

Pokarm

Polonais

BUTELKA DO MLEKA PRZYGOTOWANIE MLEKA DLA NIEMOWŁĄT

LE BIBERON DE LAIT
LES PRÉPARATIONS DE LAIT INFANTILE

Po urodzeniu



ONE.be

SPIS TREŚCI

Jak wybrać mleko dla Waszego malucha ?	3
Jaki rodzaj mleka dla jakiego wieku ?	3
Jaką butelkę i jakiego smoczka używać ?	3
Jakiej wody używać do przygotowania mleka ?	4
Jakie ilości mleka podawać niemowlęciu ?	5
Skąd wiedzieć czy niemowlę jest głodne ?	6
Czy maluch powinien pić wodę ?	6
Jak karmić butelką ?	7
Jak przygotować butelkę ?	8
Jak czyścić butelkę ?	9
Jak sterylizować butelkę ?	10
Karmienie butelką w sytuacjach poza domem. O czym należy pamiętać ?	11
Prawda / Fałsz	12

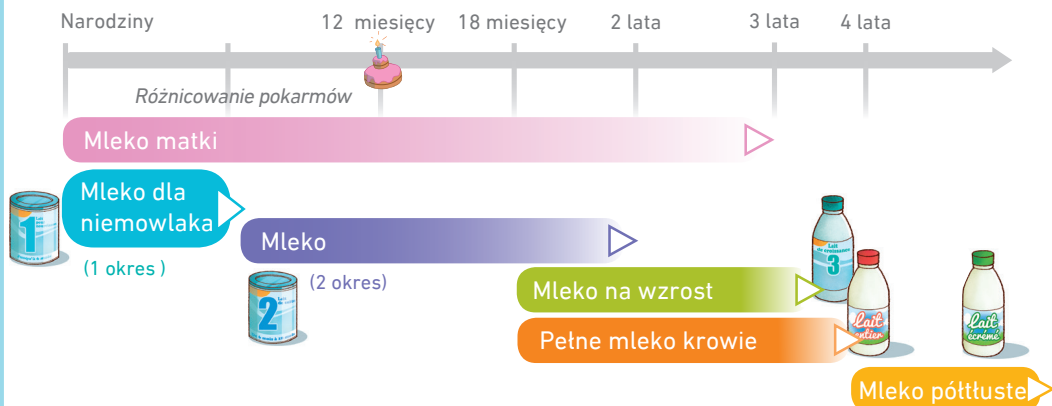
JAK WYBRAĆ MLEKO DLA MALUCHA ?

Mleko krowie, bez odpowiednich modyfikacji, nie jest dostosowane do potrzeb niemowlęcia. Jego skład nie odpowiada ani potrzebom zdrowotnym ani wzrostowym malucha. Ten fakt tłumaczy dużą różnorodność typów mleka dostosowanych do różnego wieku dziecka.



*Nie wskazane jest wzbogacanie mleka dodatkowymi składnikami typu : ciastka, witaminy, cukier, kakao czy miód!
Samo mleko wystarczy !*

JAKIE MLEKO W JAKIM WIEKU ?



Należy wiedzieć, że niektóre rodzaje mleka dla niemowląt są przewidziane dla szczególnych przypadków (alergie,...). Na rynku istnieje ogromna różnorodność typów mleka. Aby się w nich odnaleźć i wybrać odpowiedni rodzaj pokarmu dla Waszego malucha pytajcie o radę lekarza rodzinnego, lekarza lub pracownika socjalno-medycznego z poradni dla dzieci.

JAKĄ BUTELKĘ I JAKIEGO SMOCZKA UŻYWAĆ ?

- Wybierajcie raczej butelki ze szkła. Od 2011 prawo zabrania sprzedaży plastikowych butelek zawierających bisfenol A.
- Jest kilka typów smoczków: są one wykonane albo z silikonu albo z kauczuku ; o różnym kształcie i o różnej przepuszczalności płynu. Nie ma idealnego modelu ; próbujcie, testujcie i dobraćcie same typ smoczków najlepiej odpowiadający Waszemu maluchowi.
- Zmieniajcie butelkę i smoczek jak tylko ukażą się na nich pierwsze oznaki zużycia (pęknięcie, naderwanie).

JAKIEJ WODY UŻYWAĆ DO PRZYGOTOWANIA POKARMU ?

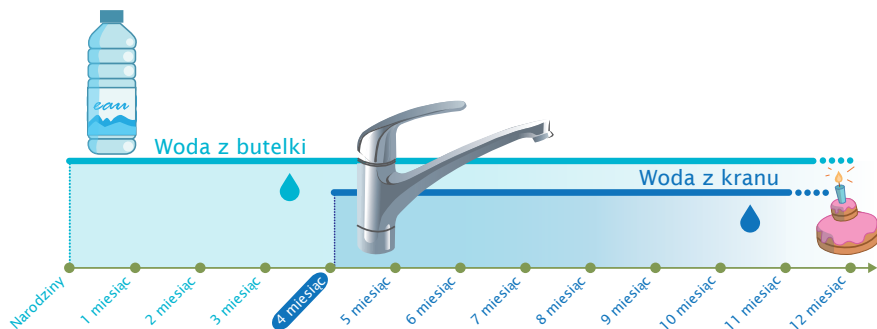
- **WODA W BUTELCE** jest odpowiednia jeśli na etykiecie istnieje informacja „może być używana do przygotowań pokarmu dla niemowląt”.



i Po otwarciu butelki z wodą należy przechowywać ją w lodówce i spożyć jej zawartość w przeciągu 24 godzin. Woda w butelce nie jest sterylizowana. Po jej otwarciu, niektóre bakterie w niej zawarte, rozmnażają się.

- **WODA Z KRANU** nadaje się do przygotowań mleka od 4 miesiąca malucha. Aby zagwarantować jej dobrą jakość, używajcie wody zimnej i zanim napełnicie butelkę wodą, spuście jej trochę z kranu.

i Nie ma konieczności używania systemów filtrujących wodę ; tym bardziej, że ich nieodpowiednie stosowanie może być przyczyną akumulacji bakterii a więc niebezpieczeństwa.



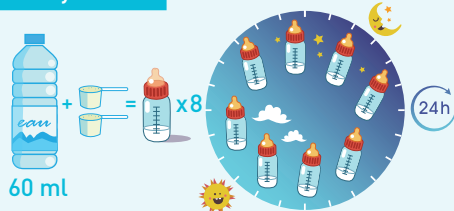
JAKĄ ILOŚĆ MLEKA PODAWAĆ MALUCHOWI ?

Przez pierwsze 3 miesiące niemowlę wypija średnio między 6 a 8 butelek mleka w ciągu doby.

ILOŚĆ SPOŻYWANEGO MLEKA WZRASTA Z WIEKIEM MALUCHA I JEGO WAGĄ.

Podobnie jak w naszym przypadku, apetyt malucha jest zmienny

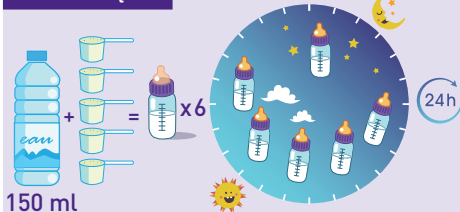
1 tydzień



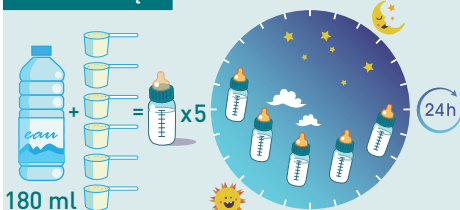
1 miesiąc



3 miesiąc



4 - 6 miesiąc



i

1 porcja mleka w proszku
na 30 ml wody

Woda	Miarka (-i)
30 ml	1
60 ml	2
90 ml	3
120 ml	4
150 ml	5
180 ml	6



*Podanie niemowlęciu
większych ilości mleka
może powodować jego
zwrot.*

Po wprowadzeniu do menu innych pokarmów należy stopniowo zmniejszać ilość butelek do 3 dziennie z pojemnością 180 ml wody i 6 porcji mleka w proszku. Do 1 roku życia dziecko potrzebuje 600 ml mleka dziennie.

SKĄD WIEDZIEĆ CZY NIEMOWLĘ JEST GŁODNE ?

Zaufajcie mu, obserwujcie je, niemowlę wysyła sygnały zanim zacznie płakać.

Jest przebudzone



Buzia otwarta i szuka czegoś do ssania.



Wydaje ciche dźwięki.



Porusza rączkami i nogami, wkłada rączki do ust.

CZY NIEMOWLĘ POWINNO PIĆ WODĘ ?

Przez pierwsze miesiące, kiedy niemowlę pije tylko mleko, nie ma potrzeby podawania mu wody.

Ale jeśli maluch ma gorączkę lub w okresie upatów należy podać mu kilka łyżeczek wody naturalnej.

Gorączka

Upaty



Nie należy niczego dodawać do wody (żadnych soków, cukru, oranżady, syropów). Jeśli maluch ma pragnienie to wypije wodę czystą, bez żadnych dodatków.



JAK KARMIĆ BUTELKĄ ?

Zajmijcie wygodną pozycję

Odczekajcie aż niemowlęciu odbije się

Nie śpieszcie się, bądźcie w stanie rozluźnienia.

Upewnijcie się, że smoczek ma dobrą przepuszczalność mleka (wybór smoczka)

Bierzcie pod uwagę apetyt malucha

Pozwólcie mu pić zgodnie z jego rytmem



UWAŻAĆ BY SMOCEK BYŁ WYPEŁNIONY MLEKIEM aby nie dopuścić do połykania powietrza przez niemowlę.



Mleko nie wypite, jego resztki, należy wylać (max 1h)!

JAK PRZYGOTOWAĆ POKARM ?



Mleko w proszku i woda nie są sterylizowane. Aby uniknąć ryzyka zakażenia, przygotujcie pokarm na świeżo, bezpośrednio przed jego konsumpcją.

1



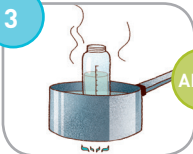
Przygotujcie pożywienie w warunkach nienagannej higieny- umyć ręce z mydłem

2



Używajcie butelki czystej i wysterylizowanej. Napętnijcie butelkę odpowiednią ilością wody.

3



ALBO



ALBO



W razie potrzeby można podgrzać wodę do 40°C max.

4



Dodajcie do wody przewidzianą porcję mleka w proszku.

Do odmierzania porcji używajcie pomiaraki znajdującej się w pudełku z mlekiem.

5



Zamknijcie butelkę i dobrze wymieszajcie jej zawartość przestrzegając zaleceń znajdujących się na pudełku z mlekiem.

6

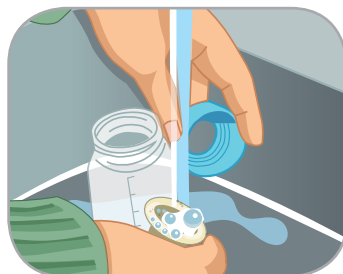
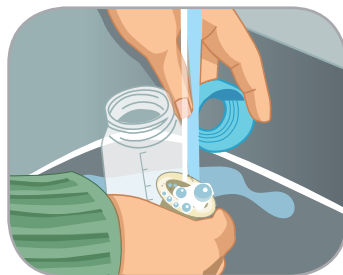
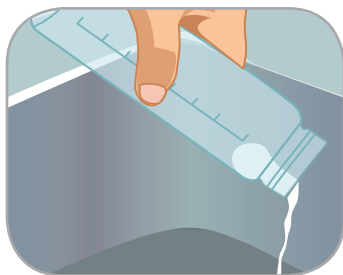


Sprawdźcie temperaturę mleka.

JAK CZYŚCIĆ BUTELKĘ ?

MYCIE RĘCZNE

Po skończonym karmieniu, należy wyptukać butelkę i pozostałe elementy w zimnej wodzie. Następnie wyszorować butelkę szczotką w gorącej wodzie i z użyciem środków czyszczących. Dokładnie wszystko wyptuka .



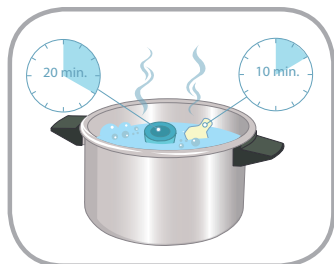
MYCIE W ZMYWARCE

Zanim włożycie przedmioty do zmywarki umyć je z grubsza za pomocą szczotki i środków czyszczących. Czyszczenie butelek w zmywarce jest skuteczne jeśli cykl mycia jest kompletny i suszenie odbywa się w wysokich temperaturach.

JAK STERYLIZOWAĆ BUTELKĘ ?

Do momentu wprowadzenia do menu innych pokarmów, między 4 à 6 miesiącem, butelka, smoczek i inne elementy służące do podawania pokarmu niemowlęciu są sterylizowane po uprzednim ich umyciu i po każdym ich użyciu

STERYLIZACJA NA GORĄCO



W garnku z gotującą się wodą :

zanurzcie całkowicie butelkę i towarzyszące mu elementy przez 20 minut. Smoczki powinny pozostać w gotującej się wodzie przez 10 minut.



Jeśli używacie do sterylizacji kuchenki mikrofalowej lub elektrycznej : skonsultujcie ich instrukcje obsługi.

STERYLIZACJA NA ZIMNO

Odbywa się za pomocą pastylek sprzedawanych w aptece. Aby przygotować roztwór do sterylizacji, należy rozpuścić 1 pastylkę w 5 litrach zimnej wody. Włóż do niego butelkę i akcesoria używane do karmienia niemowlaka i zostawić je zanurzone przez 15 minut. Po wyciągnięciu nie ma konieczności ich płukania.

PRZECHOWYWANIE

Pozostawcie butelkę i elementy towarzyszące na czystej ścierece do wysuszenia. Czystą, zamkniętą butelkę przechowujcie w czystej szafce albo w lodówce.

CO NALEŻY ZABRAĆ ZE SOBĄ DO PRZYGOTOWANIA POKARMU W PODRÓŻY, NA SPACERZE ?

Przygotujcie pokarm bezpośrednio przed jego podaniem niemowlęciu.



Zabierzcie ze sobą :

- jedną albo kilka butelek czystych, po wysterylizowaniu
- nieotwartą jeszcze butelkę wody
- mleko w proszku z pomiarką.

PRAWDA / FAŁSZ

Nasze niemowlę skręca się, płacze, tak jakby bolał go brzuch. Musimy zmienić mleko.

FAŁSZ
PRAWDA

Płacz nie jest koniecznie związany z pokarmem. Mogą go też wywoływać inne powody. Spróbujcie zgłębić jego przyczyny. Jeśli macie pytania, wątpliwości - rozmawiajcie o nich z lekarzem albo pracownikiem z przychodni dla dzieci.

Moje niemowlę musi dostawać mleko w nocy.

PRAWDA

Po narodzinach, żołądek niemowlaka przez pierwszych kilka miesięcy jest mały (1 tydzień - jego pojemność wynosi 30 ml a w 1 miesiącu +-120 ml). Tak więc potrzebuje on posiłków regularnych i również w nocy.

Długość snu jest różna u niemowlaków; każdy z nich ma swój rytm; niektóre przesypiają 5-6 godzin już po paru tygodniach po narodzeniu, inne dojdą do tego później. Bądźcie cierpliwe. Rytm snu ustali się z czasem i będzie się wydłużał z wiekiem malucha. Do 4-6 miesiąca posiłki nocne są uważane za normalne.

Jeśli podam dużo mleka wieczorem dla mego niemowlaka to będzie on spał dłużej w nocy.

FAŁSZ

Przez pierwszych kilka miesięcy jest rzeczą całkiem naturalną, że niemowlę budzi się w nocy i domaga się mleka.

Podanie mu jego w większej ilości wieczorem nie ma najmniejszego sensu bowiem fakt ten nie wpłynie na długość snu a wręcz przeciwnie może tylko zakłócić jego przebieg powodując trudności w trawieniu, zwrot nadwyżki pokarmu.

Należy wiedzieć, iż rozwój rytmu snu jest niezależny od pokarmu.

Zwiększam stopniowo ilość podawanego mleka.

PRAWDA

Zbyt szybkie zwiększanie porcji podawanego mleka niemowlęciu może powodować jego zwroty, trudności w trawieniu i, jak wspomniano wyżej, zaburzenia rytmu snu. Jeśli niemowlę opróżnia butelkę i macie wrażenie, że jest jeszcze głodne, że to mu nie wystarcza, możecie zwiększyć porcje o 30ml dorzucając jedną miarkę mleka w proszku.

Butelki na mleko, które proponuje mi moja szwagierka mogą zawierać bisfenol A.

PRAWDA

Powinnyście upewnić się co do składu chemicznego materiału, z którego wykonane są butelki (plastyk). Te, wyprodukowane przed 2011 rokiem, z dużym prawdopodobieństwem zawierają bisfenol. Jeśli macie wątpliwości to najlepiej ich nie używajcie. W każdym przypadku butelki z tzw. „odzysku” powinny być w nienagannym stanie tzn. nie popękane, bez śladów porysowań.

Mleko od kłaczki jest tak samo dobre jak mleko matki.

FAŁSZ

Mleko pochodzące bezpośrednio od ssaków (np. mleko kozie, od kłaczki, owcze, krowie) nie jest dostosowane do potrzeb odżywczych niemowląt i matych dzieci. Jeśli niemowlę nie jest karmione piersią (lub ten typ karmienia jest przerwany z różnych przyczyn), zaleca się podawanie mu mleka w proszku. Jest ono produkowane na bazie mleka krowiego lub koziego ale jego skład jest zmodyfikowany, dostosowany do potrzeb rozwojowych niemowląt. Produkcja tego mleka musi odpowiadać ścisłym normom.

Mogę karmić moje niemowlę mlekiem sojowym, które sama spożywam.

FAŁSZ

Tylko i wyłącznie produkty żywnościowe na bazie soi dla niemowląt są odpowiednie i mogą być mu podawane ponieważ tylko one zawierają składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju malucha.

Do 6 miesiąca nie zaleca się podawania produktów zawierających soję gdyż zawiera ona zwiększoną dawkę fitoestrogenu (hormon pochodzenia roślinnego, podobny do estrogenu, hormonu żeńskiego, który może powodować zakłócenia hormonalne).

Mogę karmić moje jednoroczne dziecko mlekiem krowim (pełne/pottłuste).

FAŁSZ

Mleko krowie nie zawiera substancji odżywczych potrzebnych do rozwoju 1 rocznego dziecka.

Zaleca się mu podawanie mleka w proszku przewidzianego dla tej grupy wiekowej aż do 18 miesiąca życia i później (tzw. 2 wiek). Mleko krowie może być podane nie wcześniej niż w 18 miesiącu, najlepiej po 3-im roku życia.

Moje dziecko ma 2 lata i więc może pić mleko z kubka.

PRAWDA

Między 15 à 18 miesiącem życia można zaprzestać podawania mleka za pomocą butelki, ale nie samego mleka. W tym wieku dziecko potrafi już pić czy to z kubka czy ze szklanki ; zresztą pije już wodę ze szklanki; nadszedł czas, żeby zmienić sposób podawania mu mleka. Z wiekiem dziecka ilość spożywanego mleka powinna się zmniejszać gdyż do żywienia wprowadza się inne produkty na jego bazie (takie jak jogurt, ser). Fakt kontynuacji karmienia butelką kryje za sobą ryzyko spożywania zbyt dużej ilości mleka zamiast innych produktów potrzebnych do prawidłowego rozwoju dziecka (chleb, owoce).

Jeśli macie pytania, nie wahajcie się pytać lekarza albo pracowników z poradni dla dzieci (ONE)



Polonais

BUTELKA DO MLEKA

PRZYGOTOWANIE MLEKA DLA NIEMOWŁĄT

WYDAWCA
Benôit PARENTIER

REALIZACJA
ONE

DOCBR0301Pol



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be



Niektóre ilustracje zostały zapożyczone z publikacji pt :
« Objazdy towarzyszące rodzicom w ich życiu codziennym »
zrealizowanej przy współpracy z Cera.
Projekt wspierany przez Federację Wallonia-Bruksela i Loterię Narodową.