



Советы по кормлению Вашего ребенка

- Прислушивайтесь к сигналам Вашего ребенка о необходимости кормления.
 - о Когда Ваш малыш голоден, он может поднести руки ко рту, стать более возбужденным или активным, сосать руки или причмокивать губами или открывать и закрывать рот.
 - о Когда ребенок насытится, он может отвернуться от бутылочки, сомкнуть губы или заснуть. В этом случае прекращайте кормление, даже если в бутылочке еще осталась смесь.
- Новорожденных необходимо кормить небольшими порциями часто в течение дня и ночи, поскольку их желудки не могут удерживать большое количество жидкости. Количество потребляемой малышами жидкости меняется по мере взросления.
- Новорожденным следует начинать с соски с одним отверстием и переходить к соске с большим количеством отверстий по мере того, как ребенок становится старше и развивает сосательный навык. Не увеличивайте отверстия и не добавляйте новые. Ребенок может задохнуться смесью, переедать или заглатывать много воздуха, что приводит к газообразованию и коликам.
- Держите малыша близко к себе во время кормления. Никогда не подпирайте бутылочку и не кладите ребенка в кроватку с бутылочкой.
- Держите ребенка в вертикальном положении и расположите бутылочку под небольшим углом, чтобы жидкость вытекала из бутылочки только во время сосания. Это позволяет малышу лучше контролировать, сколько смеси он съедает.
- Дайте ребенку отрыгнуть в середине кормления или после каждой небольшой порции смеси, а также еще раз по окончании кормления. Отрыжка помогает уменьшить срыгивание. Ребенок чувствует себя лучше, когда в желудке нет воздуха.

Сколько смеси нужно Вашему ребенку?

Ниже предлагается руководство, основанное на возрасте ребенка:

Возраст	Количество
0–1 месяц	445–800 мл/день
2–3 месяца	740–1096 мл/день
4–5 месяцев	950–1245 мл/день
6–8 месяцев	620–890 мл/день
9–12 месяцев	710–975 мл/день



WIC – это дополнительная программа, которая может не обеспечивать ребенка всем необходимым количеством смеси на каждом этапе. Для младенцев, не находящихся на грудном вскармливании, лучшим источником питания в первый год жизни является молочная смесь. При приготовлении молочной смеси никогда не добавляйте больше воды, чем рекомендовано, так как это может навредить Вашему ребенку. Если у Вас нет возможности получить достаточное количество детской смеси, поговорите с сотрудниками программы WIC или Вашим поставщиком медицинских услуг о других ресурсах, которые могут Вам помочь.

www.mass.gov/wic



Данное учреждение является поставщиком, предоставляющим равные возможности.

ОСНОВЫ ИСКУССТВЕННОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Информация о безопасности, приготовлении и хранении смеси для кормления Вашего ребенка



Перед приготовлением детской смеси выполните следующие шаги:

1. Убедитесь, что срок годности смеси не истек, обратите внимание на состояние упаковки (отсутствие вмятин, вздутых краев или пятен ржавчины). Перед открытием вымойте верхнюю часть банки.
2. Очистите столешницы и вымойте руки с мылом и теплой водой. Используйте чистую бутылочку и соску.
3. Для приготовления смеси используйте воду из безопасного источника. Холодная водопроводная вода обычно безопасна, но если Вы не уверены, свяжитесь с местным департаментом здравоохранения. Никогда не используйте горячую водопроводную воду для приготовления детской смеси.
4. Всегда следуйте инструкциям и используйте правильное количество воды при приготовлении смеси. Несоблюдение пропорций при приготовлении смеси может нанести вред и привести к заболеванию Вашего ребенка.
5. Никогда не разогревайте молочную смесь или грудное молоко в микроволновой печи. Это может привести к неравномерному перегреву в бутылочке и ожогам полости рта ребенка. Если Вам нужно нагреть бутылочку, поместите ее под теплую проточную воду или в миску с теплой водой.
6. После каждого использования тщательно мойте бутылочки, их части и соски в горячей мыльной воде в отдельной емкости (не в раковине). Тщательно промойте и высушите на воздухе на чистом полотенце.

Если Вашему малышу меньше 2 месяцев, он родился недоношенным, или у него ослабленная иммунная система, проконсультируйтесь с поставщиком медицинских услуг ребенка, нужно ли Вам принимать дополнительные меры предосторожности, например, кипятить воду перед приготовлением сухой детской смеси.

Советы по безопасности при использовании кипяченой воды

Вскипятите воду и дайте ей остить в открытой емкости в течение 5 минут. Затем выполните пункты, указанные в разделе **Инструкции по приготовлению сухой смеси**. Сразу после приготовления смесь будет слишком горячей для кормления ребенка. Наденьте крышку на бутылочку и охладите ее под струей холодной воды, пока она не достигнет температуры тела, чтобы не обжечь ротик малыша. Перед кормлением ребенка всегда проверяйте температуру смеси на своей руке. Смесь должна быть теплой, но не горячей.

Посетите сайт www.cdc.gov/cronobacter/prevention, чтобы узнать больше.



Инструкции по приготовлению сухой смеси

1. Используйте точное количество воды и смеси, указанное в инструкции на упаковке смеси. **Добавляйте сухую детскую смесь в отмеренное количество воды.**

Например:

- 6 мл воды + 1 мерная ложка порошка = 60 мл готовой смеси
 - 120 мл воды + 2 мерные ложки порошка = 120 мл готовой смеси
 - 180 мл воды + 3 мерные ложки порошка = 180 мл готовой смеси
- При смешивании большого количества в емкости:
- 860 мл воды + 1 стакан порошка = 950 мл готовой смеси

2. Встряхните детскую смесь в бутылочке, чтобы перемешать. Не перемешивайте смесь каким-либо предметом.
3. Всегда закрывайте и храните в холодильнике до готовности к использованию.

Инструкции по приготовлению концентрированной смеси

1. Для открытия банок с концентрированной смесью используйте чистый консервный нож. Перелейте концентрированную смесь в чистую емкость.
2. Наполните пустую банку доверху холодной водой, добавьте в ту же емкость и тщательно перемешайте. Например:
 - 1 банка (13 унций) концентрированной смеси + 1 банка (385 мл) воды = 770 мл готовой смеси
3. Разлейте приготовленную смесь по бутылочкам или оставьте в закрытой емкости и храните в холодильнике до готовности к использованию. Используйте в течение 24 часов.
4. Оставшуюся концентрированную смесь храните в закрытой банке в холодильнике не более 48 часов.

Инструкции по приготовлению специальной смеси

При использовании специальных смесей следуйте инструкциям Вашего поставщика медицинских услуг.

Безопасное использование и хранение детской смеси

- Используйте приготовленную детскую смесь в течение **1 часа** с момента начала кормления и в течение **2 часов** после приготовления.
- Если Вы не начали использовать приготовленную детскую смесь в течение **2 часов**, немедленно поставьте бутылочку в холодильник и используйте ее в течение **24 часов**.
- **Не оставляйте детскую смесь в бутылочке после кормления ребенка.** Не храните оставшуюся смесь в холодильнике, чтобы использовать ее позже: сочетание детской смеси и слюны Вашего ребенка способствует размножению бактерий.

