

BIBERON CU LAPTE

PREGATIREA LAPTELUI PRAF PENTRU COPII

LE BIBERON DE LAIT
LES PRÉPARATIONS DE LAIT INFANTILE



SUMAR

Cum sa alegeti laptele praf pentru copilul dumneavoastra ?	3
Ce lapte praf pentru ce varsta ?	3
Ce fel de biberon si ce fel de tetina trebuiesc folosite ?	3
Ce fel de apa trebuie sa folositi pentru pregatirea biberonului ?	4
Ce cantitate de lapte puteti propune copilului ?	5
Cum stiti cand copilului ii este foame ?	6
Cand si cum se da apa copilului ?	6
Cum se da biberonul ?	7
Cum se pregateste biberonul ?	8
Cum se curata biberonul ?	9
Cum se sterilizeaza biberonul ?	10
Ce trebuie sa prevedeti pentru pregatirea biberonului cand va deplasati ?	11
Adevarat/Fals	12

CUM SA ALEGETI LAPTELE PENTRU COPILUL DUMNEAVOSTRA ?

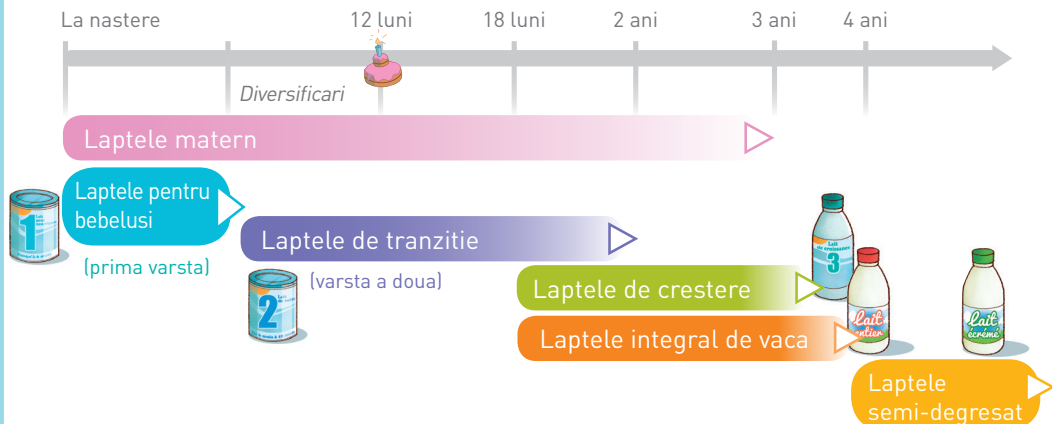
Fara o adaptare specifica, laptele de vaca nu corespunde nevoilor unui bebelus. Compozitia sa nu este adaptata nevoilor de crestere si nici sanatatii acestuia.

Pentru asta exista numeroase tipuri de lapte praf pentru copii, fiecare adaptat varstei acestora.



*Evitati sa adaugati biscuiti, vitamine, zahar, cacao sau miere in biberonul cu lapte.
Laptele simplu este suficient !*

CE LAPTE PENTRU CE VARSTA ?



*In plus, anumite tipuri de lapte pentru copii sunt rezervate unor situatii particulare (alergii, ...). Exista o mare varietate de lapte.
Cereti sfatul medicului de familie, medicului de la ONE (dispensarul de copii) sau asistentei medico-sociale de la ONE.*

CE BIBERON SI CE TETINA TREBUIE SA FOLOSITI ?

- Preferati biberonul din sticla. Din 2011, legea interzice vanzarea biberoanelor din plastic cu continut in bisfenol A.
- Exista diferite modele de tetine. Acestea pot fi in silicon sau in cauciuc, cu forme diferite si cu un debit variabil (tetine cu viteze diferite sau cu gaura). Nu exista tetina ideala, testati si alegeti ceea ce corespunde cel mai bine copilului dumneavoastra.
- Inlocuiti biberonul si tetina cand observati primele semne de uzura (crapaturi, fisuri,...).

CE TIP DE APA TREBUIE SA ALEGETI PENTRU PREGATIREA BIBERONULUI ?

- **APA MINERALA** corespunzatoare pe eticheta careia este mentionat : « bun pentru pregatirea alimentelor bebelusilor lor ».



i

Sticla de apa trebuie conservata la frigider dupa deschidere si consumata in urmatoarele 24 de ore dupa deschidere. Apa din sticla nu este sterila.

Dupa deschidere, anumiti microbi prezenti in mod obisnuit se pot multiplica.

- **APA DE LA ROBINET** este buna pentru pregatirea biberonului cu lapte incepand cu varsta de 4 luni.

Pentru a fi sigur de calitatea apei de la robinet, lasati apa rece sa curga cateva momente inainte de-a o folosi.

i

Sistemele de filtrare (carafa filtranta) al apei nu sunt necesare.

Acesta pot reprezenta un pericol daca nu sunt folosite in mod corect (acumulare de microbi).



Apa minerala



Apa de la robinet



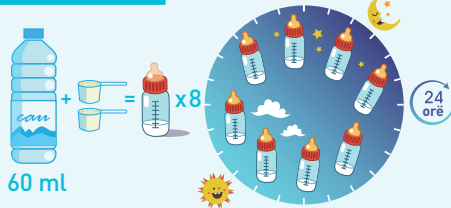
CE CANTITATE DE LAPTE PUTETI PROPUNE COPILULUI ?

In general, bebelusii au nevoie de 6 pana la 8 biberone de lapte timp de 24 de ore in primele 3 luni.

CANTITATEA DE LAPTE CRESTE CU VARSTA SI GREUATATEA COPILULUI DUMNEAVOASTRA.

Ca si pentru un adult, pofta de mancare a copilului este variabila de la o zi la alta si de la o masa la alta.

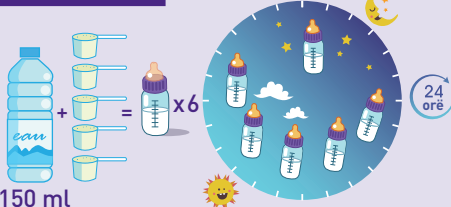
1 saptamana



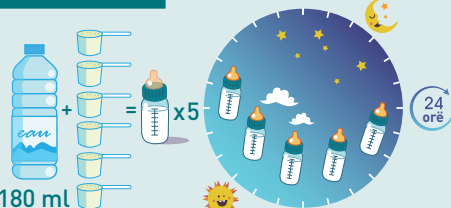
1 luna



3 luni



4 - 6 luni



1 masura de lapte
praf la 30 ml de apa

Apa	Masura (ile)
30 ml	1
60 ml	2
90 ml	3
120 ml	4
150 ml	5
180 ml	6



Administrarea unui biberon cu o cantitate de lapte prea mare, poate crea la copil un numar mai mare de regurgitari.

Dupa introducerea in alimentatia copilului a alimentelor solide, treceti in mod progresiv la 3 biberone de 180 ml de apa + 6 masuri de lapte praf. Pana la varsta de 1 an, copilul are nevoie de 600 ml de lapte pe zi.

CUM STITI DACA COPILULUI II ESTE FOAME ?

Observati-l, va da semne ca-i este foame inainte de-a incepe sa planga.

Este treaz



Are gurita deschisa
si cauta sa suga.



Face zgomote lejere
cu gurita.



Da din maini,
din picioare si isi duge
mainile la gura.

CAND SI CUM SE DA APA COPILULUI ?

In primele luni, copilul nu trebuie sa bea decat lapte, nu este necesar sa-i dati apa in plus de laptele in biberon. In caz de febra sau pe timp de mari calduri, nu ezitati sa-i propuneti cateva lingurite de apa simpla fara altceva.

Febra

Calduri
mari



Nu adaugati nimic in apa (ceai, sirop, zahar, limonada). Daca copilului ii este sete, va bea apa simpla.



CUM TREBUIE SA-I DATI BIBERONUL ?

Instalandu-va
in mod confortabil

Dati
posibilitatea
copilului sa
eructeze

Acordati-va t
impul necesar

Asigurati un bun
debit laptelui
(alegerea tetinei)

Respectati
apetitul
copilului

Lasati copilul
sa bea biberonul in
ritmul lui



**AVETI GRIJA CA TETINA
SA FIE PLINA DE LAPTE
pentru a evita inghitirea
aerului.**



*La sfarsitul mesei, restul laptelui nebaut si nefolosit in ora
urmatoare trebuie aruncat !*

CUM SE PREGATESTE BIBERONUL ?



Laptele praf si apa nu sunt sterile. Pentru a evita un risc de infectie, pregatiti biberonul exact inainte de a-l da copilului.

1



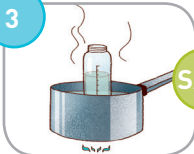
Pregatiti biberonul intr-un loc curat.
Spalati-va corect mainile cu sapun.

2



Folositi un biberon curat si sterilizat.
arsati cantitatea de apa necesara..

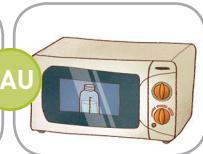
3



SAU



SAU



Incalziti eventual apa
la 40° C.

4



Adaugati biberonului cu apa
masurile necesare da lapte
praf.
Folositi masura dozatoare
furnizata cu cutia de lapte
praf.

5



Inchideti biberonul si amestecati
prepararea urmand instructiunile
notate pe cutia de lapte praf.

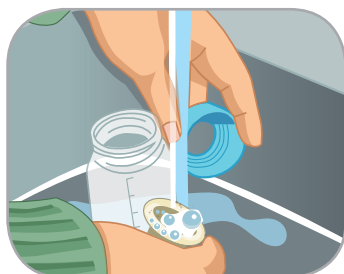
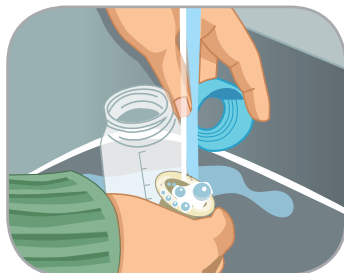
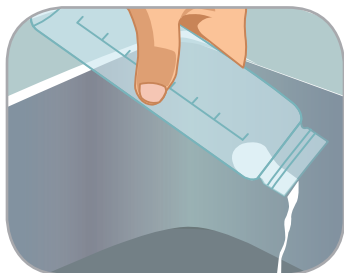
6



Verificati temperatura laptelui.

CUM TREBUIE SPALAT BIBERONUL ?**SPALAREA CU MANA**

Dupa terminarea mesei, clatiti biberonul si tetina cu apa rece. Spalati biberonul cu apa calda si detergent de vase cu ajutorul unei perii. Clatiti.

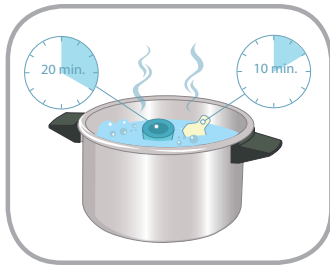
**SPALAREA IN MASINA DE SPALAT VASELE**

Efectuati intotdeauna o clatire cu apa calda cu detergent cu ajutorul unei perii. Spalarea in masina de splatat vasele este eficace daca ciclul de spalare este complet si uscarea se face la temperatura ridicata..

CUM SE STERILIZEAZA BIBERONUL ?

Pana la diversificarea alimentatiei (intre 4 si 6 luni), biberonul, tetina si celelalte componente ale biberonului sunt sterilizate (pentru distrugerea microbilor) dupa spalare si dupa fiecare folosire.

STERILIZAREA LA CALD



Cufundati intr-o cratita cu apa fierbinte :

biberonul si materialul anex timp de 20 de minute. Tetinele trebuiesc fierte timp de 10 minute.



Pentru sterilizarea intr-un sterilizator cu microunde sau electric :

consultati modul de folosire ale aparatelor.

STERILIZAREA LA RECE

Aceasta sterilizare se realizeaza cu pastile comercializate in farmacie. Pentru prepararea unei bai dezinfectante, puneti o pastila in 5 litri de apa rece. Cufundati biberonul si materialul anex si lasati timp de 15 minute. Scoateti materialul din baia dezinfectanta si nu-l clatiti.

ARANJAREA

Puneti biberonul si materialul anex sa se scurga pe un prosop curat. Aranjati biberonul inchis intr-un dulap sau in frigider.

CE TREBUIE SA PREVEDETI PENTRU PREGATIREA UNUI BIBERON CAND VA DEPLASATI ?

Pregatiti biberonul exact inainte de a-l da copilului.



Luati cu dumneavoastra :

- unul sau mai multe biberone goale, curate si sterilizate
- o sticla cu apa neinceputa
- laptele praf

ADEVARAT / FALS

*Copilul se agita, plange si pare sa aiba dureri de burta.
Trebuie sa-i schimbam laptele.*

FALS
ADEVARAT

Plansetele nu sunt probabil din cauza alimentatiei. Incercati sa intelegeti care sunt cu adevarat nevoile copilului. Nu ezitati sa discutati cu medicul de familie sau cu asistenta medico-sociala de la ONE.

Copilul trebuie sa bea lapte in timpul noptii.

ADEVARAT

In primele luni de viata, stomacul copilului dumneavoastra este mic (la 1 saptamana : 30 ml si la 1 luna +/- 120 ml).

Deci, are nevoie sa fie hranit in mod regulat dar si pe timpul noptii.

Fiecare bebelus are propriul sau ritm de somn. Anumiti copii vor dormi neintrerupt 5-6 ore la numai cateva saptamani, altii o vor face mai tarziu.

Aveti rabdare, ritmul se va instala incetul cu incetul si durata de somn va deveni mai lunga.

Pana la 4 sau 6 luni, hranitul nocturn este considerat ca fiind normal.

*Daca-i dau copilului un biberon mare de lapte seara,
va dormi mai mult pe timpul noptii.*

FALS

In primele luni, este normal ca copilul sa se trezeasca pe timpul noptii pentru a manca.

Faptul de a-i propune un biberon mai mare inainte de a merge la culcare nu va face ca nu se va mai trezi pe timpul noptii.

Din contra, va avea o noapte agitata din cauza disconfortului digestiv si din cauza regurgitarilor provocate de excesul de lapte ingurgitat. Evolutia ritmului somnului este independenta de alimentatie.

Maresc progresiv cantitatile de lapte.

ADEVARAT

Marirea rapida a cantitatilor de lapte poate provoca copilului regurgitari importante, un disconfort si si nopti mai dificile. Daca copilul a terminat toate biberoanele si aveti impresia ca-i mai este inca foame, mariti cantitatea cu 30 ml in plus + o masura de lapte praf.

Biberoanele date de cumnata mea pot contine bisfenol A.

ADEVARAT

Trebuie sa va interesati asupra copozitiei din plastic al acestui biberon. Toate biberoanele vandute inainte de 2011, risca sa contina bisfenol. Daca aveti o indoiala, nu le folositi. In orice caz, biberoanele de mana a doua trebuie sa fie in stare buna (fara zgarieturi sau crapaturi).

Laptele de iapa este la fel de bun ca si laptele matern.

FALS

Laptele mamiferelor (capra, iapa, oaie, vaca) nu este adaptat nevoilor bebelusilor si copiilor de varsta mica. In momentul cand copilul nu mai este alaptat la san, este recomandat sa i se dea un lapte pentru copii.

Acest lapte este fabricat pe baza de lapte de vaca sau de capra si este adaptat (modificat) nevoilor nutritionale specifice bebelusilor in plina crestere. Trebuie sa corespunda unei legislatii foarte stricte.

Pot da copilului acelasi «lapte» de soia ape care il beau eu.

FALS

Numai laptele pe baza de soia destinat bebelusilor poate fi administrat, pentru ca acesta contine substante nutritive esentiale in cresterea copilului.

La ora actuala, este recomandat sa evitati soia pana la varsta de 6 luni din cauza continutului important in fitoestrogeni. (Substanta care se aseamana cu estrogenul, hormon feminin care ar fi implicat in perturbarile hormonale).

La varsta de un an pot da copilului lapte de vaca integral sau degresat.

FALS

Le nourrisson d'un an garde des besoins nutritionnels spécifiques qui ne peuvent pas être comblés par le lait de vache ordinaire.

Il est conseillé de continuer le lait de suite (2^{ème} âge) jusqu'à 18 mois, voire au delà. Le lait de vache ordinaire peut-être donné, au plus tôt à l'âge de 18 mois, idéalement après 3 ans.

Acum ca copilul are varsta de 2 ani, ii propun sa bea laptele cu cana.

ADEVARAT

Intre 15 si 18 luni, puteti stopa biberonul dar nu administrarea laptelui. Fie cu cana, fie cu paharul, copilul dumneavoastra este capabil sa bea laptele in mod diferit si bea déjà apa cu paharul. Acum este momentul sa bea laptele altfel decat cu biberonul. In plus de o alimentatie echilibrata, produsele lactate pot fi date sub o alta forma (iaurt, branza) si cantitatea de lapte poate fi diminuata. Inconvenientul de a continua cu biberonul este riscul de a consuma o cantitate prea mare de lapte in locul altor alimente necesare pentru sanatatea copilului (paine, fructe,...).

Daca aveti intrebari, nu ezitati sa luati legatura cu medicul de familie sau asistenta medico-sociala de la ONE.



Roumain

BIBERON CU LAPTE

PREGATIREA LAPTELUI PRAF PENTRU COPII

EDITOR RESPONSABIL
Benôit PARMENTIER

REALIZARE
ONE

DOCBR0301Rou



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

ONE.be



Anumite ilustratii sunt reluate din « Imagini pentru acompanierea zilnica a parintilor » realizate in colaborare cu cooperative Cera.

Cu sustinerea Federatiei Wallonia-Bruxelles si a Loteriei Nationale.