

# Як годувати дитину порошковою сумішшю

Грудне молоко повністю забезпечує немовлят поживними речовинами та водою, необхідними 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

## Що таке дитяча порошкова суміш?

Суміш виготовлена із сухого коров'ячого молока й підходить для немовлят із народження. Змішана з чистою кип'яченою питною (або бутильованою) водою дитяча суміш забезпечує всіма необхідними поживними речовинами дитину 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 заміном молока. 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 кровотрату.**

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

- **Інструкції різних брендів відрізняються.** Тому завжди дуже уважно читайте інструкції, нанесені на банці. Необхідно чітко дотримуватися інструкцій зі змішування дитячої суміші з водою, що вказані на банці. Змішайте потрібну кількість гарячої води з точною кількістю суміші у чистій та стерилізованій мірній посудині за допомогою мірної ложки, що постачається разом із продуктом.
- Якщо у вас закінчується дитяча суміш, не слід додавати більше води, щоб її вистачило на довше.
- Рекомендуємо готувати суміш із використанням кип'яченої води, охолодженої приблизно до температури 70° С, щоб зменшити ризик її забруднення.
- Забруднена вода, не вимиті пляшки, соски та чашки можуть спричинити захворювання у дитини. Мити посуд для годування необхідно, щоб запобігти хворобам.
- Пляшки мити складніше, аніж чашки. Дитину можна годувати з чашки з народження. Під час надзвичайних ситуацій годування з чашки набагато безпечніше, ніж з пляшки. Якщо чашки неможливо очистити в належний спосіб, поміркуйте про використання одноразових чашок. Якщо ви хочете продовжувати годувати з пляшки, дотримання правил гігієни (в тому числі 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.
- Не давайте дитині залишки молока, яке зберігалось більше двох годин (навіть у холодильнику), і не змушуйте дитину його допивати. Використовувати його для подальшого годування дитини небезпечно.
- Годування – це час для налагодження емоційного та фізичного зв'язку та комфорту, незалежно від того, чим ви годуєте дитину. Це особливо важливо в стресових обставинах, наприклад, у надзвичайних ситуаціях.
- Якщо ваша дитина вживає дитячу суміш, 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 можливість 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 про годування дитини, зверніться по допомогу до кваліфікованого лікаря / лікарки.



## Скільки порошкової суміші мені знадобиться?

Необхідна кількість порошкової суміші для немовлят становить у середньому 3,5 кг на місяць. Продукція доступна в банках по 400 г або великого розміру по 800 г чи 900 г. Банки слід зберігати у прохолодному сухому місці, надійно закриті кришкою. Посуд для годування та приготування, наприклад, чашки, слід стерилізувати та зберігати в сухому чистому місці, бажано в контейнері для зберігання з надійною кришкою, щоб уникнути забруднення.

Вік	Кількість банок на місяць (400 г)	Кількість банок на місяць (800 г)
від 0 до 6 (не треба <)	9	4,5
від 6 до 11 місяців	6	3

## Які мої дії під час приготування порошкової суміші?

Етапи приготування порошкової суміші	
1	Ретельно вимийте руки водою з милом або обробіть їх дезінфікуючим засобом на спиртовій основі, перш ніж готувати дитячу суміш і годувати дитину.
2	Переконайтеся, що обладнання для приготування, чашка та інший посуд ретельно вимиті. Ви також можете прокип'ятити посуд, щоб переконатися, що він чистий.
3	Закип'ятіть воду і дайте їй охолонути приблизно до температури 70 °С. Дотримуйтесь інструкцій виробника під час приготування суміші. Для охолодження до 70 °С 1 л кип'яченої води знадобиться близько 30 хвилин – довше не чекайте.
4	Виміряйте кількість води та дитячої суміші відповідно до вказівок виробника. Добре перемішайте суміш очищеною і стерилізованою ложкою.
5	Охолодіть готову суміш до кімнатної температури, щоб вона була теплою, проте не гарячою. Перевірте температуру, капнувши кілька крапель суміші на зап'ястя. Налийте суміш у чашку й запропонуйте дитині.

## Що робити, якщо я не маю змоги закип'ятити воду?

- Ви можете приготувати суміш, використовуючи бутильовану воду кімнатної температури, і негайно дати її дитині.
- Суміш, приготовлена з використанням води, прохолоднішої за 70 °С, слід утилізувати відразу після використання та не зберігати для подальшого годування дитини.

## Що робити, якщо я не маю доступу до бутильованої води?

- Ви можете приготувати суміш, використовуючи безпечну воду кімнатної температури, і негайно годувати дитину.
- Суміші, приготовані з використанням води, прохолоднішої за 70 °С, слід утилізувати відразу після використання та не зберігати для подальшого годування дитини.

## Як я маю годувати дитину порошковою сумішшю?

- Почніть готувати суміш, щойно помітите ранні ознаки того, що ваша дитина голодна, якщо це можливо.
- За можливості тримайте дитину близько до тіла під час або між годуваннями. Ваша присутність поруч допомагає дитині почуватися спокійно й у безпеці, а контакт «шкіра до шкіри» сприяє регулюванню температури її тіла.
- Годуйте дитину, використовуючи чисту відкриту чашку. Навіть новонароджена дитина швидко вчиться пити з чашки.
- Налийте суміш у чашку.
- 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 краї чашки торкаються зовнішньої частини верхньої губи.
- Не поспішайте і не вливайте молоко дитині до рота. Продовжуйте підносити чашку до губ дитини, поки вона смочче, сьорбає або дістає молоко язиком.
- Коли дитина насититься, вона відмовиться пити молоко далі.
- Після використання чашки ретельно вимийте її гарячою водою з милом і поставте в чистому місці. Одноразову чашку слід викинути.
- 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.



unicef  для кожної дитини