

UNICEF UK BABY FRIENDLY INITIATIVE SPRIEVODCA KRMENÍM Z FLAŠKY¹



Ak ste sa rozhodli kŕmiť dieťa z fľašky, tento informačný leták vám pomôže s tým, aby bola táto činnosť čo najbezpečnejšia. Dieťa môžete kŕmiť z fľaše vlastným odsatým mliekom alebo ste sa možno rozhodli ho kŕmiť len umelým mliekom. Ak dieťaťu okrem materského mlieka dávate aj umelé, je dôležité kŕmiť ho čo najväčším množstvom materského mlieka pre zdravotné výhody, ktoré ponúka. Ak sa rozhodnete naplno sa vrátiť k dojčeniu, požiadajte o pomoc pôrodnú asistentku alebo sestru so zameraním na domácu starostlivosť.

Ktoré mlieko použiť?

Počas prvého roka vždy používajte mlieko pre dojčatá/prvé mlieko, pretože obsahuje všetko, čo dieťa potrebuje. Po dovŕšení jedného roka ho vymeňte za plnotučné kravské mlieko.

Tipy pri kŕmení z fľašky

Počas prvých týždňov by ste dieťa mali kŕmiť len vy a váš partner/partnerka. U dieťaťa to vyvolá pocit istoty a bezpečia, zvykne si na váš spôsob kŕmenia a umožní vám vytvoriť si vzájomné tesné a milujúce puto.

- Zoberte si dieťa a pridržte si ho v mierne vzpriamenej polohe.
- Pozrite sa mu do očí a prihovorte sa mu.
- Jemne mu cumľom šúchajte po hornej pere, aby otvorilo ústa a vyplazilo jazyk.



¹ Najzdravším spôsobom kŕmenia dieťaťa je dojčenie. Ak sa rozhodnete nedojčiť alebo prestať dojčiť, s dojčením sa dá začať znovu. Podávanie umelého mlieka dojčenému dieťaťu sa prejaví znížením tvorby materského mlieka. Počas dojčenia nemusíte jesť špeciálnu stravu, no pre vás – ako pre všetkých ostatných – je dobré jesť zdravo.

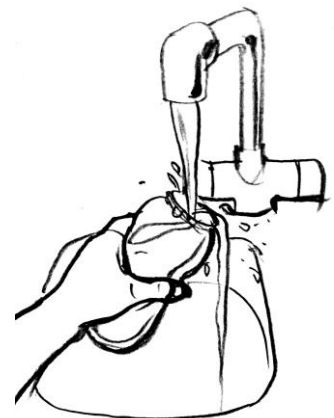
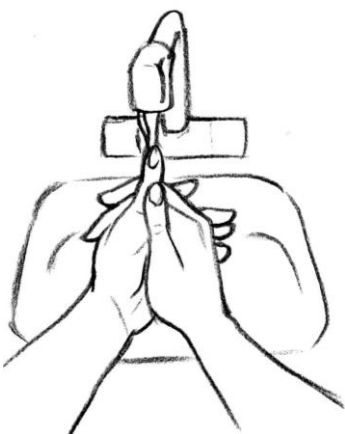
- Vložte mu cumeľ do úst a nechajte ho, aby si ho vtiahol do úst.
- Počas kŕmenia cumeľ občas vytiahnite, aby si oddýchlo.
- Nenúťte ho vypiť všetko mlieko, ak nechce.
- Ak nevypité mlieko neminiete do jednej hodiny, vylejte ho.



Sterilizovanie fľašiek a ďalších pomôcok na kŕmenie

Pred sterilizáciou ich umyte a opláchnite

- Najskôr si dôkladne umyte ruky mydlom a horúcou mydlovou vodou vyčistíte všetky pracovné povrchy.
- Pomocou čistej kefky na fľaše umyte fľašku a cumeľ v horúcej mydlovej vode.
- Pred sterilizáciou všetky veci opláchnite v čistej studenej tečúcej vode.

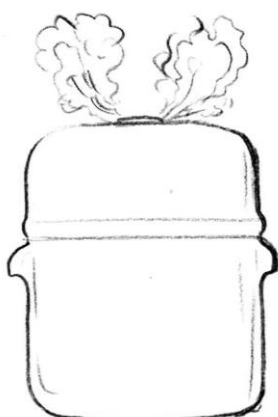


Sterilizačné súpravy

- Prečítajte si informácie priložené k sterilizačnej súprave, ktorú používate.

Sterilizačný roztok so studenou vodou

- Každých 24 hodín si pripravte čerstvý sterilizačný roztok priliatím správneho množstva vody k sterilizačnej tablete (tabletám).
- Čisté pomôcky vložte do sterilizátora, na vrch dajte kryt a skontrolujte, či vo fľaškách nezostali bubliny.
- Nechajte pomôcky v roztoku najmenej 30 minút a pred prípravou mlieka roztok zmyte prevarenou vodou.

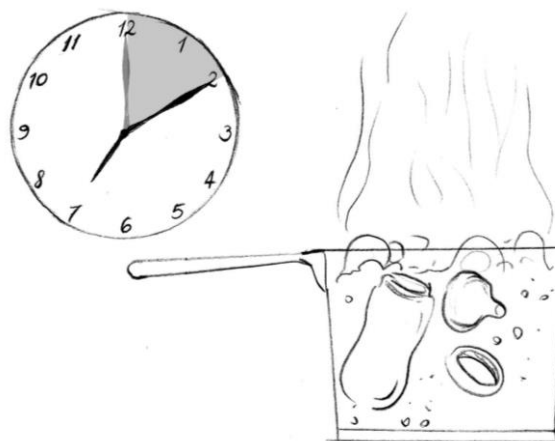


Sterilizácia parou (elektrický sterilizátor alebo sterilizácia v mikrovlnnej rúre)

- Keďže existujú rozličné typy sterilizátorov, je dôležité riadiť sa návodom od výrobcu. Ak si nie ste istý/-á, požiadajte pôrodnú asistentku alebo sestru so zameraním na domácu starostlivosť, aby vám ukázala, ako sa to robí.

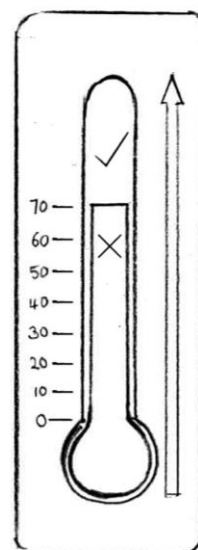
Sterilizácia prevarením

- Vložte čisté pomôcky na kŕmenie do veľkého hrnca a skontrolujte, či sú ponorené pod hladinou vody. Nechajte vodu zovrieť a prevárajte ich aspoň 10 minút.
- Najlepšie je použiť fľašu a cumle' hneď po prevarení, ak nie, naskrutkujte na ňu cumle' a zakryte ho viečkom, aby ste predišli kontaminácii vnútra fľaše a cumľa.
- Pravidelne kontrolujte, či fľaše a cumle nie sú roztrhnuté, prasknuté alebo poškodené.



Ako pripraviť umelé mlieko

- Najskôr si dôkladne umyte ruky a očistite miesto, kde budete mlieko pripravovať.
- Do kanvice nalejte najmenej 1 liter čerstvej studenej vody z vodovodného kohútika. Nepoužívajte vodu, ktorá už predtým prešla varom, je umelo zmäkčená ani vodu z fľaše; nemusí byť pre dieťa bezpečná.²
- Nechajte vodu v kanvici zovrieť a potom vychladnúť najviac 30 minút, aby si zachovala teplotu aspoň 70 °C.
- Položte fľašu na rovnú plochu a cumeľ a viečko položte na



veko sterilizátora alebo

pokrievku, aby sa nezašpinili.

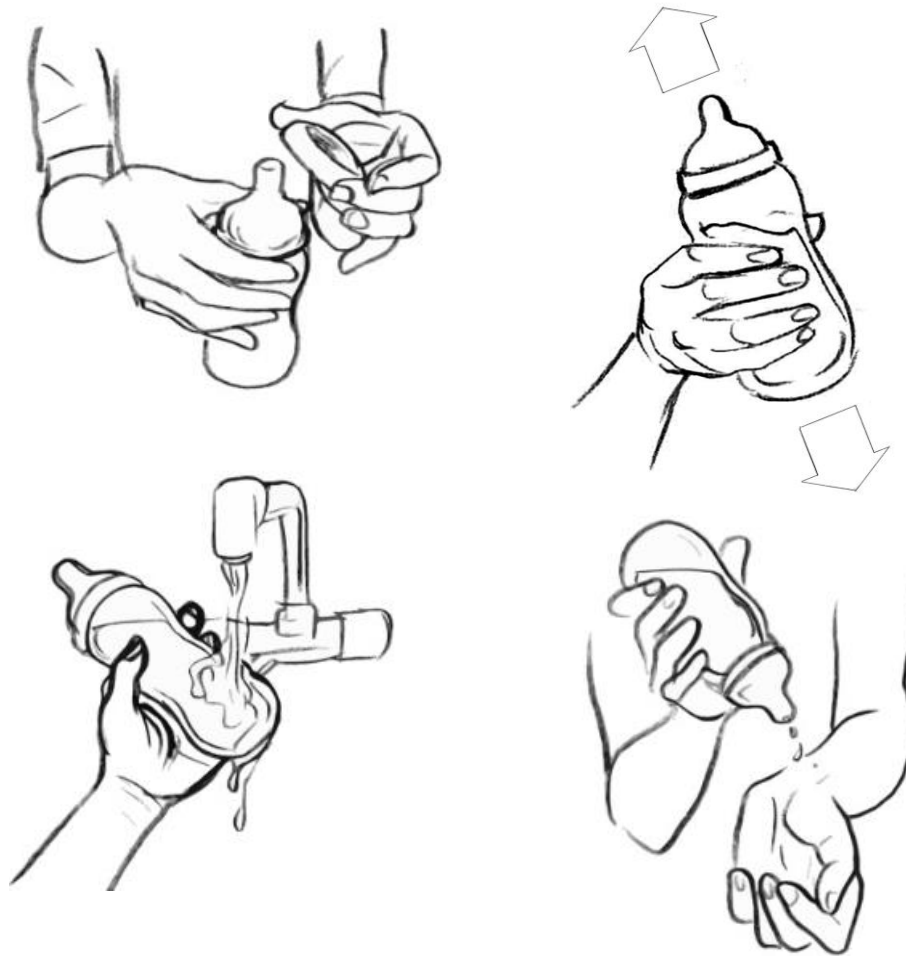
- Riadte sa pokyny výrobcu a nalejte do fľaše správne množstvo vody.
- Lyžičkou priloženou v nádobe s umelým mliekom naberte prášok a zarovnajte ho hranou čistého suchého noža alebo priloženou špachtľou.
- Prášok vsypte do fľaše s vodou, pričom podľa pokynov výrobcu použite správny počet lyžičiek na daný objem vody.



- Uchopte cumeľ za špičku a nasadte ho na fľašu. Potom na ňu zaskrutkujte tesniacu obrubu. Prikryte cumeľ viečkom a traste fľašou, kým sa prášok nerozpustí.
- Ochladte mlieko vložением spodnej polovice fľaše pod prúd studenej tečúcej vody. Pred kŕmením dieťaťa vyskúšajte teplotu na vnútornej strane zápästia.

² Tieto informácie platia pre Spojené kráľovstvo – pri príprave umelého mlieka v inej krajine si prečítajte miestne pokyny o vode z vodovodu.

Mlieko by malo mať telesnú teplotu, čo znamená, že by malo byť teplé alebo chladné, no nie horúce.



Otázky o bezpečnosti

Pripravujte vždy čerstvú dávku umelého mlieka. Skladovanie umelého mlieka – aj v chladničke – umožňuje rozmnožovanie baktérií, z ktorých by dieťa mohlo ochorieť.

Používajte čerstvú studenú vodu z vodovodu. Nepoužívajte vodu, ktorá už predtým prešla varom, je umelo zmäkčená ani vodu z fľaše; nemusí byť pre dieťa bezpečná.³

Vždy používajte lyžičku pribalenú v nádobe a riadte sa pokynmi, aby dieťa dostalo správnu zmes prášku a vody.

Do fľaše nepridávajte nič iné (cukor, cereálie ani instantné kakao).

Umelé mlieko nikdy nezohrievajte v mikrovlnnej rúre, mohlo by sa zohriať nerovnomerne (mohli by v ňom vzniknúť „horúce časti“) a popáliť dieťaťu ústa.

³ Tieto informácie platia pre Spojené kráľovstvo – pri príprave umelého mlieka v inej krajine si prečítajte miestne pokyny o vode z vodovodu.

Krmenie mimo domu

Ak dieťa potrebujete nakrmiť mimo domu, je lepšie použiť zamiešané umelé mlieko pre dojčatá v prázdnej sterilizovanej fľaške na krmenie. Ak to nie je možné, vložte si zamiešané umelé mlieko do chladiacej tašky s ľadom najviac na štyri hodiny.

Ak sa zamiešané umelé mlieko skladuje pri izbovej teplote, použite ho do dvoch hodín – no neurobte z toho zvyk.