

Karmienie niemowląt i małych dzieci: Najważniejsze informacje dla osób udzielających wsparcia (wersja polska)

Pamiętaj: Niemowlęta i dzieci poniżej 2 roku życia są wyjątkowo bezbronni i podatni na choroby i inne zagrożenia w sytuacjach kryzysowych

Nie wszystko da się zrobić tak, jak w sytuacji domowej – Twojej czy osób uchodźczych – to, co kiedyś działało, może nie być bezpieczne w sytuacjach kryzysowych. Postaraj się, aby twoje osobiste doświadczenia nie miały na ciebie wpływu.

Karmienie piersią ratuje życie w sytuacjach kryzysowych. Matki należy zachęcać i wspierać, aby kontynuowały karmienie piersią do 2 roku życia.

Stres, wyczerpanie, choroba i odwodnienie NIE „wysuszają” piersi (nie zatrzymują laktacji) matki, ale mogą sprawić, że POCZUJE ona, że tak się stało. Zachęcaj matki do dalszego karmienia piersią.

Jeśli matka karmi w sposób łączony/mieszany (karmiąc zarówno piersią, jak i mieszanką) lub przestała karmić piersią w ostatnich 2 tygodniach, warto ją zachęcić do powrotu do wyłącznego karmienia piersią poprzez częste przystawanie dziecka do piersi, co 2-3 godziny i uzupełnianie mieszanką dopiero PO karmieniu piersią.

Niemowlęta poniżej 6 miesiąca życia potrzebują mleka matki lub mleka modyfikowanego.

Dzieci w wieku powyżej 6 miesięcy, (jeśli nie są karmione piersią) mogą dostawać pełnotłuste mleko zwierzęce (krowie lub kozie), w tym UHT, plus pokarmy uzupełniające. Mieszanka dla starszych dzieci (typ 2 lub 3) jest zbędna.

Przygotowanie mieszanki mlekozastępczej:

Gotowa do użycia mieszanka płynna jest najbezpieczniejsza. Mieszanka w proszku nie jest sterylna, może być zanieczyszczona i wymaga starannego przygotowania.

Butelki mogą zawierać zarazki. Kubeczki są łatwiejsze do wyczyszczenia, można też podać kubki jednorazowe. Wszystkie niemowlęta mogą jeść z kubeczków, ale mogą nie być do tego przyzwyczajone.

Wszystkie przybory do karmienia muszą być dokładnie czyszczone.

Butelki lub kubki należy umyć w gorącej wodzie z płynem przed wysterylizowaniem.

Mieszanka w proszku powinna być przygotowywana z użyciem przegotowanej wody o temperaturze powyżej 70 stopni C, aby zabić bakterie, które mogą być obecne w wodzie lub proszku.

Mieszanki nie powinny być przygotowywane z wyprzedzeniem. Jeśli nie ma innej możliwości, należy je przechowywać w lodówce. Schłodzoną mieszankę można następnie przechowywać w torbie-lodowce z blokiem chłodzącym maksymalnie przez 4 godziny lub w samej termo-torbie przez maksymalnie 2 godziny.

Więcej informacji i ulotkę Karmienie dziecka podczas podróży, którą można przekazać rodzicom, oraz inne potrzebne informacje znajdziesz pod adresem:

www.enonline.net/guidelines/cffeedingsupporttransit