

Питание

Russe

МОЛОКО В БУТЫЛОЧКЕ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДЕТСКОЙ МОЛОЧНОЙ СМЕСИ

LE BIBERON DE LAIT
LES PRÉPARATIONS DE LAIT INFANTILE

с момента рождения



ONE.be

ОГЛАВЛЕНИЕ

Как выбрать молоко для грудного ребенка ?	3
Какое молоко для какого возраста ?	3
Какую бутылочку и какую соску предпочесть ?	3
Какую воду использовать для приготовления молочной смеси ?	4
Какое количество молока предложить ребенку ?	5
Как знать, голоден ли ребенок ?	6
Должен ли грудной ребенок пить воду ?	6
Как правильно давать бутылочку с молоком ?	7
Как приготовить бутылку с молоком ?	8
Как почистить бутылку ?	9
Как стерилизовать бутылку ?	10
Что следует предвидеть для приготовления бутылочки вне домашних условий (при передвижении с ребенком) ?	11
Верно / Неверно	12

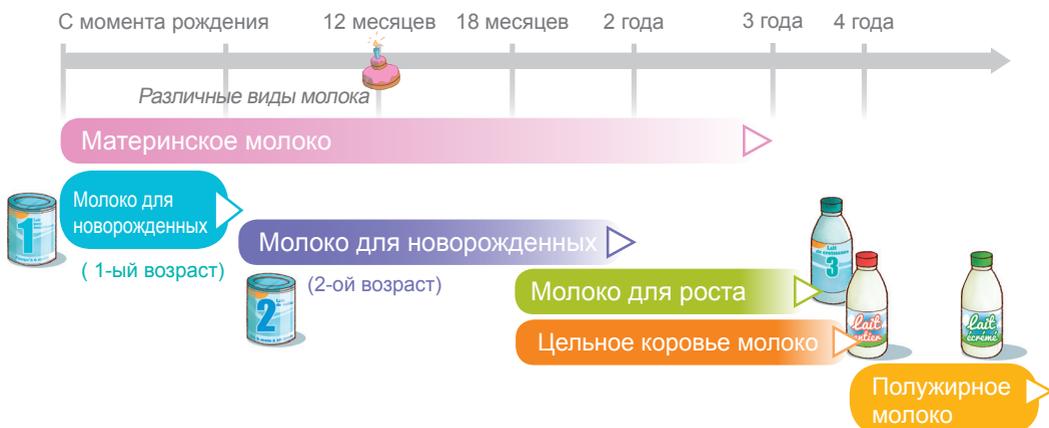
КАК ВЫБРАТЬ МОЛОКО ДЛЯ ГРУДНОГО РЕБЕНКА ?

Коровье молоко не отвечает питательным потребностям новорожденного. Его состав не соответствует нуждам ребенка для его развития и здоровья. Вот почему существуют многочисленные виды продукции детского молока, адаптированного для каждого возраста.



В бутылочку с таким молоком не следует добавлять ни печенье, ни витамины, ни сахар, ни какао, ни мед. Достаточно самого детского молока !

КАКОЕ МОЛОКО ДЛЯ КАКОГО ВОЗРАСТА ?



Кроме того, некоторые виды детского молока предназначены для особых ситуаций (аллергия,...). Существует большое разнообразие видов молока. Чтобы подобрать оптимальное, лучше посоветоваться с Вашим врачом, врачом или медико-социальным работником ONE.

КАКУЮ БУТЫЛОЧКУ И КАКУЮ СОСКУ ПРЕДПОЧЕСТЬ ?

- Лучше использовать стеклянную бутылочку. С 2011 г. в соответствии с законодательством запрещена продажа пластиковых бутылочек, содержащих бисфенол А.
- Существуют различные модели сосок. Они могут быть силиконовые или резиновые, различных форм и пропускной способности (соска для скоростного потока или с дырочкой). Идеальной соски не существует. Попробуйте, какая соска наилучшим образом подходит Вашему ребенку.
- При первых признаках износа соски или бутылочки (царапины, трещины) их следует сразу заменить.

КАКУЮ ВОДУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БУТЫЛОЧКИ С МОЛОКОМ ?

- **ВОДУ В БУТЫЛКАХ** использовать, если на этикетке указано « подходит для приготовления питания новорожденных ».



i

Любая открытая бутылка с водой должна храниться в холодильнике и быть использована в течение 24 часов. Вода в бутылках не стерилизована. После того, как бутылка открыта, микробы, обычно уже присутствующие в ней, начинают размножаться.

- **ВОДА ИЗ КРАНА** годится для приготовления бутылочки с молоком для ребенка после 4-х месяцев. Чтобы гарантировать лучшее качество воды, используйте холодную воду и дайте ей немного протечь перед тем как использовать.

i

Система фильтра (кувшин с фильтром) не обязательна. Более того, это может быть даже опасно, если пользоваться фильтром неправильно (происходит накопление микробов).



КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО МОЛОКА ПРЕДЛОЖИТЬ РЕБЕНКУ ?

Обычно грудной ребенок пьет от 6 до 8 бутылочек молока за 24 часа в первые 3 месяца.

КОЛИЧЕСТВО МОЛОКА УВЕЛИЧИВАЕТСЯ С ВОЗРАСТОМ И ВЕСОМ ВАШЕГО РЕБЕНКА.

Как и у Вас, аппетит может меняться со дня на день, от одного приема пищи до другого.

1 ая неделя



1 месяц



3 месяц



4 - 6 месяц



1 мерка (измерительная ложечка) молочного порошка на 30 мл воды

Вода	Мерка (-и)
30 ml	1
60 ml	2
90 ml	3
120 ml	4
150 ml	5
180 ml	6



Ребенку не следует давать бутылочку с излишним количеством молока, т.к. это может вызвать срыгивания.

После введения твердых продуктов питания постепенно переходите к 3 бутылочкам со 180 мл воды и 6 мерками. Ребенку до года нужно получать 600 мл молока в день.

КАК ЗНАТЬ, ГОЛОДЕН ЛИ РЕБЕНОК ?

Доверьтесь ребенку. Наблюдайте за ним. Прежде чем заплакать он проявит определенные знаки, указывающие на его голод.

Он не спит, бодрствует



Его рот открыт, он ищет и хочет сосать.



Издает ртом негромкие звуки.



Двигает руками, ногами, подносит руки ко рту.

ДОЛЖЕН ЛИ ГРУДНОЙ РЕБЕНОК ПИТЬ ВОДУ ?

В первые месяцы, когда ребенок пьет только молоко, нет необходимости давать ему дополнительно к бутылочке еще и воду. Однако в случае высокой температуры или сильной жары не бойтесь дать ему несколько ложечек обыкновенной питьевой воды.

Высокая температура



Сильная жара



В воду ничего не добавляйте (не давайте ни отвар/настой, ни гренadin, ни сахар, ни лимонад, ни сироп). Если ребенок хочет пить, он будет пить только обыкновенную воду.



КАК ПРАВИЛЬНО ДАВАТЬ БУТЫЛОЧКУ С МОЛОКОМ ?

Займите удобную позу

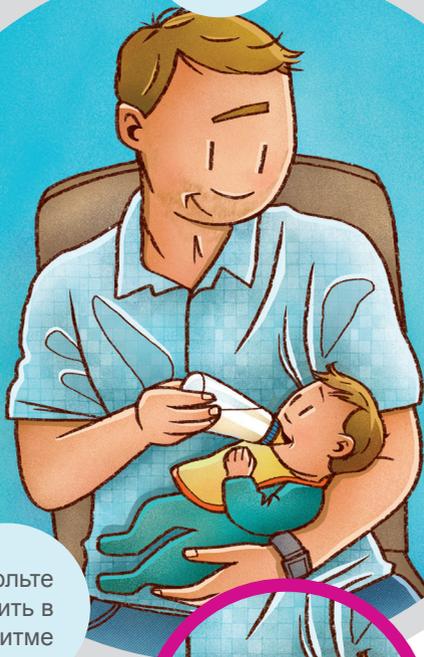
Не спешите

Подождите, чтобы ребенок сделал отрыжку

Следите за беспрепятственным потоком молока (подберите соску)

Кормите малыша в соответствии с его аппетитом

Позвольте ребенку пить в своем ритме



В СОСКЕ ВСЕГДА ДОЛЖНО БЫТЬ МОЛОКО чтобы избежать заглатывания ребенком воздуха.



Если ребенок закончил пить, но в бутылочке осталось еще молоко, его следует вылить, а не хранить (максимум 1 час) !

КАК ПРИГОТОВИТЬ БУТЫЛКУ С МОЛОКОМ ?



Ни молочный порошок, ни вода не стерилизованы. Чтобы избежать инфекции, приготовьте смесь перед самым употреблением.

1



Готовьте её на чистой поверхности.
Предварительно хорошо помойте руки с мылом.

2



Используйте чистую и стерилизованную бутылочку.
Влейте в неё необходимое количество воды.

3



ИЛИ



ИЛИ



Если нужно, подогрейте воду максимум до 40°C.

4



Добавьте в бутылочку с водой предназначенное количество полных ложечек-мерок (без верха) порошка.
Используйте мерку-ложечку, которая находится в коробке с молоком.

5



Закройте плотно бутылочку и перемешайте приготовленную смесь, следуя инструкциям, указанным на коробке с молоком.

6

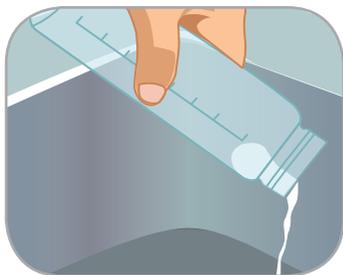


Проверьте температуру полученной смеси.

КАК ПОЧИСТИТЬ БУТЫЛКУ ?

ВРУЧНУЮ

Как только еда закончена, сполосните бутылочку и весь прилагаемый материал в холодной воде. Помойте бутылку с помощью щетки, теплой воды и средства для мытья посуды. Сполосните весь материал.



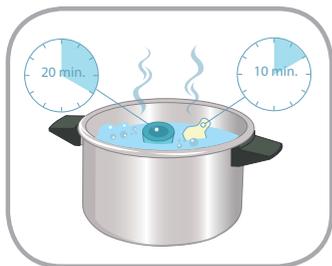
В ПОСУДОМОЕЧНОЙ МАШИНЕ

Перед загрузкой в машину предварительно помойте бутылку и весь материал с помощью щетки, теплой воды и средства для мытья посуды. Мытье в машине является эффективным только в том случае, если соблюдается полный цикл мойки, и сушка производится при высокой температуре.

КАК СТЕРИЛИЗОВАТЬ БУТЫЛКУ ?

До начала прикармливания (4-6 месяцев ребенка) бутылочку, соску, кольцо следует стерилизовать (для уничтожения микробов) после каждого использования и мойки.

ГОРЯЧАЯ СТЕРИЛИЗАЦИЯ



В кастрюле с кипящей водой :

погрузите в неё полностью бутылочку и весь прилагаемый материал на 20 минут. Соски должны кипятиться 10 минут.



Для использования в этих целях стерилизатора для микроволновой печи или электрического : следуйте указаниям инструкции.

ХОЛОДНАЯ СТЕРИЛИЗАЦИЯ

Такая стерилизация осуществляется с помощью таблеток, которые продаются в аптеках. Чтобы приготовить дезинфекционную ванночку, положите пастилку в 5 литров холодной воды. Опустите туда же бутылочку и весь прилагаемый материал на 15 минут, после чего достаньте всё и не прополаскивайте.

ХРАНЕНИЕ

Для сушки разместите бутылочку и весь прилагаемый материал на чистом полотенце, чтоб капли стекали. После этого поместите закрытую бутылочку в чистый шкаф или в холодильник.

ЧТО СЛЕДУЕТ ПРЕДВИДЕТЬ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БУТЫЛОЧКИ ВНЕ ДОМАШНИХ УСЛОВИЙ (ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ С РЕБЕНКОМ) ?

Приготовьте бутылочку со смесью перед самым кормлением.



Возьмите с собой :

- одну или несколько пустых чистых бутылок, предварительно стерилизованных
- не начатую бутылку с водой
- молоко в порошке с меркой.

ВЕРНО / НЕВЕРНО

Наш ребенок вертится, плачет, похоже, что у него болит живот. Наверное, надо поменять молоко.

НЕВЕРНО
ВЕРНО

Плач не всегда связан с его питанием. Следует выяснить причины беспокойства. Лучше поговорить с врачом или медико-социальным работником ONE.

Наш ребенок должен пить молоко и ночью.

ВЕРНО

В первые месяцы желудок вашего ребенка маленький (в 1-ую неделю он вмещает 30 мл, а в месяц +/-120мл).

Поэтому есть ему нужно регулярно и равными порциями, следовательно, и ночью.

У каждого новорожденного свой ритм сна. Некоторые спят 5-6 часов подряд уже по прошествии нескольких недель от рождения, а другие – позже.

Проявите терпение, ритм наладится постепенно, и ночи станут более длинными.

До 4-6 месяцев ночные кормления считаются нормой.

Если я дам вечером ребенку больше молочной смеси, он будет дольше спать ночью.

НЕВЕРНО

В первые месяцы считается вполне нормальным, если ребенок просыпается ночью и просит есть.

Если ему предложить больше смеси перед сном, это не значит, что он будет спать дольше.

Наоборот, его сон может быть беспокойным из-за дискомфорта пищеварения и срыгиваний, вызванных излишками молока. Налаживание ритма сна не зависит от питания.

Я постепенно увеличиваю количество молока.

ВЕРНО

Если быстро увеличить количество молока в бутылочке, это может вызвать у ребенка сильные срыгивания, дискомфорт и беспокойный сон. Если Вы заметили, что ребенок еще хочет есть после того, как закончил бутылочку, добавьте к 30 мл одну мерку молочного порошка.

Бутылки, которые мне дала сестра мужа (жена брата), могут содержать бисфенол А.

ВЕРНО

Вы должны поинтересоваться по поводу состава пластмассы, из которого изготовлена бутылка. Все бутылочки, продаваемые до 2011 г., могут содержать бисфенол. Если Вы сомневаетесь, не уверены, лучше их не использовать. В любом случае, бутылки, уже бывшие в употреблении, должны быть в хорошем состоянии (без царапин и трещин).

Кобылье молоко также полезно как и материнское.

НЕВЕРНО

Молоко млекопитающих (козье, кобылье, овечье, коровье) не подходит для новорожденных и маленьких детей. Если ребенок не получает или прекратил получать материнское молоко, ему рекомендуется давать детское (искусственное) молоко. Такое молоко изготавливается из молочного или козьего молока и адаптируется (изменяется), чтобы обеспечить питательные потребности грудного ребенка в росте и развитии. Производство молока должно строго соответствовать законодательным нормам.

Я могу дать соевое молоко, которое пью, моему ребенку.

НЕВЕРНО

Вы можете дать ребенку только те продукты, изготовленные на основе сои, которые специально предназначены для грудных детей, так как они содержат питательные вещества, необходимые для роста и развития ребенка.

В настоящее время не рекомендуют давать сою малышу до 6 месяцев, так как она содержит повышенное количество фитоэстрогена (растительное вещество/соединение, похожее на эстроген – женский гормон, который может вызывать гормональные нарушения).

Я могу давать цельное /обезжиренное коровье молоко моему годовалому ребенку.

НЕВЕРНО

Годовалый ребенок должен получать специфические питательные вещества, которыми его не может обеспечить обыкновенное коровье молоко. Поэтому рекомендуется продолжать давать детское молоко до 18 месяцев и даже свыше (2-ой возраст грудного ребенка). Обычное коровье молоко можно начинать давать ребенку только после 18 месяцев, а лучше всего после 3-х лет.

Сейчас моему ребенку 2 года, я даю ему молоко в чашке.

ВЕРНО

В возрасте от 15 до 18 месяцев можно прекратить давать бутылочку, но не молоко. Это может быть чашка или стакан, ребенок уже способен пить по-другому. Он должен уметь пить воду из стакана. Теперь очередь давать ему молоко уже не в бутылке. Обеспечивая полноценное питание, ребенку предлагаются и другие формы молочных продуктов (йогурт, сыр), поэтому количество самого молока можно постепенно уменьшить. Если продолжать давать ребенку молоко из бутылочки, то это может привести к тому, что оно будет заменять потребление других необходимых продуктов питания (хлеб, фрукты).

По любым соответствующим вопросам обращайтесь к врачу или медико-социальному работнику ONE.



Russe

МОЛОКО В БУТЫЛОЧКЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ДЕТСКОЙ МОЛОЧНОЙ СМЕСИ

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗА ВЫПУСК
Benôit PARENTIER

ПОДГОТОВЛЕНО
ONE

DOCBR0301Rus



ONE OFFICE
DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

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



Некоторые иллюстрации взяты из брошюры «Картинки для родителей», выпущенной в сотрудничестве с кооперативом СЭРА (Cera).
При поддержке Федерации Валлония-Брюссель и Национальной Лотереи.