

UNICEF UK BABY FRIENDLY INITIATIVE



PRZEWODNIK PO KARMIENIU BUTELKĄ¹



Jeśli zdecydowałaś się karmić swoje dziecko butelką, ta broszura dostarczy Ci niezbędnych informacji o tym, jak robić to w możliwie najbezpieczniejszy sposób. Możesz karmić swoim własnym, ściągniętym uprzednio z piersi mlekiem, przy pomocy butelki lub podawać dziecku wyłącznie mleko modyfikowane. Jeśli karmisz dziecko zarówno mlekiem z proszku, jak i swoim naturalnym, ważne jest, abyś podawała mu tak dużo swojego pokarmu, jak to tylko możliwe, ponieważ ma ono korzystny wpływ na zdrowie dziecka. Jeśli w dowolnym momencie będziesz chciała wrócić do karmienia wyłącznie piersią, poproś o pomoc położną lub pielęgniarkę środowiskową.

Z którego mleka korzystać?

W pierwszym roku życia dziecka zawsze korzystaj z mieszanki dla niemowląt/pierwszego mleka, ponieważ dostarcza ono dziecku wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Przejdź na pełnotłuste mleko krowie dopiero, gdy dziecko skończy pierwszy rok życia.

Wskazówki dotyczące karmienia butelką

Najlepiej gdyby przez pierwsze tygodnie życia dziecko karmione było tylko przez Ciebie i Twojego partnera. Pomoże to dziecku poczuć się bezpiecznie, przyzwycząić się do Waszego sposobu karmienia i umożliwi Wam nawiązanie bliskości i więzi z dzieckiem.

- Trzymaj dziecko blisko siebie, w lekko uniesionej pozycji.
- Patrz dziecku w oczy i mów do niego łagodnym głosem.
- Delikatnie potrzymaj smoczek o górną wargę dziecka, aby zachęcić je do otwarcia ust i wysunięcia języka.



¹ Karmienie piersią to najzdrowszy sposób karmienia dziecka. Jeśli jednak nie chcesz karmić piersią lub musiałaś je przerwać, zawsze możesz do niego wrócić. Podawanie mleka w proszku dziecku karmionemu piersią zmniejszy ilość wytwarzanego przez Ciebie pokarmu. W okresie karmienia piersią nie musisz stosować żadnej specjalnej diety, ale wskazane jest, podobnie jak w każdym innym okresie Twojego życia, abyś odżywiała się zdrowo.

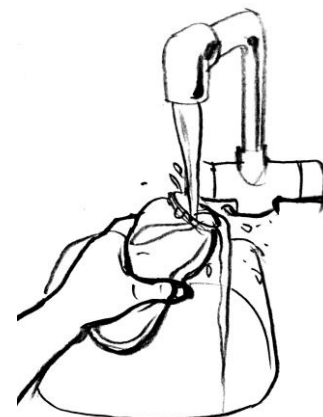
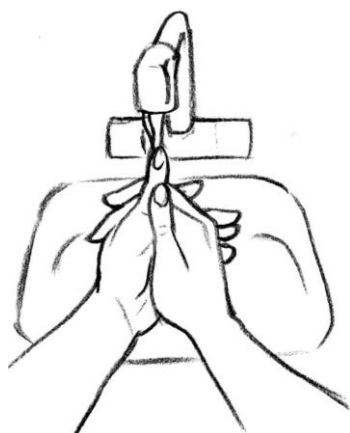
- Ustaw smoczek tak, aby umożliwić dziecku wzięcie go głębiej do ust.
- W trakcie karmienia co jakiś czas wyjmuj smoczek z ust dziecka, aby zapewnić mu krótkie przerwy w ssaniu.
- Nie zmuszaj dziecka do wypicia całego mleka, jeśli już nie chce jeść.
- Wylej mleko niewykorzystane w ciągu godziny.



Sterylizacja butelek i innych elementów do karmienia

Przed sterylizacją przedmioty należy wyczyścić i opłukać.

- Najpierw dokładnie umyj ręce mydłem i wodą, a następnie wyczyść powierzchnię roboczą gorącą wodą z mydłem.
- Butelkę i smoczek umyj gorącą wodą z mydłem, przy pomocy czystej szczotki do butelek.
- Przed sterylizacją wszystkie elementy opłucz czystą, zimną, bieżącą wodą.

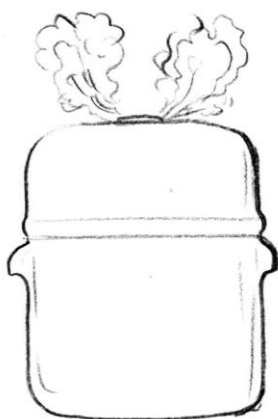


Systemy sterylizacji

- Zapoznaj się z informacjami na temat rodzaju sterylizatora, z którego korzystasz.

Sterylicacja zimną wodą

- Przygotuj świeży płyn sterylizujący co 24 godziny, używając do tego odpowiedniej ilości wody przypadającej na tabletkę(-i) sterylizującą(-e).
- Umieść czyste elementy w sterylizatorze, połóż pokrywę na wierzchu i upewnij się, że w butelkach nie ma bąbelków powietrza.
- Pozostaw elementy w sterylizatorze na co najmniej 30 minut. Następnie opłucz butelkę i inne elementy przegotowaną wodą, zanim zaczniesz przygotowywać mieszankę.

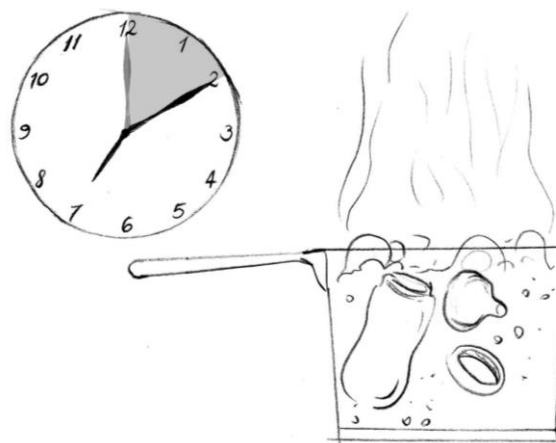


Sterylicacja parą wodną (sterylicator elektryczny lub mikrofalówka)

- Ponieważ dostępne są różne rodzaje sterylizatorów, ważne jest, aby stosować się do instrukcji producenta. Jeśli masz wątpliwości, poproś położną lub pielęgniarkę środowiskową, aby Ci pokazała, jak to się robi.

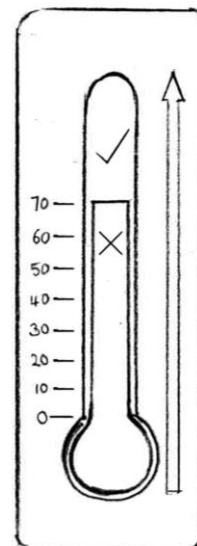
Sterylicacja przez wygotowywanie

- Włóż wszystkie elementy potrzebne do karmienia do dużego rondla i upewnij się, że w całości znajdują się pod wodą. Zaczekaj, aż woda zacznie wrzeć, i gotuj jeszcze przez co najmniej 10 minut.
- Butelek i smoczków najlepiej jest używać bezpośrednio po ich wygotowaniu. Jeśli nie jest to możliwe, należy złożyć zestaw w całość, umieszczając także nakrętkę na smoczku, aby zapobiec zanieczyszczeniu wnętrza butelki.
- Należy regularnie upewniać się, że zarówno smoczki, jak i butelki nie są pęknięte lub w inny sposób uszkodzone.



Przygotowanie mieszanki

- Najpierw dokładnie umyj ręce i wyczyść miejsce, gdzie będziesz przygotowywać mleko.
- Napełnij czajnik co najmniej 1 litrem świeżej, zimnej wody z kranu. Nie korzystaj z wody uprzednio przegotowanej, sztucznie zmiękczonej ani butelkowanej, ponieważ taka woda może być niebezpieczna dla dziecka.²
- Zagotuj wodę i zostaw w czajniku do ostygnięcia nie dłużej niż 30 minut tak, aby miała temperaturę co najmniej 70°C.



- Postaw butelkę na czystej powierzchni, ale smoczek i nakrętkę trzymaj na pokrywce sterylizatora lub w rondlu, aby pozostały sterylnie czyste.
- Wlej wodę do butelki w ilości zgodnej z instrukcjami producenta mleka.
- Miarkę dołączoną do puszki z mlekiem w proszku napełnij mieszanką i wyrównaj na płasko przy pomocy czystego, suchego noża lub specjalnego elementu dostarczonego z mieszanką.
- Wsyp proszek do butelki z wodą, odmierzając odpowiednią liczbę miarek na ilość wody w butelce, stosując się do instrukcji producenta mieszanki.



- Trzymając za brzeg smoczka, załóż go na butelkę. Następnie zamknij butelkę, zakręcając pierścień wokół smoczka. Zakryj smoczek osłonką i potrząśnij butelką, dopóki proszek nie rozpuści się całkowicie.
- Schłódź mieszankę, wkładając dolną część butelki pod zimną, bieżącą wodę. Bezpośrednio przed karmieniem sprawdź temperaturę mleka, nanosząc jego

² Ta informacja dotyczy Wielkiej Brytanii. W przypadku innych krajów należy zapoznać się z miejscowymi wytycznymi dotyczącymi wody z kranu do przygotowywania mieszanki z mleka modyfikowanego.

niewielką ilość na wewnętrzną stronę swojego nadgarstka. Mleko powinno mieć temperaturę ciała, co oznacza, że powinno być odczuwalne jako ciepłe lub chłodne, ale nie gorące.



Bezpieczeństwo

Każdorazowo do karmienia przygotuj czystą butelkę. Przechowywanie mleka, w tym także w lodówce, może umożliwić rozwój w nim bakterii i wywołać u dziecka objawy chorobowe.

Używaj świeżej, zimnej wody z kranu. Nie korzystaj z wody uprzednio przegotowanej, sztucznie zmiękczonej lub butelkowanej, ponieważ taka woda może być niebezpieczna dla dziecka.³

Aby mieć pewność, że podajesz dziecku poprawnie przygotowaną mieszankę mleka w proszku i wody, zawsze korzystaj z miarki dołączonej do puszki z mieszanką i przestrzegaj instrukcji.

³ Ta informacja dotyczy Wielkiej Brytanii. W przypadku innych krajów należy zapoznać się z miejscowymi wytycznymi dotyczącymi wody z kranu do przygotowywania mieszanki z mleka modyfikowanego.

Do butelki nie wolno dodawać niczego więcej (w tym cukru, kaszy ani czekolady w proszku).

Nigdy nie podgrzewaj mieszanki dla niemowląt w mikrofalówce, ponieważ może to spowodować nierówne jej ogrzanie (mogą powstać punkty, w których mleko będzie bardzo gorące) i poparzenie ust dziecka.

Karmienie poza domem

Jeśli musisz nakarmić dziecko poza domem, najlepiej jest skorzystać z gotowej mieszanki mleka modyfikowanego wlanej do pustej, wysterylizowanej uprzednio butelki. Jeśli nie jest to możliwe, przechowuj gotowe mleko w torbie termicznej z wkładem chłodzącym przez maksymalnie 4 godziny.

Mieszanka mleka modyfikowanego przechowywana w temperaturze pokojowej musi zostać zużyta w ciągu maksymalnie 2 godzin, ale nie należy stosować tego rozwiązania zbyt często.

This infosheet is available in multiple languages at: [unicef.org/babyfriendly-translations](https://www.unicef.org/babyfriendly-translations)