!

### Karmienie piersią jest najlepsze

Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowlęcia i zapewnia mu najwięcej korzyści. Aby osiągnąć najlepsze efekty należy dbać o zdrową dietę w czasie ciąży i po urodzeniu dziecka. Nie należy decydować się na nieuzasadnione dokarmianie. Karmienie butelką może spowodować zmniejszenie laktacji. WHO zaleca karmienie dzieci wyłącznie piersią przez 6 pierwszych miesięcy życia. Dzieci karmione wyłącznie piersią otrzymują najlepszy start pod względem zapewnienia prawidłowego wzrostu, rozwoju i zdrowia. Każda zmiana sposobu żywienia powinna być konsultowana z lekarzem.

Zalecenia Ministerstwa Zdrowia dotyczące karmienia piersią:

„Wyłącznie karmienie piersią przez okres pierwszych 6 miesięcy życia dziecka jest najlepszym rozwiązaniem dla dziecka i celem, do którego należy dążyć, ale częściowe karmienie piersią, jak również krótszy czas karmienia piersią również są cenne. Żaden preparat zastępczy nie ma tak dobrego wpływu na rozwój dziecka, jak pokarm kobiecej, który jest najlepiej dopasowany do specyficznych potrzeb dziecka. Po wprowadzaniu pokarmów uzupełniających Europejskie Towarzystwo Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (ESPGHAN) zaleca kontynuację karmienia piersią tak długo, jak długo jest to pożądane przez matkę i dziecko. Takie postępowanie daje szansę na rozpoczęcie wprowadzania nowych pokarmów w żywieniu dziecka pod osłoną mleka matki. Lekarze powinni szanować wybór kobiet, które rezygnują z karmienia piersią ze względów innych niż medyczne, informując je jednocześnie o ryzyku zdrowotnym związanym ze sztucznym karmieniem oraz upewniając się, że matki są świadome konsekwencji zdrowotnych i ekonomicznych takiego wyboru.”