



Млечна формула за бебе: Шта треbate знати





Стратегија Иницијативе у корист одојчади Онтарио

КОРИШЋЕЊЕ ОВЕ БРОШУРЕ

Породице користе млечну формулу због здравствених или личних разлога, искључиво или као допуну. Овај ресурс ће помоћи родитељима, породицама, старатељима и онима који се брину о бебама, да припреме, чувају и хране бебе са млечном формулом. Ова информација је намењена за здраве бебе које су рођене на време. Ова брошура садржава информације о цени и ризицима коришћења млечне формуле да би помогли породицама да донесу информисану одлуку.

Ова брошура ће Вам помоћи да:

- Донесете информисану одлуку.
- Безбедно припремите три врсте млечне формуле.
- Храните Вашу бебу према њеним знацима глади.
- Безбедно чувате и носите млечну формулу.

У овој брошури се користи реч “формула”. Други називи за формулу су:

- Вештачко млеко за бебе.
- Замена за мајчино млеко.
- Комерцијална формула за новорођенчад.
- Фабриковано млеко за новорођенчад.
- Фабриковано мајчино млеко.
- Не-људско млеко

САДРЖАЈ

Размишљање о храњењу млечном формулом	2
Допуне за бебе које се доје	4
Како изабрати формулу	5
Чишћење флашица и прибора	6
Стерилизовање флашица и прибора	7
Бирање воде за прављење формуле	8
Како стерилизовати воду, изабрати формулу и прибор за храњење флашицом	9
Припремање течне формуле која је спремна за храњење	10
Припремање концентрисане течне формуле	11
Припремање формуле у праху	12
Безбедно чување формуле	14
Грејање формуле за храњење	15
Када хранити бебу	16
Како хранити бебу флашицом	17
Храните бебу према њеним знацима	18
Храњење бебе која расте	20
Ношење формуле	20
За додатне информације	21

РАЗМИШЉАЊЕ О ХРАЊЕЊУ МЛЕЧНОМ ФОРМУЛОМ

Светска здравствена организација (World Health Organization), Здравство Канада (Health Canada), Дијететичари Канаде (Dietitians of Canada), и Канадско педијатријско удружење (Canadian Paediatric society) препоручују да се бебе и мала деца доје током првих шест месеци, до две године или дуже са подесном допунском исхраном.

Родитељи могу дати беби формулу из више разлога. Родитељи могу хранити бебу само формулом, или са формулом и мајчиним млеком. Давање формуле можда није била прва опција. Ако требате да дајете допуну беби која сиса, погледајте 4-у страницу.

Родитељи који дају беби формулу могу осећати кривицу или нелагодност због тога. Ако се Ви тако осећате, можда ће Вам помоћи да попричате са здравственим стручњаком.

Ако је давање формуле добра одлука за Вас и Вашу бебу, важно је имати информације које су неопходне да се осећате лагодно са Вашим планом. Ако се надате да поново почнете да дојите, контактирајте Вашег здравственог стручњака или консултанта за лактацију да Вам пруже помоћ и помогну са планирањем да бисте постигли Ваш циљ.



Важно је да све породице које размишљају да дају својој беби формулу имају следеће информације да би донели информисану одлуку.

Здравствене последице

- Давање формуле беби која сиса може смањити мајчин проток млека и утицати на њен план да доји.
- Бебе које се не доје имају већи ризик за инфекције уха, проблеме са плућима и дисањем, пролив, и Синдром изненадне смрти новорођенчета (SIDS, по енглеској скраћеници). Касније у животу постоје повишени здравствени ризици као прекомерна тежина, гојазност, и хроничне болести као дијабетис.
- Мајке које не доје имају повишени ризик за здравствене проблеме као крварење након порођаја, дијабетис типа 2, карцином дојке и рак јајника.

У првим данима након увођења формуле, мајке могу имати набрекле и болне дојке. Постоје разне мере за удобност о којима можете разговарати са Вашим здравственим стручњаком, укључујући хладне облоге, нежно ручно измлазање и коришћење аналгетика против упале.

Финансијски трошак

Ова табела показује просечни трошак храњења бебе основном формулом за годину дана. То не укључује цену флашица, цуцли, других прибора за храњење, нити цену припремања и чувања формуле.

Врста формуле	Годишњи трошак
Спремна за храњење	3.360 \$ годишње
Течни концентрат	1.100 \$ годишње
У праху	900 \$ годишње

Ово је приближни трошак за формулу од рођења до годину дана. Цена формуле ће бити другачија с времена на време и зависиће од места где живите. Бројеви су базирани на процене из три дела Онтарија, у 2014. и 2015. години.



Квалитет формуле

Понекада може доћи до неке грешке док се формула производи у фабрици. На пример, формула може доћи у контакт са бактеријама, могу јој фалити неки састојци, или може имати погрешне састојке. Интернет страница Здравих Канађани (Healthy Canadians) набраја бриге о безбедности и упозорења због опозива. Упоредите лот бројеве на конзервама Ваше формуле са лот бројевима на овој интернет страници. Да видите ову интернет страницу и пријавите се за упозорења, идите на: <http://healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php>.

Ако одлучите беби да дајете формулу, ова брошура пружа информације које Вам требају да припремите, чувате и носите формулу и безбедно је дајете Вашој беби.

Молимо Вас, прочитајте ову брошуру и разговарајте о било каквим недоумицама са Вашим здравственим стручњаком, медицинском сестром, консултантом за лактацију, регистрованим дијететичаром, или неким другим професионалцем.

ДОПУНЕ ЗА БЕБЕ КОЈЕ СЕ ДОЈЕ

Ако дојите и беби је потребно више калорија, требаће вам допуна. Најбоља опција је мајчино млеко. Оно се може измлазати ручно или са пумпом за измлазање. Давање формуле беби која сиса може смањити Ваш проток млека. Допуњавање са формулом може довести до престанка дојења пре но што сте планирали. Поново почети са дојењем може бити тешко након престајања.

У наставку је списак допуна у редоследу по којем бисте требали да их користите ако су на располагању.

1. Ваше свеже мајчино млеко, ручно измлазано и/или испумпано.
2. Ваше мајчино млеко претходно замрзнуто и открављено мало пре употребе.
3. Пастеризовано људско млеко (мајчино млеко) из људске банке млека. Неке банке млека могу имати довољно млека само за бебе са специјалним потребама као што су превремено рођене бебе.
4. Комерцијална формула базирана на крављем млеку.

Млечна формула базирана на крављем млеку је најбоља за већину беба које се хране формулом. Специјализоване формуле би се требале користити само уз препоруку Вашег здравственог стручњака.

Већина родитеља користе флашицу када беби дају допуну, али ово није увек најбољи начин давања допуне. Бебе које се хране флашицом могу имати потешкоће при сисању.

Допуну можете давати беби користећи један од следећих метода. Уз помоћ искусног професионалца размислите о следећем:

- Шоља (отворена, не поклопљена с пијалицом) или кашика.
- Помагало за дојење које користи цевчицу на Вашој дојци.
- Прстна хранилица с цевчицом која је причвршћена на Ваш чист прст.
- Специјализованији апарати за храњење.



Храњење отвореном шољом

Ова брошура садржи информације о прибору за храњење флашицом на 9. страници, и како хранити флашицом на 17. страници.

Ако размишљате о коришћењу формуле, или ако морате да користите формулу, размотрите следеће:

- Тражење помоћи специјалисте како би сте одржали проток млека и усавршили дојење.
- Дојење И храњење формулом као допуна.
- Храњење измлазаним мајчиним млеком и формулом.

Ресурси који потпомажу дојење:

- Услуге у заједници као клиника за дојење или помоћ од мајки другим мајкама. Ове услуге можете пронаћи на: www.ontariobreastfeeds.ca.
- Ла лече лига (La Leche League) на: www.lllc.ca.
- Ваша локална здравствена установа: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx.
- Пронађите консултанта за лактацију у вашем подручју на: www.ilca.org/why-ibclc/falc.
- Телехелт Онтарио (Telehealth Ontario) 24/7 помоћ за дојење на: 1-866-797-0000.

КАКО ИЗАБРАТИ ФОРМУЛУ

Препоруке за бирање формуле:

- Формула базирана на крављем млеку се препоручује за већину беба које се хране формулом. Већина млечних формула имају кравље млеко као основу и додатне хранљиве материје.
- Формуле које имају соју као базу се НЕ препоручују осим за бебе које имају специфичне здравствене проблеме. Понекада родитељи одлуче да дају соју из личних, културних или религиозних разлога.
- **НЕ КОРИСТИТЕ домаће** формуле НИТИ обично кравље млеко или млеко од других животиња. Такво млеко нема довољну количину хранљивих материја и може нашкодити Вашој беби.
- Пажљиво пратите упутства на паковању за потребну количину воде и формуле. Додавање воде да би разблажили формулу, или коришћење мање воде да би формула била гушћа може бити нездраво и опасно за Вашу бебу.
- Формуле које се продају као органске, направљене са пребиотицима или пробиотицима, којима је додата докосахексенска (ДХА) масна киселина, или које су направљене од делимично растворених протеина НИСУ потребне. Научна истраживања нису доказала корист оваквих формула.
- Бебе које се хране формулом би требале да користе комерцијалну формулу до 9-12 месеци узраста. Додатна формула после тога НИЈЕ потребна.

Постоје три врсте млечних формула:

- Спремна за храњење - вода није потребна.
- Течни концентрат - мора бити помешана са стерилизованом водом.
- У праху - мора бити помешана са стерилизованом водом.

Формуле које су спремне за храњење и течни концентрати су стерилни док се конзерва не отвори. Формула у праху није стерилна и може имати штетне бакциле који могу разболети Вашу бебу.

Бебе које имају највећу вероватноћу од инфекције би требале примати стерилну течну формулу као формулу спремну за храњење или течну концентрисану формулу.

Бебе које имају највиши ризик од инфекције од формуле у праху су оне које су:

- Превремено рођене.
- Имале ниску тежину при рођењу и које су млађе од 2 месеца.
- Имају ослабљен имуни систем.

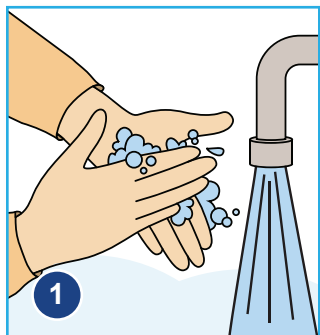
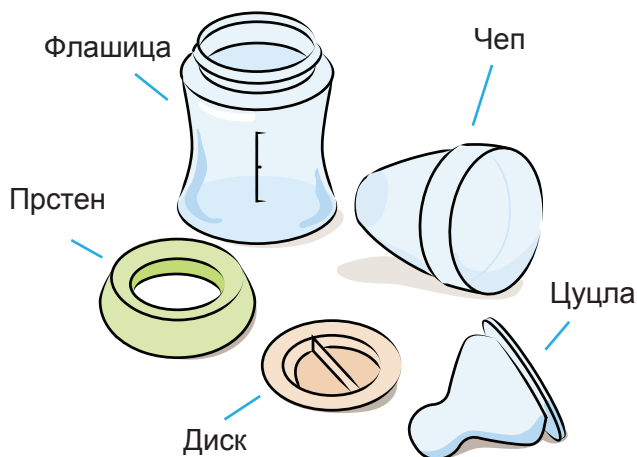
Прочитајте странице које следе за детаље о припремању и храњењу формулом.



ЧИШЋЕЊЕ ФЛАШИЦА И ПРИБОРА

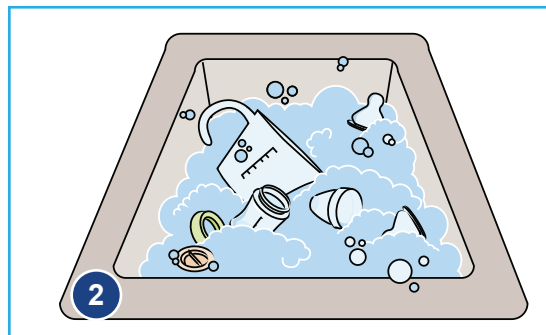
Увек оперите све флашице и прибор за храњење за све бебе било којег узраста које се хране формулом. Ово ће одстранити остатке формуле који се не могу видети или честице прљавштине пре стерилизације.

Користите стаклене флашице или пластичне флашице без бисфенола А. Будите сигурни да ниједан од делова нема напрслине, промене у боји, нити лабаве делове који могу да се одломе.



Оперите руке са сапуном и врућом водом. Оперите Ваш лавабо и радни простор са чистом крпом, сапуном и топлом водом. Онда је добра идеја да очистите радну површину са раствором од 5мл (једна кашичица)

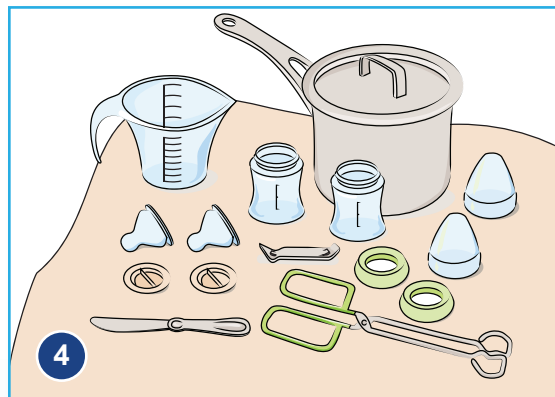
варикине са 750 мл (3 шоље) воде. Ставите овај раствор у флашу са шприцалицом и обележите флашу. Попрскајте радну површину и обришите је са чистим пешкиром.



Оперите све флашице, цуцле, прстене, чепове, дискове, шоље за мерење, отварач за конзерве ако је потребно, кашичице или алатке за мешање и хватаљку у врућој води са сапуном. По потреби такође оперите посуде за чување стерилизоване воде.



Користите четку за флашицу која се користи само за чишћење прибора за храњење новорођенчета. Изрибајте унутрашњи део флашице и цуцле да би били сигурни да су сви трагови формуле одстрањени.



Добро исперите у врућој води. Оставите флашице и прибор за храњење да се осуше на ваздуху на чистом пешкиру, на чистој површини. Сада сте спремни да стерилизујете овај прибор.

СТЕРИЛИЗОВАЊЕ ФЛАШИЦА И ПРИБОРА

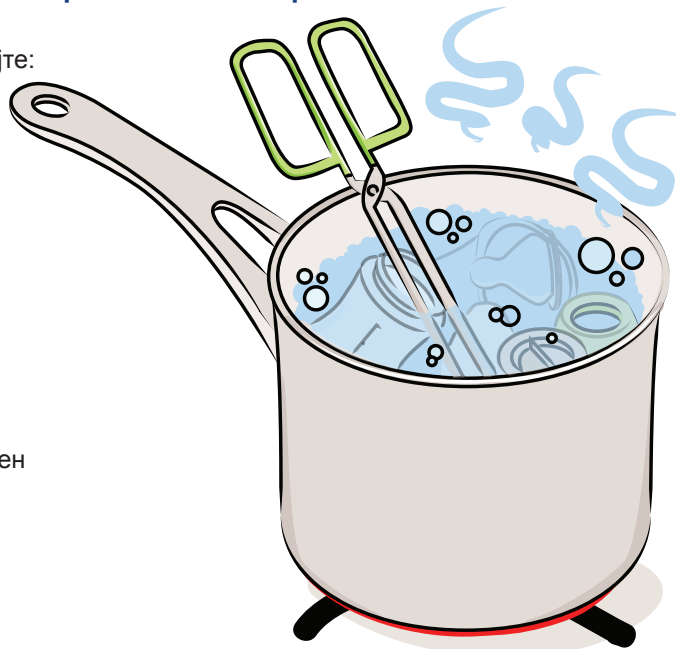
Стерилизујте све флашице, прибор за храњење и воду за формулу за бебе било којег узраста. Не постоји научна истрага која указује када је безбедно да престанете да стерилизујете. То значи да је најбезбедније да стерилизујете воду и прибор за храњење флашицом докле год се Ваша беба храни формулом.

За стерилизацију флашица и прибора за храњење после прања:

1 Напуните велику шерпу са водом. Додајте:

- Флашице.
- Цуцле.
- Прстене.
- Чепове.
- Дискове.
- Шољу за мерење и нож
- Отварач за конзерве (по потреби), и кашичице или алатке за мешање.
- Хватаљку (штипаљку) са дршком на горе, тако да вири из шерпе.

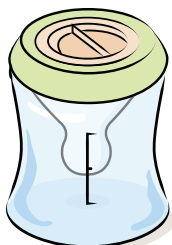
Будите сигурни да је сав прибор покривен са водом и да нема мехурића ваздуха.



2 Прокувајте воду у шерпи. Оставите је да ври 2 минута, без поклопца.



3 Користите стерилизовану хватаљку да извадите флашице и прибор за храњење из воде. Отресите остатак воде. Оставите прибор да се осуши на ваздуху на чистом пешкиру. Прибор је сада спреман за коришћење.



4 Ако се прибор не користи одмах, оставите га да се осуши, и држите га на чистом месту. Можете га оставити на чист, сув пешкир на радној површини и покрити га са другим чистим пешкиром. Можете га држати у новој пластичној кеси. Не додирујте унутрашњи део прибора са којим ће формула ући у контакт. Спојите цуцле, чепове и прстене. Ставите цуцлу унутар флашице да би остала чиста до употребе.

Безбедно је користити кућне стерилизаторе које можете купити у продавници. То укључује стерилизаторе који се могу ставити у микроталасну пећницу. Пажљиво пратите упутства од произвођача да би били сигурни да ће пластике и метали бити безбедни. **Шерпа на шпорету такође добро функционише. Машине за прање судова углавном не стерилизују прибор за формулу.**

Ако користите систем флашица за једнократну употребу, оперите и затим стерилизујте делове које ће те задржати као цуцле и чепове. Нова поставка је чиста и спремна за само једно коришћење.

Машине за аутоматско припремање формуле за кућно коришћење НИСУ препоручљиве. Вода која се користи може остати у машини дуго времена. У тој води може бити више бактерија. Када се вода греје, она није довољно врућа да убије бактерије које могу бити у формули у праху. Ове машине такође не мешају увек формулу у праху добро.

БИРАЊЕ ВОДЕ ЗА ПРАВЉЕЊЕ ФОРМУЛЕ

За концентрисане течне формуле и формуле у праху, безбедно је користити следећу воду након стерилизовања (погледајте 9-у страницу):

- Вода из чесме из Вашег села или града.
- Флаширана вода коју можете купити.
- Вода из бунара која је редовно тестирана. Ова вода мора имати безбедан ниво бактерија и одговарајући ниво нитрата. Осигурајте се да је концентрат нитрата бунарске воде испод 45 мг/Л (или 10 мг/Л мерено као нитрат-нитроген). Ако вода има висок ниво нитрата, прокувавање ће га још више повисити. Високи нивои нитрата су јако опасни за бебе испод узраста од шест месеци. Назовите или пошаљите емаил својој оближњој здравственој установи о коришћењу воде из бунара за припремање формуле, или, ако имате питања о Вашој залихи воде.

Ако у Вашој заједници постоји упозорење да треба прокувати воду, купите воду и стерилизујте је (погледајте 9-у страницу).

Нека подручја имају проблема са плаво-зеленом алгом. Ако у Вашем подручју постоје високи нивои алги, користите флаширану воду и стерилизујте је пре но што је помешате са формулом. Прокувана вода са чесме НЕЋЕ бити сигурна.

Будите спремни за хитну ситуацију, као на пример, дуг нестанак струје. Припремите се тиме што ће те имати довољно формуле спремне за храњење за 72 сата.



Обратите пажњу:

- Опрема за третман воде у кући не замењује потребу стерилизовања воде за бебе.
- Користите хладну воду из чесме. Да би били безбедни, прво пустите хладну воду да тече два минута да би одстранили токсине. У врућој води из чесме се могу налазити метални токсини, као олово из цеви. За безбедно припремање, вода се мора прокувати. Ако вода има висок ниво олова, прокувавање ће га још више повисити. За додатне информације о олову у цевима, или филтерима за куће са оловним цевима идите на: www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php.

НЕ користите следећу воду за припремање формуле:

- "Мека" вода са високим нивоима натријума.
- Минерална вода са високим нивоима натријума и других минерала.
- Газирана вода: газирање и додати укуси нису прикладни за бебе. Газирана вода такође може имати додату со.
- Воде из области које природно имају високе нивое флуорида (више него смерница од 1,5 мг/Л).

НЕ користите следећу воду за припремање формуле зато што њена безбедност није позната.

- Пречишћена вода.
- Вода третирана реверзибилном (обрнутом) осмозом.
- Деминерализована вода.
- Дестилована вода.
- Дејонизована вода.
- Специјализована вода за узгајање или за бебе.

Белешка: Ако немате безбедан извор воде, користите течну формулу спремну за храњење.

КАКО СТЕРИЛИЗОВАТИ ВОДУ, ИЗАБРАТИ ФОРМУЛУ И ПРИБОР ЗА ХРАЊЕЊЕ ФЛАШИЦОМ

Стерилизујте сву воду коју користите за припремање формуле за бебе било којег узраста.

Не постоји научна истрага која указује када је безбедно да престанете да стерилизујете. То значи да је најбезбедније да стерилизујете воду и прибор за храњење флашицом докле год се Ваша беба храни формулом.

Да припремите воду за формулу:

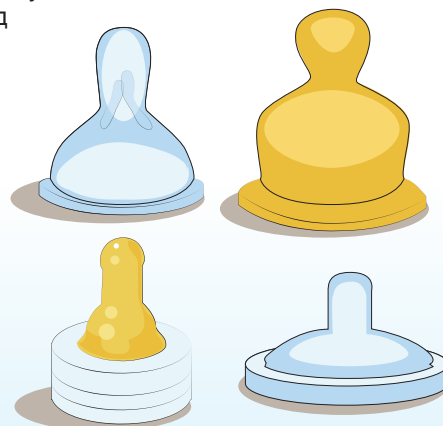
- Угрејте воду док не почне да кључа, на шпорету. Наставите да прокувавате два минута. Немојте користити чајнике који се искључе пре но што је вода кључала два минута.
- **Ако користите течну концентрисану формулу:**
 - Прокувајте воду два минута и охладите је пре но што је помешате са формулом.
 - Вода такође може бити стерилизована кључајући је два минута, па затим остављена за касније коришћење. Стерилизована вода се може чувати у стерилизованој и добро затвореној посуди до 24 сата на собној температури, или 2-3 дана у фрижидеру. Храните бебу формулом која је близу телесне температуре.
- **Ако користите формулу у праху:**
 - Угрејте воду и оставите да кључа два минута. Помешајте је са формулом када је вода барем 70°C (1 литар воде се охлади до око 70°C након 30 минута, али то је другачије за различите врсте шерпи и количине воде). Када је вода хладнија од 70°C, то није довољно топло да убије штетне бактерије у формули. Охладите помешану формулу брзо до телесне температуре пре но што је дате беби.
 - За бебе које нису “под ризиком” као што је написано на 5. и 12. страници, можете помешати формулу у праху са водом која је стерилизована, охлађена, и остављена у стерилизованој, чврсто затвореној посуди као што је претходно поменуто. **Ово морате одмах дати беби.**

Бирање формуле у конзерви:

- Погледајте да ли је конзерва од формуле улубљена или испупчена пошто су то знаци да се формула покварила.
- Проверите датум истицања рока на конзерви. Не користите формулу након што јој је истекао рок.

Бирање прибора за храњење флашицом:

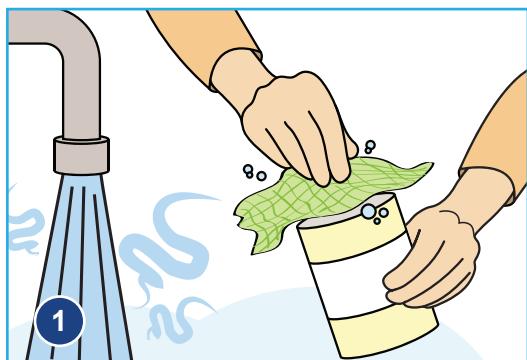
- Посматрајте Вашу бебу и користите цуцлу која помаже беби да се храни опуштено и без стреса. За више информација о знацима глади и стреса, погледајте 18-у страницу.
- Цуцле за флашицу се могу разликовати по облику и величини.
- Проток цуцле је колико брзо млеко или формула излази кроз њу. Проток плус величина рупе на цуцли се може разликовати од једне цуцле до друге, чак и ако су из истог паковања.
- Различите цуцле функционишу боље у различитим моментима. Купите једно паковање и пратите да ли је беба опуштена за време храњења. Ако беба има потешкоћа, покушајте другу врсту.
- Цуцле за флашицу се праве од разних материјала.
- Често проверавајте цуцле за флашицу. Замените их када су напрсле, лепљиве, поцепане, промене боју или ако рупа постане већа и формула почне да цури сувише брзо.



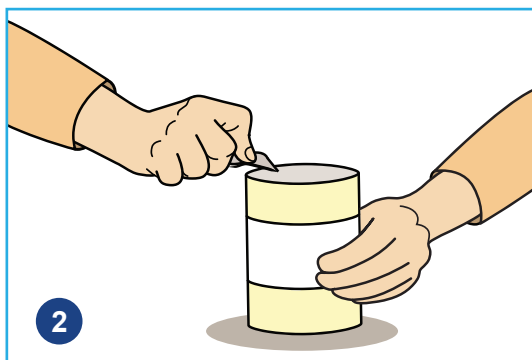
ПРИПРЕМАЊЕ ТЕЧНЕ ФОРМУЛЕ КОЈА ЈЕ СПРЕМНА ЗА ХРАЊЕЊЕ

Течна формула која је спремна за храњење је најбезбеднија формула, нарочито за превремено рођене бебе, оне које су имале ниску тежину при рођењу, бебе које су болесне или имају слаб имуни систем. Ова врста формуле је стерилна.

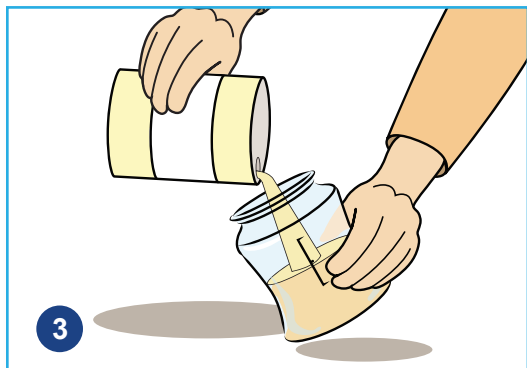
- Оперите руке са сапуном и врућом водом, и очистите радну површину по упутствима на 6. страници.
- Имајте при руци сав стерилан прибор (погледајте 6-у и 7-му страницу).



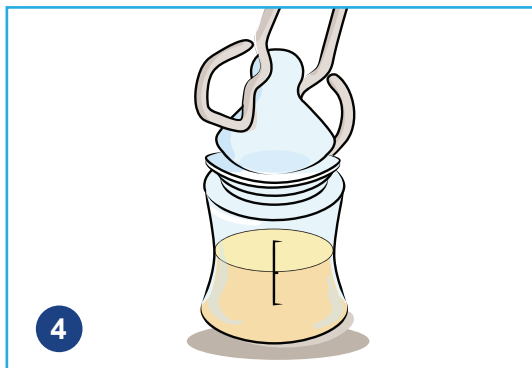
Оперите врх конзерве са врућом водом и сапуном, користећи чисту крпу за суђе.



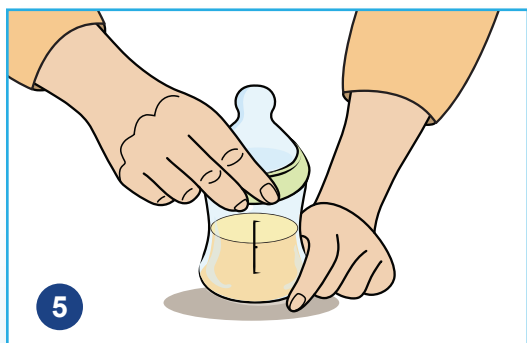
Добро измућкајте конзерву или флашицу и отворите са стерилизованим отварачем за конзерве ако је потребно.



Сипајте формулу директно у чисту и стерилизовану флашицу. **Не додавајте воду.**



Користите стерилизовану хватаљку да покупите цуцле, чепове и прстене и ставите их на флашицу.



Затегните прстен са рукама. Будите пажљиви да не додирнете цуцлу.

Прочитајте смернице о томе како и када хранити бебу касније у овој брошури.

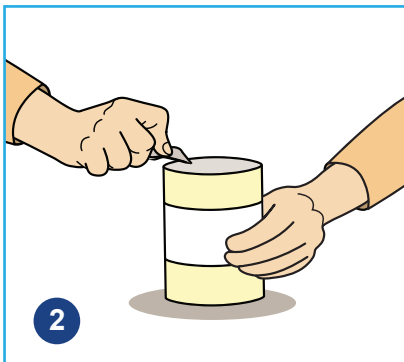
ПРИПРЕМАЊЕ КОНЦЕНТРИСАНЕ ТЕЧНЕ ФОРМУЛЕ

Концентрисана течна формула је стерилна. Концентрисана течна формула помешана са водом по упутствима је следећа најбезбеднија врста формуле којом можете хранити Вашу бебу.

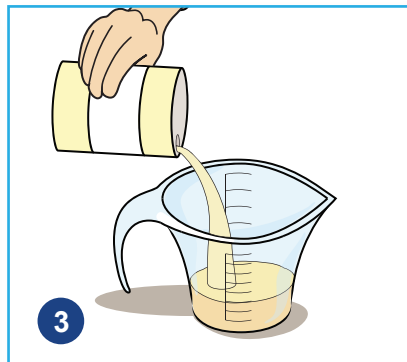
- Оперите руке са сапуном и врућом водом, и очистите радну површину по упутствима на 6. страници.
- Имајте при руци сав стерилан прибор (погледајте 6-у и 7-му страницу).



Оперите врх конзерве са врућом водом и сапуном, користећи чисту крпу за суђе.



Добро измућкајте конзерву и отворите са стерилизованим отварачем за конзерве ако је потребно.



Измерите формулу у стерилизованој шољи за мерење. Прочитајте налепницу да знате колико формуле и воде треба да користите.



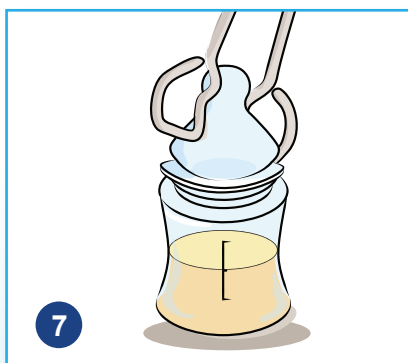
Додајте стерилизовану воду охлађену до собне температуре.



Полако помешајте са стерилизованом кашиком.



Сипајте формулу у стерилизоване флашице.



Користите стерилизовану хватаљку да покупите ццуле, прстене и чепове за флашицу.



Затегните прстен са рукама. Будите пажљиви да не додирнете ццулу.

Прочитајте смернице о томе како и када хранити бебу касније у овој брошури.

ПРИПРЕМАЊЕ ФОРМУЛЕ У ПРАХУ

Формула у праху није стерилна и неке бебе су се разболеле од ње. Важно је правилно припремити формулу у праху да би се смањио ризик од болести код бебе. Цена течног концентрата, купљеног по кутији, и цена формуле у праху су врло сличне када су помешане са водом. (погледајте 3-ћу страницу)

Бебе које имају највећу вероватноћу за инфекције би требале добијати стерилну течну формулу као што је формула спремна за храњење или течна концентрисана формула. **Бебе које имају највиши ризик за инфекције од формуле у праху су оне које су:**

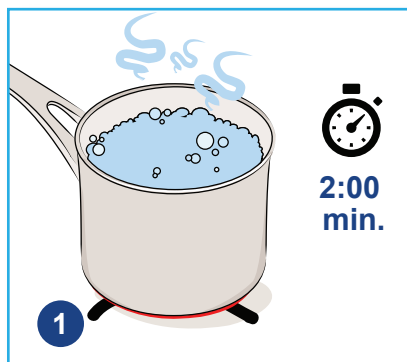
- Превремено рођене.
- Имале ниску тежину при рођењу или су млађе од два месеца.
- Имају ослабљен имуни систем.

Ако имате недоумице о храњењу Ваше бебе са формулом у праху, проверите са Вашим здравственим стручњаком. Ако апсолутно морате да дајете формулу у праху беби која има један или више од ових ризика, пажљиво пратите упутства.

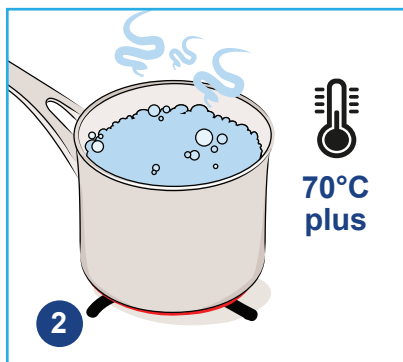
Упутства:

- Оперите руке са сапуном и врућом водом, и очистите радну површину по упутствима на 6. страници.
- Имајте при руци сав стерилан прибор (погледајте 6-у и 7-му страницу).

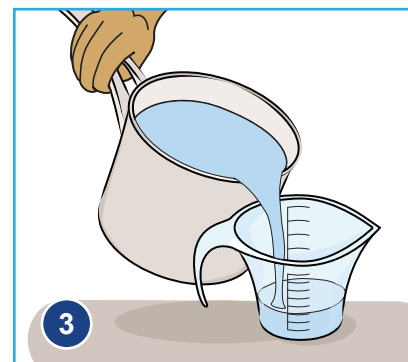
Користите стерилизовану врућу воду да направите формулу у праху. Најбоље је направити свежу формулу и користити је одмах чим се охлади.



Прокувајте воду два минута.

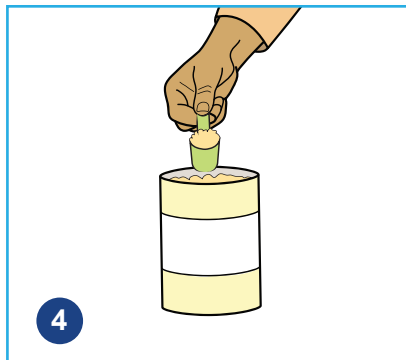


Направите формулу када је температура воде барем 70°C. **Температура мора бити изнад 70°C да би се уништиле штетне бактерије које се могу налазити у праху.** Ако је прокувана вода остављена на собној температури више од 30 минута, мораћете угрејати воду до 70°C или више пре но што је помешате са формулом.

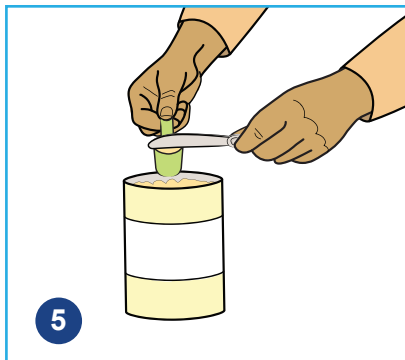


Прочитајте налепницу на формули. То ће Вам рећи колико формуле и воде да користите. Сипајте потребну количину стерилизоване воде у стерилизовану, стаклену шољу за мерење.

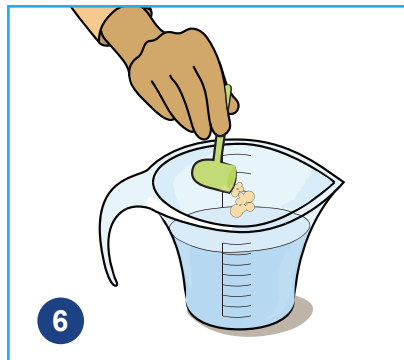
ПРИПРЕМАЊЕ ФОРМУЛЕ У ПРАХУ (НАСТАВАК)



4
Измерите потребну количину формуле у праху. Користите кашичицу из конзерве.



5
Немојте набијати прах у кашичицу. Поравнајте кашичицу са равном страном стерилизованог ножа.



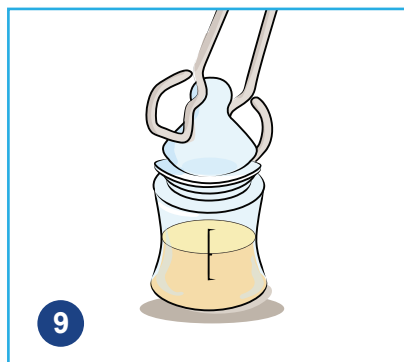
6
Додајте прах у стерилизовану врућу воду.



7
Помешајте користећи стерилизовану кашику или пак другу стерилизовану алатку док се сви груменчићи праха не растворе.



8
Сипајте количину формуле за једно храњење у стерилизовану флашицу.



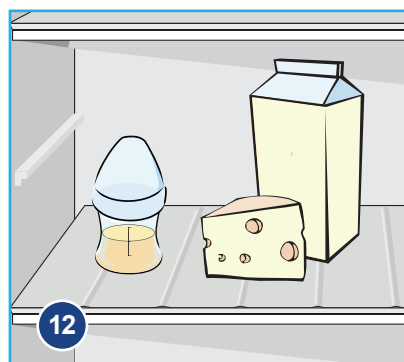
9
Користите стерилизовану хватаљку да покупите цуцле, чепове и прстене и ставите их на флашице.



10
Затегните прстен са рукама. Будите пажљиви да не дотакнете цуцлу.



11
Брзо охладите флашицу са формулом испод хладне воде која тече из чесме или у посуди са хладном водом. Када се охлади до телесне или собне температуре, дајте јој Вашој беби.



12
Најбоље је припремити овакву врсту формуле свеже за свако храњење. Ако то, због неког разлога, није могуће, оставите припремљену формулу у фрижидер. Користите је у року од 24 сата. **Прочитајте смернице које упућују како и када хранити бебу касније у овој брошури.**

За бебе које нису “под ризиком” (погледајте 12-у страницу), можете мешати формулу у праху са водом која је стерилизована и охлађена. Ово морате одмах дати беби.

БЕЗБЕДНО ЧУВАЊЕ ФОРМУЛЕ

- Најбоље је користити формулу одмах након припреме.
- Ако формулу морате да чувате, почните тиме што ће те ставити белешку на конзерви. На белешци напишите датум и време када је конзерва отворена.

Спремна за храњење и Концентрисана течна формула:

– Чувана у посудама:

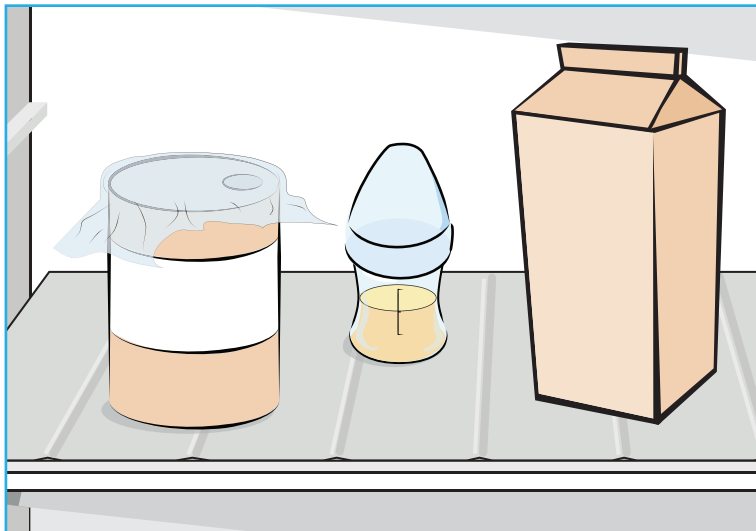
- Поклопите конзерве са пластичним поклопцем или пластичним омотом.
- Држите отворене конзерве концентрисане формуле као и формуле спремне за храњење у фрижидеру.
- Баците конзерве након 48 сати или по Вашој белешци на конзерви.

– Чувана у флашицама:

- Чувајте флашице са формулом у фрижидеру најдуже 24 сата.
- Баците припремљену формулу након 24 сата.
- Чувајте флашице позади у фрижидеру где је најхладније.

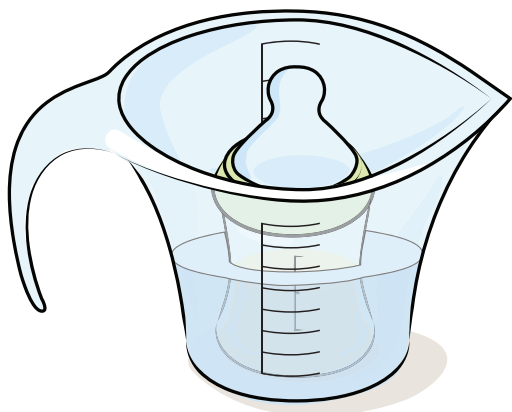
Формула у праху:

- Чувајте флашице са формулом у фрижидеру најдуже 24 сата.
- Добро затворите отворене конзерве формуле у праху са поклопцем, и чувајте их на хладном, сувом месту (не у фрижидеру).
- Када је конзерва отворена, искористите остатак формуле у праху у року од месец дана, и пре но што јој истекне рок трајања.



Никада не замрзавајте формулу за касније коришћење пошто то може променити текстуру и ниво хранљивих састојака.

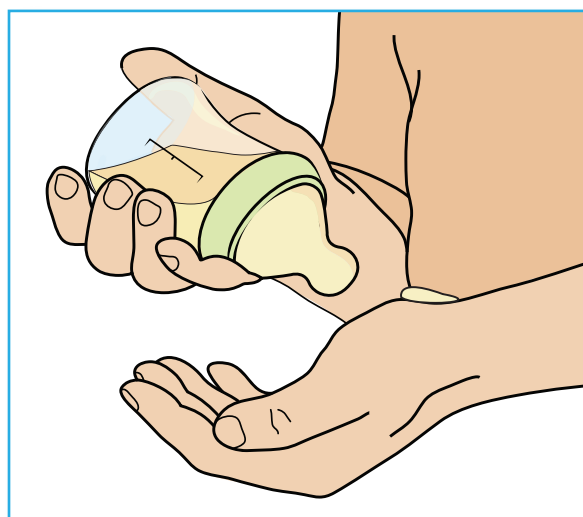
ГРЕЈАЊЕ ФОРМУЛЕ ЗА ХРАЊЕЊЕ



Грејање

- Извадите формулу из фрижидера непосредно пре но што треба да храните Вашу бебу.
- Многе бебе више воле формулу на телесној температури (топлу), док друге више воле хладну формулу. И једно и друго је у реду. Ваша беба ће Вас обавестити шта више воли.
- Угрејте флашицу са формулом у посуди са врућом водом, или у грејачу за флашице. Држите део око цуцле и цуцлу ван воде.
- **Не загревајте флашице у микроталасној пећници.** То угреје формулу и ствара “вруће зоне” које могу опећи бебина уста.
- Немојте грејати флашицу дуже од 15 минута. Промућкајте флашицу пар пута за време загревања.

- Проверите формулу пре но што почнете да храните бебу, да би били сигурни да није сувише врућа. Капните пар капи формуле унутар Вашег ручног зглоба. Формула би требала бити мало топла, али не врућа.
- Када сте угрејали формулу, одмах је дајте беби.
- Немојте поново грејати формулу за време храњења нити ставити у фрижидер делимично коришћену флашицу.
- Флашица би требала бити искоришћена у року од два сата након грејања, или по упутству на конзерви.
- Баците преосталу припремљену формулу.



КАДА ХРАНИТИ БЕБУ

Током првих пар месеци живота, већина беба једу барем осам пута у 24 сата. То не значи да се хране свака три сата. Бебе ће јести када су гладне. Оне ће јести за време ноћи. Нормално је да једу ноћу током пуно месеци. Старије бебе ће можда јести ређе. Важно је да пратите и поштујете оно шта Вам беба каже. То су знаци Ваше бебе. Пратите понашање Ваше бебе.

Држите бебу у Вашој соби са Вама у болници и код куће. Препоручено је да беба спава у Вашој соби у свом креветићу или колевци шест месеци. То је најбоље зато што може:

- Да Вам помогне да приметите када је беба гладна.
- Да Вам помогне да боље научите Вашу улогу као родитељ.
- Да помогне да смањи ризик синдрома изненадне смрти новорођенчета (SIDS, по енглеској скраћеници).

Ваша беба ће Вам рећи када је гладна. Важно је да разумете ове знаке. Најбоље је хранити бебу чим покаже ране знаке глади.

Храните Вашу бебу када видите ране знаке глади као што су:

- Мрдање, померање руку.
- Брзи покрети очију испод капака.
- Отварање уста, зевање, мљацање уснама.
- Окретање главе према Вама или нечему што додирује њен образ, са отвореним устима (рефлекс сисања).

Ово је добро време да храните Вашу бебу.

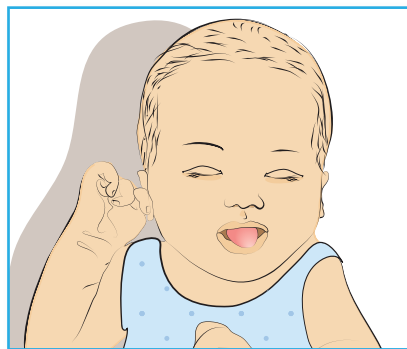
Ваша беба је много гладнија када видите:

- Да приближава руке устима.
- Покрете сисања или лизања.
- Немир.
- Благо гугутање или звуци као издисање, који постају гласнији.

Касни знаци глади који указују да је Ваша беба изузетно гладна укључују:

- Комешање.
- Плакање.
- Узрујаност.
- Исцрпљеност.
- Поспаност или спавање.

Ако Ваша беба показује касне знаке глади, можда ће те морати да је смириш или да јој допустиш да мало одспава пре но што је нахраниш. Јако добар начин да умириш бебу је да је држиш у додиру кожа-на-кожу уз Ваше груди.



Рани знаци глади: Отварање уста, зевање, мљацање уснама.



Умерени знаци глади: Немир, звуци издисања који постају гласнији.



Касни знаци глади: Комешање, плакање, узрујаност.

КАКО ХРАНИТИ БЕБУ ФЛАШИЦОМ



- Мазите или држите бебу уз Вас када је храните. Учините да време храњења буде специјално време.
 - **Држите Вашу бебу у усправном положају**, тако да јој је глава много виша него тело, подупирући јој главу.
 - Ставите цуцлу од флашице испод бебине доње усне и чекајте на “позив” да јој дате флашицу. Позив је реакција Ваше бебе на овај додир са великим, широко отвореним устима. Будите сигурни да је највећи део цуцле у бебиним устима, тако да за време храњења беба има широко отворена уста на великом делу цуцле. Избегавајте да гурате цуцлу од флашице у бебина уста.
 - Нагните флашицу малчице и држите је скоро хоризонтално, да би беби било лакше да се прилагоди протоку формуле. Мало ваздуха у цуцли неће проузроковати проблеме за Вашу бебу.
 - **Немојте подупрети флашицу или ставити бебу у кревет са флашицом.** Беба може попрати сувише пуно или сувише мало, и то такође може узроковати гушење, каријес и инфекције уха. **За бебе је важно да се држе и додирују за време храњења.**
- Држите бебу у једној руци за време храњења, па затим у другој при следећем храњењу. Ово помаже беби са развојем мишића док помера главу да Вас гледа.
 - Храњење је специјално време. Уживајте у Вашој беби, причајте са њом, смешкајте се, певајте, мазите је.

Контакт кожа-на-кожу

Држите Ваше новорођенче у контакту кожа-на-кожу сваки дан. Наставите често да држите бебу у контакту кожа-на-кожу за време првих пар месеци.

Научна истраживања указују да провођење пуно времена у контакту кожа-на-кожу може да:

- Помогне Вашој беби да се осећа безбедно и сигурно.
- Одржи бебину топлоту.
- Стабилизује бебине откуцаје срца, дисање и ниво шећера у крви након рођења.
- Умири бебу и смањи плакање.
- Вам помогне да препознате када је беба гладна.
- Помогне мајкама, члановима породице и бебама да науче да реагују боље једни према другима.
- Помогне бебама да науче да се социјализују боље.
- Помогне при развоју мозга.
- Умањи депресију након порођаја код мама.



Партнери и други старатељи у породици такође могу уживати у времену које проводе у контакту кожа-на-кожу са њиховим бебама. Вежбајте за време храњења, купања, када је беба немирна, или било кад. Посетите: http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin_parents.mp4.

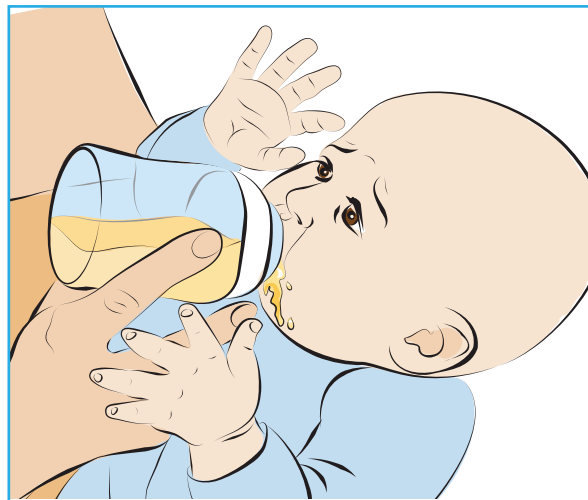
ХРАНИТЕ БЕБУ ПРЕМА ЊЕНИМ ЗНАЦИМА

Брзина храњења би требала бити угодна за Вашу бебу. Ваша беба би требала изгледати опуштено док се храни. Посматрајте да ли има смирено лице и опуштене шаке и руке, нарочито након што храњење почне. Немојте пожуривати храњење. Храните је полако, и немојте присиљавати бебу да узме више но што жели.

Важно је да посматрате бебине знаке. Посматрајте за знаке неугодности или стреса за време храњења.

Знаци стреса за време храњења могу бити:

- Млеко цури или капље из бебиних уста.
- Гушење или загрцавање за време храњења.
- Брзо гутање без узимања даха након сваког гутљаја.
- Брзо дисање или напор при хватању даха.
- Мљацкање или цвилећи звукови.
- Копрцање или напор за време храњења.
- Гурање флашице са рукама или језиком или окретање главе од флашице.
- На њеном челу се примећује да је под стресом.



Ако Ваша беба показује знаке стреса за време храњења, успорите храњење пар момената или престаните. Дајте беби паузу тиме што ће те нагнути флашицу да цуцла буде празна или добије мање млека, на кратко време. Такође јој можете извадити флашицу из уста, мазити је, подригнути је и чекати да знаци глади поново почну.

Поново почните да храните бебу када јој је дисање опуштено и она тражи још. Посматрајте за знаке глади (16-а страница). Ако су знаци глади присутни, наставите са храњењем. Ако знаци глади нису присутни, завршите храњење.

Ако Ваша беба настави да показује знаке стреса за време храњења, проверите да ли је прибор за храњење подесан за њу. На пример, проток млека из цуцле коју користите може бити пребрз. Ако не можете да решите овај проблем, причајте са искусним професионалцем.

Престаните да храните бебу када почне да показује знаке да је сита. Ти знаци укључују:

- Успоравање или престајање сисања.
- Затварање уста.
- Окретање главе.
- Беба се гура од флашице или особе која је храни.
- Беба је заспала и више није заинтересована у храњење.

Немојте присиљавати бебу да заврши флашицу. Обратите пажњу на бебине знаке и допустите јој да одлучи колико да једе. Реагујте на бебине знаке.

Беба може и даље имати мале сисајуће покрете након храњења. То је нормално понашање за бебе.

Подригивање

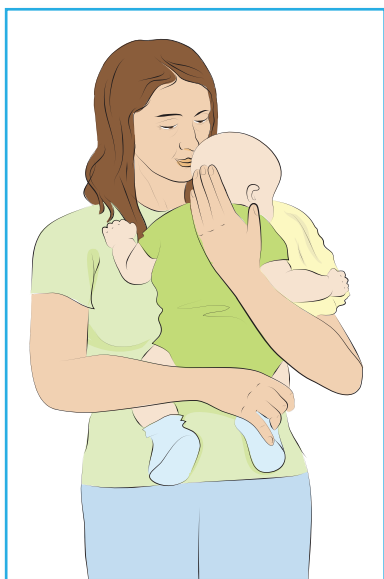
- Покушајте да подригнете Вашу бебу само пар минута за време и после храњења.
- Подригивање може ослободити ваздух који је прогутала за време храњења.

Знаци да беба треба да подригне су:

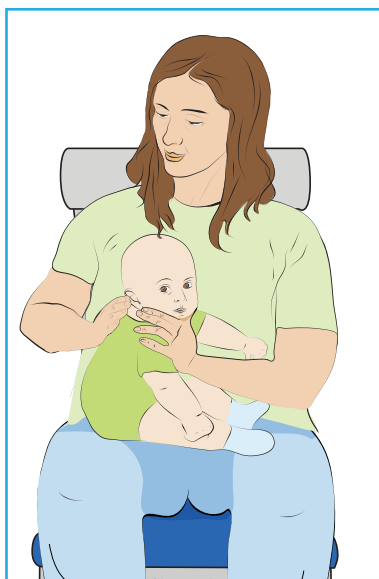
- Савијање леђа.
- Беба је нерасположена или немирна.
- Повлачи се од флашице.
- Сисање се успори или престане.



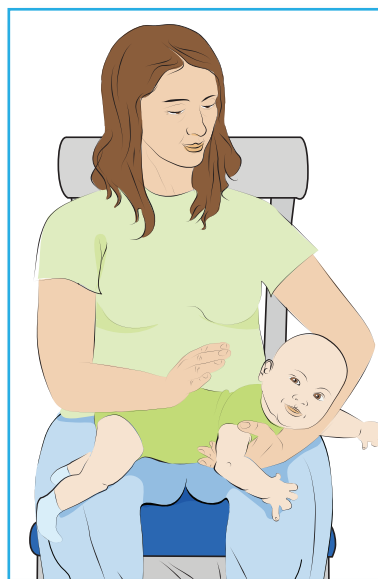
Подригните бебу нежно тапкајући јој леђа са полуотвореном шаком. Пробајте ове положаје да подригнете Вашу бебу:



Држите бебу усправно преко Вашег рамена.



Држите бебу у седећем положају на Вашем крилу. Беба ће се благо нагињати напред док Ваша рука подупире њену вилицу.



Ставите бебу на стомак преко Вашег крила.

После храњења:

- Баците некоришћену формулу. Никада је немојте користити поново, догрејавати или оставити у фрижидер за касније. У остатку формуле могу почети да расту штетне бактерије након два сата.
- Исперите флашицу и њене делове одмах након храњења.
- Очистите бебине десни са чистом, топлом, влажном крпцом после сваког храњења.
- Како Ваша беба расте, бришите јој десни и перите јој зубе да би спречили каријес. Почните да је водите код зубара када наврши годину дана.

ХРАЊЕЊЕ БЕБЕ КОЈА РАСТЕ

Храњење у првој недељи:

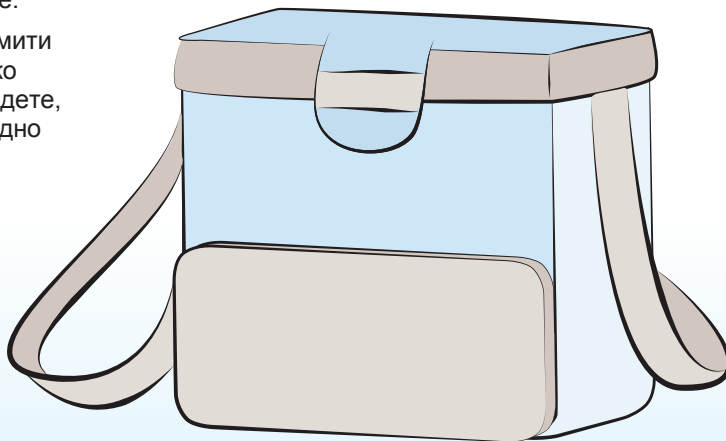
- За време првих пар дана, бебин стомак је доста мали. Вашој беби ће требати само мала количина формуле за време сваког храњења.
- Свака беба се разликује по томе колико жели да једе и колико често. Храните бебу када год покаже знаке да је гладна. Погледајте 18-у страницу за додатне информације о бебиним знацима глади. С временом, научићете боље да препознате када је беба гладна.
- Немојте покушавати да присилите бебу да заврши флашицу или одређену количину. Као и одрасле особе, бебе су разликују по томе колико желе да једу за време сваког храњења. Боље је хранити чешће са малом количином.
- Док Ваша беба расте у току првих пар недеља, она ће узимати више за време храњења.
- Мајке можда нису сигурне да ли хране бебу превише или премало. Реагујте на бебине знаке глади, а ако имате питања разговарајте са Вашим здравственим стручњаком.
- Ако имате питања или недоумице о храњењу Ваше бебе, причајте са Вашим здравственим стручњаком.

Храњење након прве недеље:

- Очекујте да ће се Ваша беба хранити често у првом месецу. Након првог месеца, беба ће можда проводити дуже распоне између храњења и узимати више за време сваког храњења.
- Храните по бебиним знацима глади, а не по одређеној количини.
- Периоди наглог раста се обично појаве око три недеље, шест недеља, три месеца и шест месеци. Вашој беби ће можда бити потребно више формуле током ових момената или ће можда желети да се храни чешће.
- Бебама није потребна допуна витамина Д ако само добијају формулу, зато што је формули већ додат витамин Д. Причајте са Вашим здравственим стручњаком да сазнате да ли Вашој беби треба додати витамин Д.
- Много здравствених стручњака користе графиконе раста да прате бебине мере и напредак. Покушајте да не упоређујете Вашу бебу са другим бебама. Бебе расту различитом брзином. Графиконе раста можете погледати на: www.dietitians.ca/secondary-pages/public/who-growth-charts.aspx. Погледајте “Да ли моје дете добро расте?”

НОШЕЊЕ ФОРМУЛЕ

- Најбезбедније је путовати са неотвореном формулом или са формулом спремној за храњење.
- Следећа најбезбеднија ствар је припремити воду за формулу на месту где идете. Ако нисте сигурни о безбедности воде где идете, понесите безбедну воду коју сте претходно прокували код куће. Осигурајте се да је формула стављена и превезена у стерилизовану посуду.
- Ако морате унапред да припремите формулу, узмите флашу са Вама само када је охлађена до фрижидерске температуре, односно око 4°C.



- Кад год је могуће, ставите формулу у фрижидер када стигнете тамо где идете.
- Ако фрижидер није на располагању, држите формулу у кеси за хладњак до времена за храњење.
- Када је формула ван фрижидера, најбезбедније је да се користи у року од 2 сата.
- Флашица са формулом може да се врати у фрижидер до 24 сата након припремања уколико можете одговорити “да” на сваку од следећих реченица:
 1. Флашица са формулом је држана на хладном за време путовања.
 2. Флашица са формулом је била ван фрижидера мање од 2 сата.
 3. Беба није пила формулу из флашице, ни пар гутљаја.

За додатне информације о формули и храњењу Ваше бебе, молимо Вас погледајте:

- Припремање и руковање формуле у праху за новорођенчад: <http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/milk-lait/formula-nourrisson-eng.php>.
- Формула за новорођенчад на: <http://healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php>.
- Информације о исхрани у Саветовалишту Најбољи почетак (Best Start Resource Centre) на: www.beststart.org/resources/nutrition.
- EatRight Ontario да попричате са регистрованим дијететичаром на 1-877-510-5102 или: www.eatrightontario.ca.
- Пронађите Вашу оближњу здравствену установу на: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx.
- Препоруке за припремање и руковање формуле у праху за новорођенчад на: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/infant-nourisson/pif-ppn-recommandations-eng.php.

Halton Resources

- Halton Parents
Local parenting and feeding information
311 to speak to a public health nurse
www.halton.ca/haltonparents



Хвала Вам што сте посветили Ваше време да прочитате информације у овој брошури. Ово је један од многих начина на који Ви показујете колико Вам је стало до Ваше бебе.



Захвала:

Ова брошура је прерађена са дозволом од Здравствене заштите из области Нијагаре (Niagara Region Public Health). Такође желимо да се захвалимо Здравственим наукама у Хамилтону (Hamilton Health Sciences) за њихов допринос. Хвала такође члановима Одбора за имплементацију стратегије иницијативе у корист одојчади (BFI Strategy Implementation Committee), и многим професионалцима који су допринели информације. Хвала Марџи Ла Саље (Marg La Salle), проценитељу из Иницијативе у корист одојчади (BFI, по енглеској скраћеници), за њен допринос. Коначно, велико хвала свим мајкама које су прегледале овај документ.

Контакт информација брошуре:

За наручивање примерака, или за ауторска права или информације о репродукцији, контактирајте Саветовалиште Најбољи почетак (Best Start Resource Centre) на: beststart@healthnexus.ca или 1-800-397-9567, или наручите преко интернета на www.beststart.org.

Овај документ је припремљен са новчаним средствима од Владе Онтарија (Government of Ontario). Информације у овом документу одражавају ставове аутора и нису званично одobreне од Владе Онтарија (Government of Ontario). Саветовалиште Најбољи почетак (Best Start Resource Centre), Мајкл Герон болница (Michael Garron Hospital) и Провинцијски одбор за здравље мајке и детета (Provincial Council for Maternal Child Health), нису званично одобриле информације и услуге у овом ресурсу. Савет пружен у овој брошури не замењује здравствени савет од Вашег здравственог стручњака. Овај документ је завршен у 2017. години.

