Детские смеси: что необходимо знать

Growing a Baby-Friendly Ontario!

Provincial Council for Maternal and Child Health
building a brighter future

MICHAEL GARRON HOSPITAL
TORONTO EAST HEALTH NETWORK

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Ontario

ПРОГРАММА ПО ВНЕДРЕНИЮ ИНИЦИАТИВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ БЛАГОПОЛУЧНОМУ РАЗВИТИЮ МАЛЫШЕЙ В ПРОВИНЦИИ ОНТАРИО

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО

Семьи кормят малышей искусственными смесями по медицинским показаниям или личным причинам – исключительно смесью или в качестве докорма. Данное руководство поможет родителям, семьям, воспитателям, работникам учреждений по уходу за детьми освоить способы безопасного приготовления, кормления и хранения детских смесей. Данная информация предназначена для здоровых, родившихся в срок малышей. В данном руководстве приведена информация о рисках и расходах, связанных с кормлением искусственными смесями для того, чтобы семьи могли принять осознанное решение.

Данное руководство поможет вам:

- Принять осознанное решение.
- Безопасно приготовить три вида искусственных смесей.
- Кормить вашего малыша согласно признакам готовности к кормлению.
- Безопасно хранить и перевозить смеси.

В этом руководстве используется словосочетание “искусственные смеси”. Другие используемые названия искусственных смесей:

- Искусственное грудное молоко.
- Заменители грудного молока.
- Коммерческие детские смеси.
- Искусственное детское молоко.
- Искусственное материнское молоко.
- Нематеринское молоко.

СОДЕРЖАНИЕ

Принятие решения об искусственном вскармливании 2
Докорм ребенка смесью при грудном вскармливании 4
Как правильно выбрать детскую смесь 5
Чистка бутылочек и других приспособлений 6
Стерилизация бутылочек и других приспособлений 7
Выбор воды для приготовления детской смеси 8
Как стерилизовать воду, выбрать детскую смесь и приспособления для кормления из бутылочки 9
Приготовление готовой к употреблению жидкой смеси 10
Приготовление жидкой концентрированной смеси 11
Приготовление сухой смеси 12
Безопасное хранение детской смеси 14
Подогревание детской смеси для кормления 15
Когда кормить малыша 16
Как кормить малыша из бутылочки 17
Кормление малыша согласно признакам готовности к кормлению 18
Кормление растущего ребенка 20
Транспортировка детской смеси 20
Дополнительная информация 21

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ ОБ ИСКУССТВЕННОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

Всемирная организация здравоохранения, Министерство здравоохранения Канады, Ассоциация “Диетологи Канады” и Канадское педиатрическое общество рекомендуют кормить младенцев первые шесть месяцев исключительно грудным молоком, а далее вплоть до 2 лет или более – грудным молоком в сочетании с дополнительным прикормом по возрасту.

Родители могут выбрать искусственное вскармливание ребенка по ряду причин. Родители могут кормить ребенка только детской смесью, а могут давать и смесь, и грудное молоко. Искусственное вскармливание может и не является для них предпочтительным вариантом. Если вам необходимо докармливать ребенка, находящегося на грудном вскармливании, обратитесь к странице 4.

Родители могут чувствовать вину и неловкость из-за того, что им приходится давать ребенку детскую смесь. Если вы испытываете такие чувства, возможно, вам следует поговорить с медработником.

Если искусственное вскармливание является правильным решением для вас и вашего ребенка, важно получить всю возможную информацию для правильного кормления. Если вы собираетесь возобновить грудное вскармливание, обратитесь к своему лечащему врачу или специалисту по лактации за помощью и поддержкой для осуществления этого решения.

Важно, чтобы всем семьям, которые рассматривают возможность искусственного вскармливания для своих малышей, была доступна следующая информация для принятия осознанного решения.

Воздействие на здоровье

- Кормление смесью ребенка, находящегося на грудном вскармливании, может снизить количество вырабатываемого грудного молока у матери и повлиять на ее решение о кормлении грудью.
- Младенцы, не получающие грудное молоко, больше подвержены риску ушных инфекций, заболеваний легких и дыхательной системы, диарее, и синдрому внезапной детской смерти (SIDS). Впоследствии в более взрослом возрасте имеется значительный риск лишнего веса, ожирения и хронических заболеваний, таких как диабет.
- У женщин, не кормящих грудью, в значительной степени возрастает риск таких проблем со здоровьем, как послеродовое кровотечение, диабет второго типа, рак груди и рак яичников.

В первые дни после перехода на искусственное вскармливание у женщин может наблюдаться наполнение и болезненность груди. Существует много вспомогательных мер, которые вы можете обсудить со своим врачом, в том числе холодные компрессы, аккуратное ручное сцеживание и использование противовоспалительных обезболивающих препаратов.

Финансовые расходы

В таблице приведена средняя стоимость кормления ребенка обычной смесью в течение одного года. Эта сумма не включает стоимость бутылочек, сосок, других приспособлений для кормления и стоимости приготовления и хранения детской смеси.

Виды детской смеси	Сумма за год
Готовая к употреблению смесь	3 360 долларов за год
Жидкая концентрированная смесь	1 100 долларов за год
Сухая смесь	900 долларов за год

Это приблизительная стоимость детской смеси от рождения до одного года. Эта сумма может измениться со временем и зависит от места вашего проживания. Данные основаны на подсчетах, проведенных в трех областях провинции Онтарио в 2014 и 2015 годах.

Качество детской смеси

Иногда во время изготовления детской смеси на заводе могут произойти нарушения. Например, в смесь могут попасть бактерии или неправильные ингредиенты, или в ней могут отсутствовать необходимые ингредиенты. На государственном сайте “Хелси Кэнэдиенс” (Healthy Canadians) публикуются сообщения о проблемах, связанных с безопасностью товаров и их отзывом из продажи. Сравнивайте номер партии на банках вашей детской смеси с номерами, указанными на этом сайте. Для доступа к сайту и регистрации на получение уведомлений перейдите по ссылке: http://healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php.

Если вы решили кормить своего ребенка детской смесью, в данном руководстве вы найдете информацию, которая поможет вам безопасно готовить, хранить и транспортировать детскую смесь, а также кормить своего ребенка.

Пожалуйста, ознакомьтесь с данным руководством и обсудите возникшие вопросы со своим врачом, медсестрой, участковой медсестрой, консультантом по лактации, зарегистрированным диетологом или другим медработником.

ДОКОРМ РЕБЕНКА СМЕСЬЮ ПРИ ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

Если вы кормите ребенка грудью и ему необходимо больше калорий, вам придется его докармливать. Лучший вариант - это грудное молоко. Вы можете сцедить его вручную и/или с помощью молокоотсоса. Докорм ребенка смесью при грудном вскармливании может уменьшить количество вырабатываемого вами грудного молока. Докорм смесью может привести к прекращению грудного вскармливания раньше, чем вы планировали. После прекращения кормления грудью вам может быть сложно его возобновить.

Вот список вариантов докорма в порядке предпочтительности:

1. Ваше свежее грудное молоко, сцеженное вручную и/или с помощью молокоотсоса.
2. Ваше замороженное грудное молоко, размороженное прямо перед кормлением.
3. Пастеризованное материнское молоко (грудное молоко) из банка грудного молока. В некоторых банках грудного молока запаса молока может быть достаточно только для малышей, нуждающихся в дополнительном уходе, таких как недоношенные дети.
4. Детская смесь, изготовленная в промышленных условиях на основе коровьего молока.

Для многих малышей на искусственном вскармливании лучше всего подходит детская смесь на основе коровьего молока. Специализированные детские смеси следует использовать только по рекомендации медицинского работника.

Многие родители кормят смесью из бутылочки, однако это не всегда самый лучший способ искусственного вскармливания ребенка. Малышам, которых кормят из бутылочки, иногда сложнее продолжать грудное вскармливание.

Кормление из чашки с открытым верхом

Вы можете докармливать своего ребенка смесью при помощи одного или более из нижеперечисленных способов. С помощью квалифицированного специалиста попробуйте использовать:

- Чашку (с открытым верхом, не поильник) или ложечку.
- Систему докорма у груди с трубочкой.
- Пальцевое кормление с трубочкой, присоединенной к вашему чистому пальцу.
- Другие специальные приспособления для кормления.

Вы можете найти информацию о приспособлениях для кормления из бутылочки на странице 9, а о том, как кормить из бутылочки - на странице 17 этого руководства.

Если вы рассматриваете возможность использования детской смеси, или вам необходимо давать ребенку смесь, вам следует:

- Получить консультацию специалистов о том, как поддерживать выработку грудного молока и улучшить процесс грудного вскармливания.
- Продолжать грудное вскармливание И использовать детскую смесь в качестве докорма.
- Кормить сцеженным грудным молоком и детской смесью.

Ресурсы в поддержку грудного вскармливания:

- Службы, работающие в вашем районе, такие как клиники по оказанию помощи с грудным вскармливанием или программы взаимной поддержки кормящих женщин. Вы можете найти эти службы на сайте: www.ontariobreastfeeds.ca.
- Организация “Ля Лече Лига” (La Leche League): www.llc.ca.
- Местный отдел общественного здравоохранения: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx.
- Поиск консультанта по лактации в вашем районе: www.ilca.org/why-ibclc/falc.
- Круглосуточная поддержка по вопросам грудного вскармливания «Телехелс Онтарио» (Telehealth Ontario) по телефону: 1-866-797-0000.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ДЕТСКУЮ СМЕСЬ

Рекомендации по выбору детской смеси:

- Для большинства малышей на искусственном вскармливании рекомендуют детские смеси на основе коровьего молока. Многие детские смеси основаны на коровьем молоке с добавлением питательных веществ.
- Детские смеси на основе сои НЕ рекомендуются, за исключением для малышей с особыми медицинскими показаниями. Некоторые родители решают использовать сою по личным, культурным или религиозным соображениям.
- НЕ используйте смеси, приготовленные в домашних условиях, и НЕ используйте коровье молоко и молоко других животных. В них недостаточно питательных веществ, и они могут навредить вашему ребенку.
- Строго соблюдайте инструкции относительно соотношения количества воды и смеси, указанные на упаковке. При добавлении излишнего количества воды смесь получается менее насыщенной, а если воды недостаточно, то смесь будет густая. В обоих случаях это может быть вредно и опасно для вашего ребенка.
- Детские смеси, продаваемые как органические, с добавлением пребиотиков, пробиотиков, жиров ДГК или с частично расщепленным молочным белком НЕ являются необходимыми. Их полезные свойства не подтверждены исследованиями.
- Малышей на искусственном вскармливании следует кормить детской смесью до тех пор, пока им не исполнится 9-12 месяцев. После этого смесь им больше НЕ понадобится.

Существует три вида смеси:

- Готовая к употреблению смесь, не требующая добавления воды.
- Жидкая концентрированная смесь, которую необходимо смешивать со стерилизованной водой.
- Сухая смесь, которую необходимо смешивать со стерилизованной водой.

Готовые к употреблению и жидкие концентрированные смеси являются стерильными до тех пор, пока банка не открыта. Сухая смесь не является стерильной, и в ней могут содержаться вредные бактерии, из-за которых ваш ребенок может заболеть.

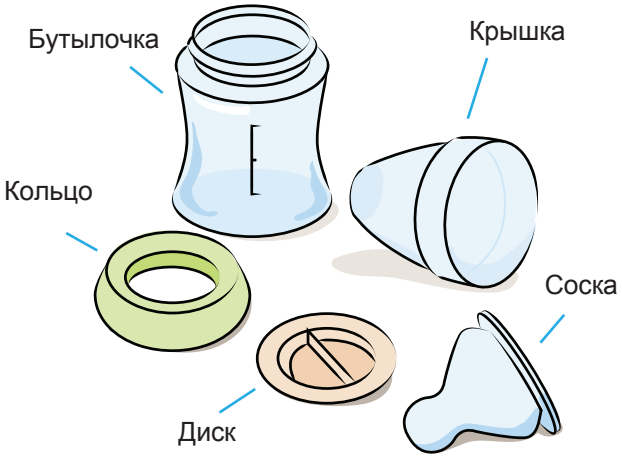
Младенцам, которые в большей степени подвержены риску заражения инфекционными заболеваниями, следует давать стерильные жидкие смеси, такие как готовые к употреблению или жидкие концентрированные смеси.

В большей степени подвержены риску заражения инфекциями в результате употребления сухих смесей младенцы, которые:

- Родились раньше положенного срока.
- Родились с маленьким весом и им еще нет 2 месяцев.
- Имеют слабый иммунитет.

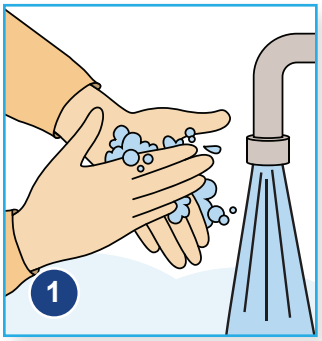
На следующих страницах вы подробнее узнаете, как приготовить смесь и кормить ею ребенка.

ЧИСТКА БУТЫЛОЧЕК И ДРУГИХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ

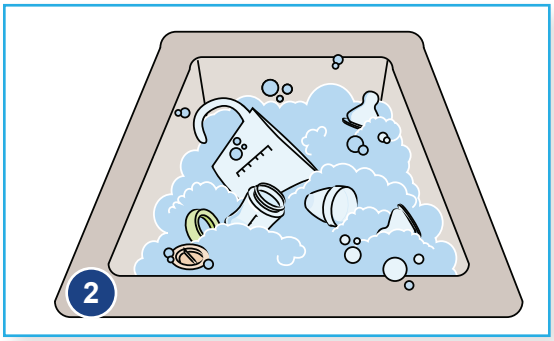


Всегда мойте все бутылочки и другие приспособления для кормления младенцев любого возраста, находящихся на искусственном вскармливании. Это позволит удалить невидимые остатки смеси и частички грязи перед стерилизацией.

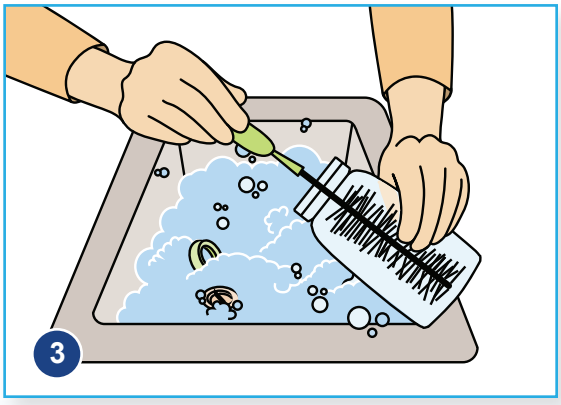
Используйте стеклянные или пластиковые бутылочки, не содержащие Бисфенол-А (BPA-free). Убедитесь, что на бутылках нет трещин, они не обесцвечены и у них нет деталей, которые могут отломиться.



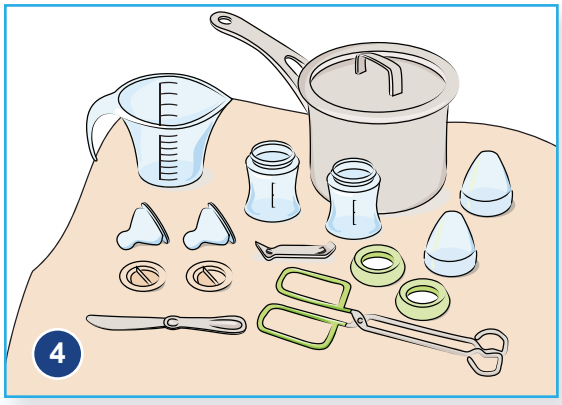
Вымойте руки с мылом в теплой воде. Вымойте раковину и рабочую поверхность чистой тряпкой с мылом и теплой водой. Затем нелишним будет простерилизовать рабочую поверхность раствором, приготовленным путем смешивания 5 мл (1 чайной ложки) хозяйственного отбеливателя с 750 мл (3 стаканами) воды. Налейте этот раствор в пульверизатор и надпишите бутылку. Распылите раствор на стол и вытрите чистым полотенцем.



Вымойте все бутылочки, соски, кольца, крышки, диски, мерные стаканчики, консервный нож, если используется, приспособления для смешивания и щипцы в горячей мыльной воде. При необходимости также вымойте контейнеры для хранения стерилизованной воды.



Используете ершик для чистки бутылок, предназначенный исключительно для чистки приспособлений для кормления малыша. Потрите внутреннюю часть бутылок и сосок, чтобы на них не осталось частиц смеси.



Хорошо сполосните горячей водой. Поставьте бутылочки и другие приспособления для кормления сушиться на чистое полотенце на чистой поверхности. Теперь они готовы к стерилизации.

СТЕРИЛИЗАЦИЯ БУТЫЛОЧЕК И ДРУГИХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ

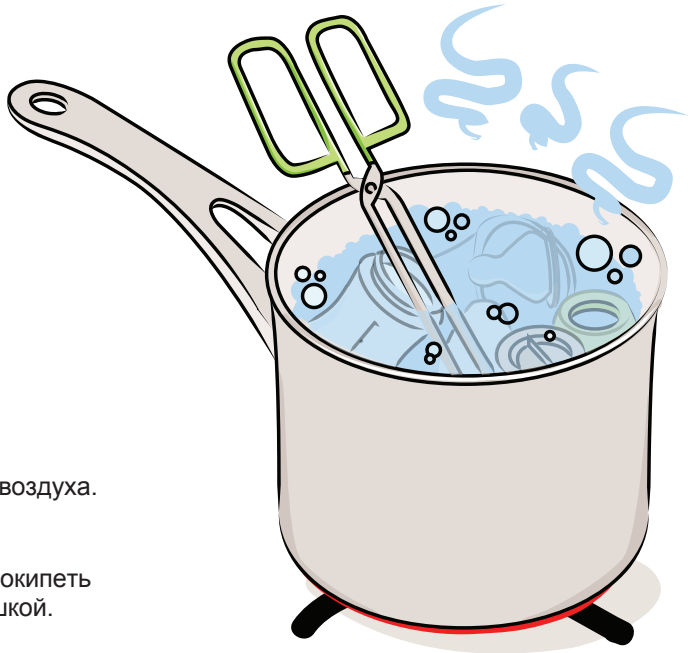
Стерилизуйте все бутылочки, другие приспособления для кормления и воду для приготовления смеси для младенцев любого возраста. Исследования относительно того, когда можно перестать стерилизовать посуду, не проводились. Это означает, что предпочтительно стерилизовать воду и бутылочки до тех пор, пока вы кормите ребенка смесью.

Для того чтобы простерилизовать бутылки и другие приспособления для кормления после того, как вы их вымыли, следует:

1 **Наполнить большую кастрюлю водой. Положить в нее:**

- Бутылки.
- Соски.
- Кольца.
- Крышки.
- Диски.
- Мерный стаканчик и нож.
- Консервный нож (при использовании) и приспособления для смешивания.
- Щипцы с высунутой из воды ручкой.

Убедитесь, что вода покрывает все эти приспособления, и в них нет пузырьков воздуха.



2 Вскипятите воду в кастрюле. Дайте ей покипеть в течение двух минут, не закрывая крышкой.

3 С помощью простерилизованных щипцов достаньте бутылочки и другие приспособления из воды. Стряхните с них излишнюю воду. Поставьте их сушиться на чистое полотенце. Теперь все приспособления готовы к использованию.

4 Если вы не собираетесь их использовать сразу, дайте им высохнуть и уберите их в чистое место. Их можно хранить на чистом сухом полотенце на столе, накрыв другим чистым полотенцем. Их можно хранить в новом пакете. Не трогайте руками внутренние части приспособлений для кормления, которые будут соприкасаться со смесью. Вложите соску в крышку и установите кольцо. Поверните соску вовнутрь бутылочки, чтобы сохранить ее стерильность до использования.

Безопасно также использовать стерилизаторы для дома, которые вы можете приобрести в магазине. Это также относится к микроволновым стерилизаторам. Обязательно следуйте инструкциям производителя, чтобы не повредить пластиковые и металлические части. Стерилизация в кастрюле на плите - тоже хороший способ. Посудомоечные машины, как правило, не стерилизуют приспособления для кормления смесью.

Если вы используете систему одноразовых бутылочек, следует мыть все неодноразовые части, такие как соски или крышки, а затем стерилизовать их. Новые вкладыши чистые и предназначены для одноразового использования.

НЕ рекомендуется использовать дома автоматические приборы для приготовления смеси. Используемой в них воды хватает на долгое время. В такой воде возрастает число бактерий. Подогревания этой воды недостаточно для того, чтобы уничтожить бактерии, которые могут содержаться в сухой смеси. Также эти приборы не очень однородно смешивают сухую смесь.

ВЫБОР ВОДЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДЕТСКОЙ СМЕСИ

Для жидких концентрированных и сухих смесей безопасно использовать следующие виды предварительно простерилизованной воды (см. страницу 9):

- Воду из-под крана в вашей деревне, городке или городе.
- Купленную воду в бутылках.
- Воду из скважины или источника, регулярно проходящих проверку. В такой воде должен быть безопасный уровень концентрации бактерий и нитратов. Убедитесь, что уровень концентрации нитратов в воде из источника не превышает 45 мг/л (или 10 мг/л в случае измерения нитратного азота). Если в воде зарегистрирована высокая концентрация нитратов, при ее кипячении их уровень увеличится еще больше. Высокий уровень нитратов очень опасен для младенцев младше 6 месяцев. Позвоните или отправьте электронное сообщение в ваш местный отдел здравоохранения, чтобы узнать, можно ли использовать воду из источника для приготовления смеси или задать другие вопросы о водоснабжении.

Если поступило сообщение о необходимости кипячения воды в вашем районе, лучше всего купить воду и простерилизовать ее (см. страницу 9).

В некоторых районах наблюдается проблема с сине-зелеными водорослями. Если в вашем районе зарегистрирован высокий уровень сине-зеленых водорослей, используйте воду в бутылках, которую следует простерилизовать, прежде чем смешать со смесью. Прокипяченная вода из-под крана будет НЕБЕЗОПАСНА.

Будьте готовы к экстренной ситуации, например отключению электроэнергии на продолжительный срок. Запаситесь готовой к употреблению смесью на 72 часа (трое суток).

Пожалуйста, помните:

- Оборудование для очистки воды в доме не избавляет вас от необходимости стерилизовать воду для малышей.
- Используйте холодную воду из-под крана. Для безопасности сначала спустите воду из-под крана в течение двух минут, чтобы из нее вышли токсины. В горячей воде из-под крана могут содержаться токсичные металлы, такие как свинец, который входит в состав труб. Для безопасного приготовления воду необходимо вскипятить. Если в воде зарегистрирована высокая концентрация свинца, при ее кипячении его уровень увеличится еще больше. Для получения дополнительной информации о содержании свинца в трубах или о фильтрах для домов со свинцовыми трубами посетите веб-сайт: www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/water-eau/lead-plomb-eng.php.

НЕ используйте следующие виды воды для приготовления детской смеси:

- Смягченную воду с высоким содержанием натрия.
- Минеральную воду с высоким содержанием натрия и других минералов.
- Газированную воду: газирование и вкусовые добавки недопустимы для младенцев. В газированную воду может быть добавлена соль.
- Воду в районах, где наблюдается высокое содержание фтора (выше рекомендованного уровня в 1,5 мг/л).

Безопасность следующих видов воды для приготовления детской смеси неизвестна, поэтому НЕ используйте:

- Очищенную воду.
- Воду, переработанную с помощью технологии обратного осмоса.
- Деминерализованную воду.
- Дистиллированную воду.
- Деионизованную воду.
- Специальную воду для новорожденных и младенцев.

Примечание: если у вас нет доступа к безопасному источнику воды, используйте готовую к употреблению детскую смесь.

КАК СТЕРИЛИЗОВАТЬ ВОДУ, ВЫБРАТЬ ДЕТСКУЮ СМЕСЬ И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ ИЗ БУТЫЛОЧКИ

Стерилизуйте все виды воды для приготовления смеси для младенцев любого возраста.

Исследования относительно того, когда можно перестать стерилизовать воду, не проводились. Это означает, что предпочтительно стерилизовать воду и бутылочки до тех пор, пока вы кормите ребенка смесью.

Для того чтобы приготовить воду для детской смеси:

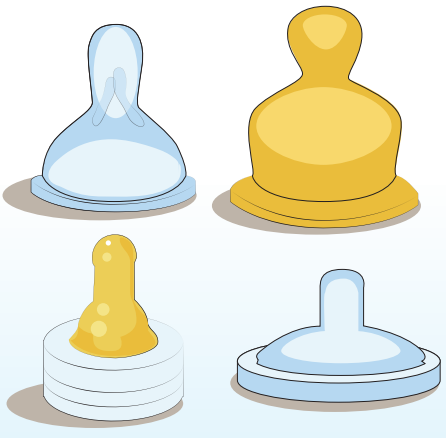
- Доведите воду до сильного кипения в кастрюле на плите. Дайте ей покипеть в течение двух минут. Не используйте электрические чайники, которые выключаются прежде, чем вода покипит еще две минуты.
- **При использовании жидкой концентрированной смеси:**
  - Прокипятите воду в течение двух минут и остудите ее, прежде чем смешать со смесью.
  - Воду можно также простерилизовать, прокипятив в течение двух минут, а затем слить ее в емкость для хранения. Стерилизованную воду можно держать в простерилизованном, плотно закрытом контейнере в течение 24 часов при комнатной температуре или 2-3 дня в холодильнике. Температура смеси для кормления ребенка должна быть приближена к температуре тела.
- **При использовании сухой смеси:**
  - Доведите воду до сильного кипения и дайте ей покипеть в течение двух минут. Затем смешайте ее со смесью, когда вода остынет до температуры 70 °C (1 литр воды остывает до температуры 70 °C за 30 минут, но это зависит от типа кастрюли и количества воды). Температуры ниже 70 °C недостаточно для уничтожения всех вредных бактерий, которые могут содержаться в смеси. Перед кормлением быстро остудите готовую смесь до температуры тела.
  - Для малышей, не находящихся в группе риска, указанной на страницах 5 и 12, можно смешивать сухую смесь с водой, которая была простерилизована, охлаждена и хранилась в простерилизованном, плотно закрытом контейнере, как описано выше. **Эту смесь необходимо дать ребенку незамедлительно**.

Выбор банок со смесью:

- Убедитесь, что на банках со смесью нет вмятин и вздутий, так как это признаки того, что смесь могла испортиться.
- Проверьте срок годности на банке. Не используйте смесь с истекшим сроком годности.

Выбор приспособлений для кормления из бутылочки:

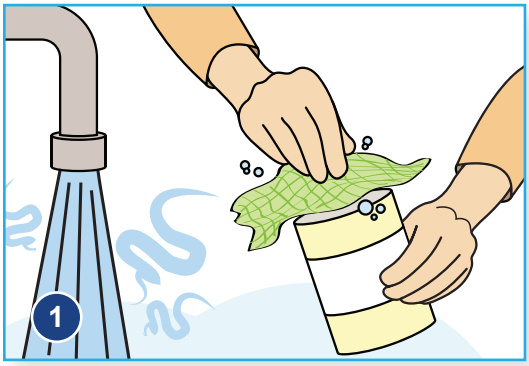
- Понаблюдайте за своим малышом и выберите соску, через которую ребенку будет комфортно сосать из бутылки. О признаках комфортного кормления и признаках беспокойства ребенка при кормлении более подробно рассказано на странице 18.
- Соски для бутылочек бывают разных форм и размеров.
- Скорость потока соски - это скорость вытекания молока или смеси из соски. Скорость потока и размер отверстия в сосках могут отличаться, даже если они входят в один комплект.
- Разные виды сосок подходят для разных случаев. Купите одну упаковку и понаблюдайте, комфортно ли вашему ребенку во время кормления. Если вашему ребенку неудобно, попробуйте другой вид.
- Соски для бутылочек могут быть изготовлены из разных материалов.
- Следите за состоянием сосок для бутылочек. Заменяйте их, если они треснули, липнут, порвались, обесцветились или если отверстие растянулось, и смесь стала быстро вытекать из бутылки.



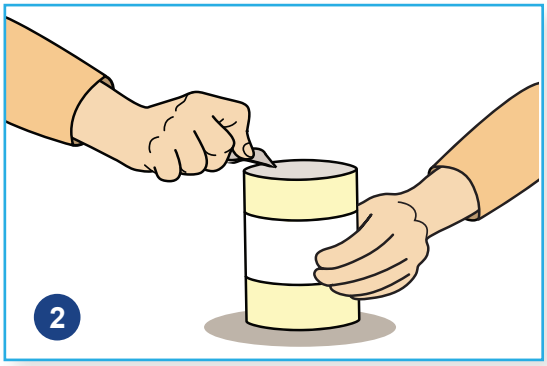
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ГОТОВОЙ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ЖИДКОЙ СМЕСИ

Готовая к употреблению жидкая смесь - самая безопасная смесь, особенно для недоношенных малышей, младенцев, родившихся с маленьким весом, больных малышей и тех, у кого слабый иммунитет. Этот вид смеси является стерильным.

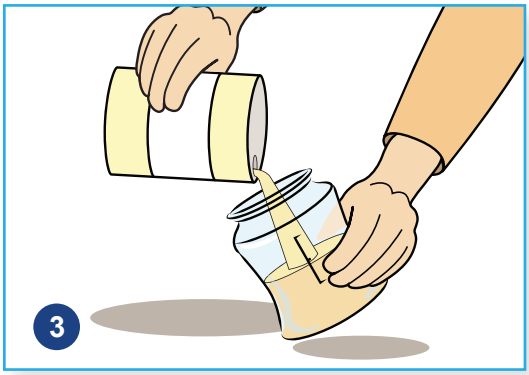
- Вымойте руки с мылом в теплой воде и простерилизуйте рабочую поверхность в соответствии с инструкциями на странице 6.
- Заранее подготовьте все ваши простерилизованные приспособления (см. страницы 6 и 7).



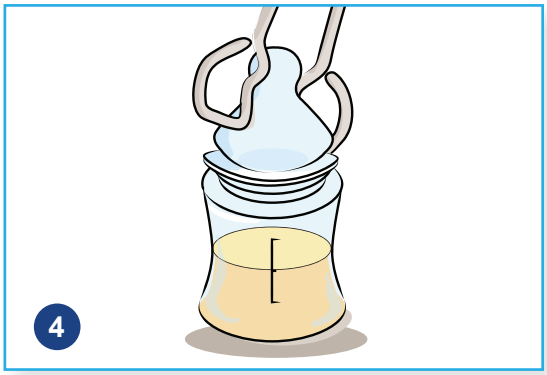
Вымойте верхнюю часть банки чистой тряпкой с мылом в горячей воде.



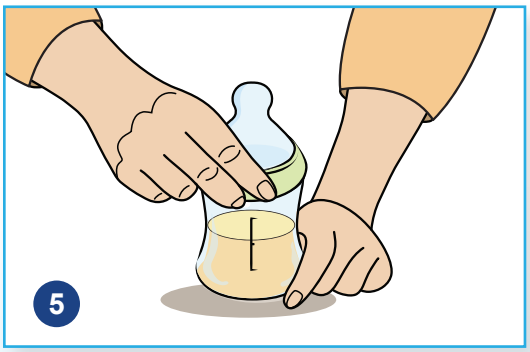
Хорошо взболтайте банку или бутылку и откройте ее простерилизованным консервным ножом, если это требуется.



Налейте смесь прямо в чистые и простерилизованные бутылочки. **Не добавляйте воды.**



С помощью простерилизованных щипцов возьмите соску, крышку и кольцо и наденьте их на бутылочку.



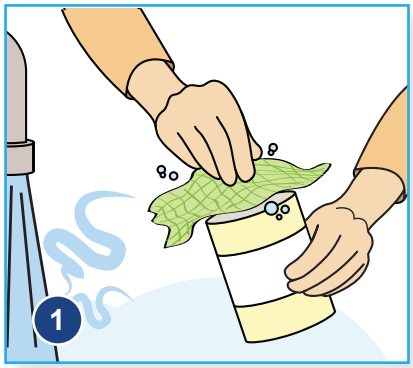
Затяните кольцо руками. Старайтесь не задеть соску.

Прочитайте рекомендации о том, как и когда кормить ребенка, представленные далее в данном руководстве.

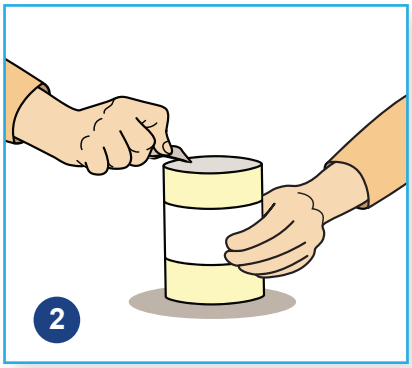
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЖИДКОЙ КОНЦЕНТРИРОВАННОЙ СМЕСИ

Жидкая концентрированная смесь является стерильной. Жидкая концентрированная смесь, смешанная с водой согласно инструкциям, является вторым по безопасности видом смеси для кормления вашего ребенка.

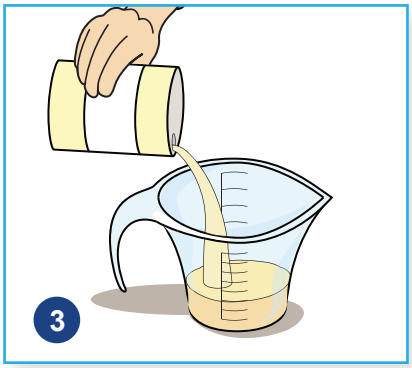
- Вымойте руки с мылом в теплой воде и простерилизуйте рабочую поверхность в соответствии с инструкциями на странице 6.
- Заранее подготовьте все простерилизованные приспособления (см. страницы 6 и 7).



Вымойте верхнюю часть банки чистой тряпкой с мылом в горячей воде.



Хорошо взболтайте банку и откройте ее простерилизованным консервным ножом, если это требуется.

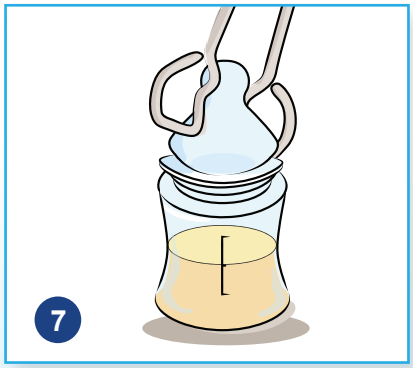


Отмерьте необходимое количество смеси с помощью простерилизованного мерного стаканчика. Прочитайте на этикетке, сколько следует использовать смеси и воды.

Добавьте простерилизованную воду, предварительно охлажденную до комнатной температуры.

Аккуратно помешайте смесь простерилизованной ложкой.

Налейте смесь в простерилизованные бутылочки.



С помощью простерилизованных щипцов возьмите соску, крышку и кольцо и наденьте их на бутылочку.

Затяните кольцо руками. Старайтесь не задеть соску.

Прочитайте рекомендации о том, как и когда кормить ребенка, представленные далее в данном руководстве.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СУХОЙ СМЕСИ

Сухая смесь не стерильна, и некоторые дети заболели при кормлении ею. Важно правильно готовить сухую смесь, чтобы снизить риск заболевания вашего ребенка. Стоимость упаковки жидкой концентрированной смеси и стоимость сухой смеси почти не отличаются в смешанном состоянии (см. страницу 3).

Младенцам, которые в большей степени подвержены риску заражения инфекционными заболеваниями, следует давать стерильные готовые к употреблению и жидкие концентрированные смеси. **В большей степени подвержены риску заражения инфекциями в результате употребления сухих смесей младенцы, которые**:

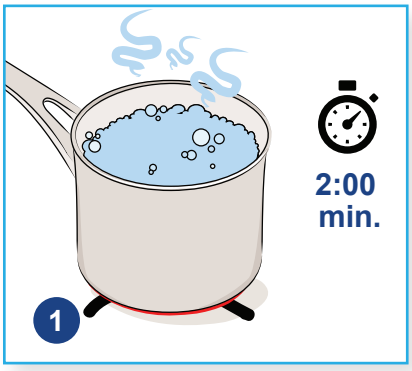
- Родились раньше положенного срока.
- Родились с маленьким весом, и им нет еще 2 месяцев.
- Имеют слабый иммунитет.

Если вы не уверены, стоит ли вам кормить вашего ребенка сухой смесью, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Если вам приходится кормить сухой смесью ребенка, находящегося в группе риска по вышеуказанным причинам, строго следуйте инструкциям.

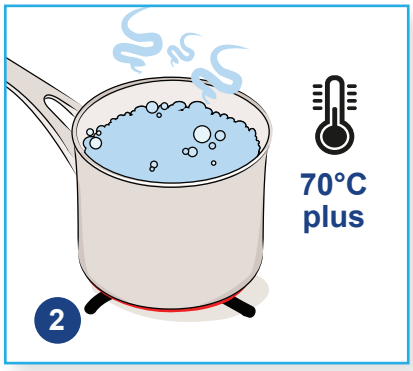
Инструкции:

- Вымойте руки с мылом в теплой воде и простерилизуйте рабочую поверхность в соответствии с инструкциями на странице 6.
- Заранее подготовьте все простерилизованные приспособления (см. страницы 6 и 7).

Используйте простерилизованную горячую воду для приготовления сухой смеси. Лучше всего приготовить свежую смесь и покормить ею ребенка сразу же, как только она остынет.



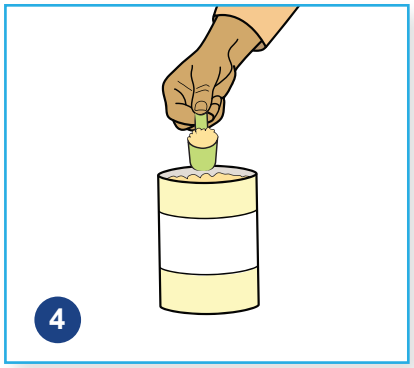
Прокипятите воду в течение двух минут.



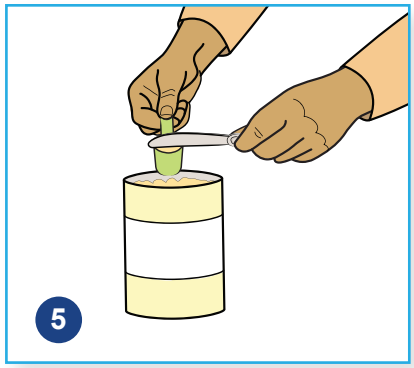
Приготовьте смесь, когда вода остынет до температуры как минимум 70 °C. Температура воды должна быть более 70 °C, чтобы все вредные бактерии, которые могут содержаться в смеси, погибли. Если кипяченая вода простояла при комнатной температуре более 30 минут, вам необходимо нагреть ее до 70 °C или более, прежде чем смешивать ее со смесью.

Прочитайте инструкцию на упаковке смеси. Вы узнаете, какое количество смеси и воды следует использовать. Налейте необходимое количество простерилизованной воды в простерилизованный стеклянный мерный стаканчик.

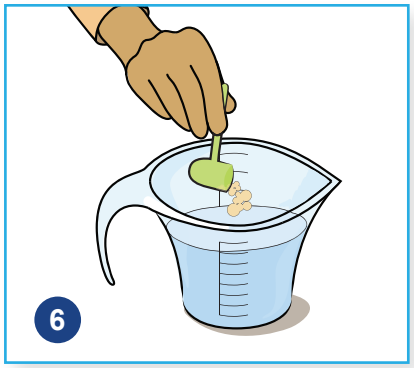
ПРИГОТОВЛЕНИЕ СУХОЙ СМЕСИ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



Отмерьте необходимое количество сухой смеси. Используйте мерную ложку, вложенную в банку со смесью.

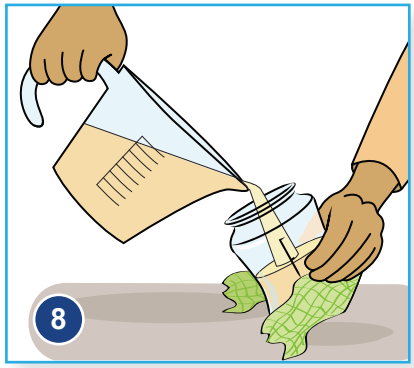


Не утрамбовывайте смесь в мерной ложке. Снимите с ложки горку тыльной стороной простерилизованного ножа.

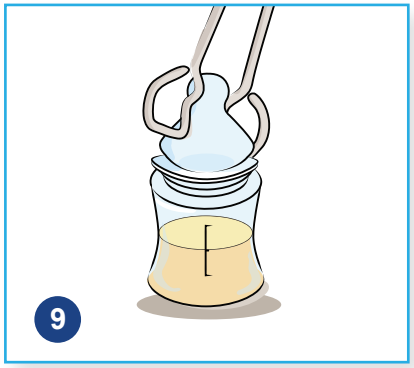


Добавьте сухую смесь в простерилизованную горячую воду.

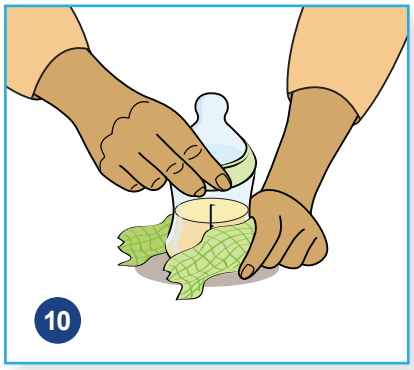
Перемешивайте смесь простерилизованной ложкой до тех пор, пока все комочки смеси не растворятся.



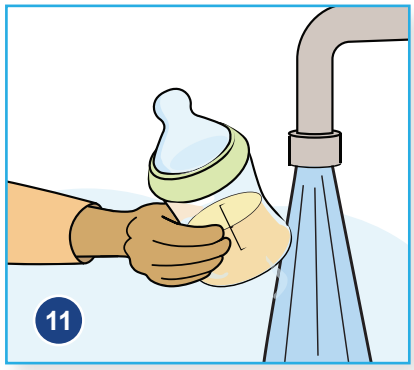
Налейте в простерилизованную бутылочку количество смеси, необходимое для одного кормления.



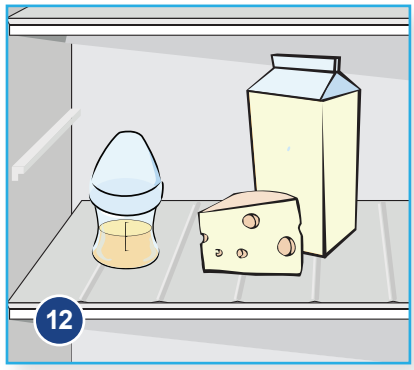
С помощью простерилизованных щипцов возьмите соску, крышку и кольцо и наденьте их на бутылочку.



Затяните кольцо руками. Старайтесь не задеть соску.



Быстро охладите бутылочку со смесью под холодной проточной водой или в емкости с холодной водой. Когда она охладится до температуры тела или комнатной температуры, покормите своего ребенка.



Лучше всего готовить свежую смесь этого типа для каждого кормления. Если по какой-либо причине это невозможно, уберите приготовленную смесь в холодильник. Используйте ее в течение 24 часов. **Прочитайте рекомендации о том, как и когда кормить ребенка, представленные далее в данном руководстве.**

Для кормления младенцев вне группы риска (см. верхнюю часть страницы 12) вы можете смешать сухую смесь с предварительно простерилизованной и охлажденной водой. Эту смесь необходимо дать ребенку незамедлительно.

БЕЗОПАСНОЕ ХРАНЕНИЕ ДЕТСКОЙ СМЕСИ

- Лучше всего использовать смесь сразу после приготовления.
- Если смесь необходимо оставить на время, наклейте на банку этикетку. На этикетке укажите дату и время открытия этой банки.

Готовая к употреблению и жидкая концентрированная смесь:

– Хранение в контейнерах:

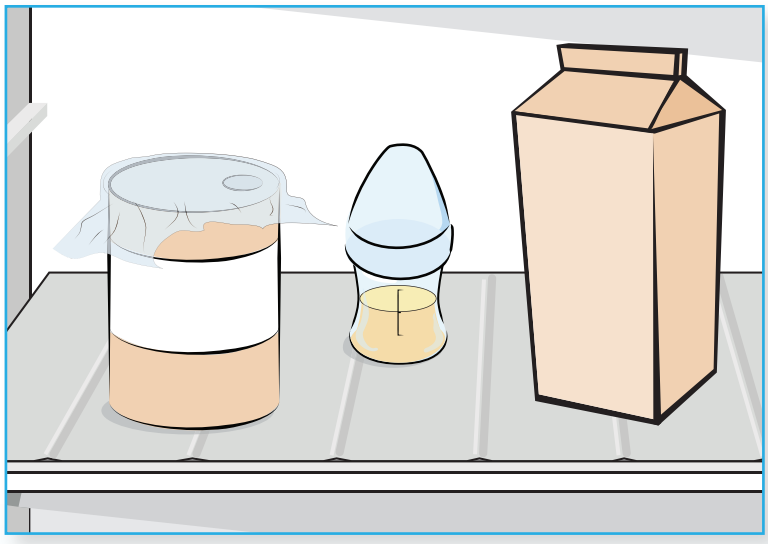
- Накройте банки пластиковой крышкой или пищевой пленкой.
- Храните банки с готовой к употреблению и жидкой концентрированной смесью в холодильнике.
- Выбрасывайте банки по истечении 48 часов или согласно вашим надписям на этикетке.

– Хранение в бутылках:

- Храните бутылки со смесью в холодильнике не более 24 часов.
- Выбрасывайте приготовленную смесь по истечении 24 часов.
- Положите бутылочки вглубь холодильника, где попрохладнее.

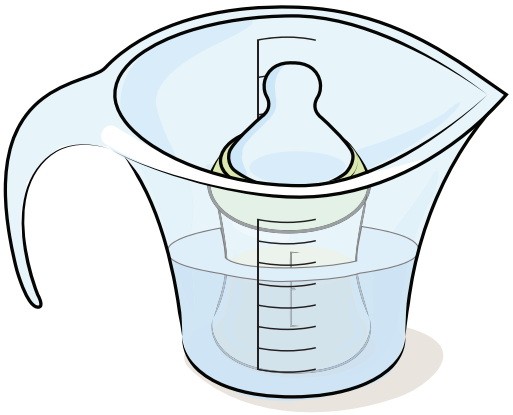
Сухая смесь:

- Храните бутылки со смесью в холодильнике не более 24 часов.
- Храните открытые банки с сухой смесью с плотно закрытой крышкой в прохладном и сухом месте (не в холодильнике).
- После открытия банки необходимо использовать сухую смесь в течение одного месяца и до истечения срока годности.



Никогда не замораживайте смесь для последующего использования, так как это может изменить состав и степень питательности смеси.

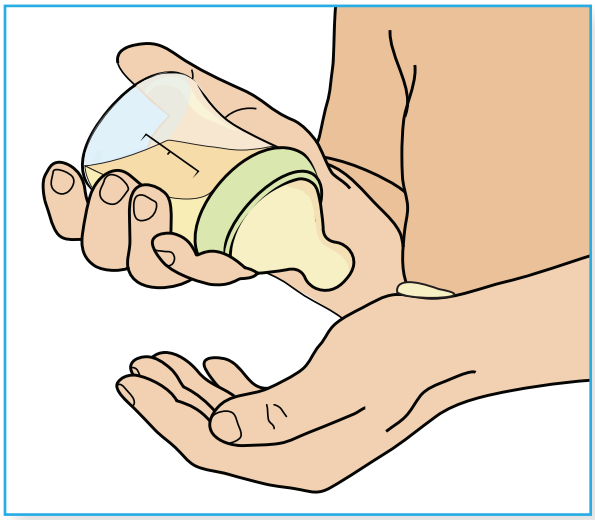
ПОДОГРЕВАНИЕ ДЕТСКОЙ СМЕСИ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ



Подогревание

- Достаньте смесь из холодильника сразу перед кормлением ребенка.
- Многие малыши предпочитают смесь температуры тела (теплую), другим нравится смесь попрохладней. Оба варианта уместны. Ваш ребенок даст вам знать, что он предпочитает.
- Подогрейте бутылочку со смесью в контейнере с теплой водой или в подогревателе для бутылок. Вода не должна покрывать соску бутылки.
- **Не подогревайте бутылочки в микроволновой печи.** Часть смеси может перегреться и обжечь ротик вашего малыша.
- Подогревайте бутылочку не более 15 минут. Взбалтывайте бутылочку несколько раз во время подогревания.

- Убедитесь, что смесь не слишком горячая, прежде чем дать ее ребенку. Накапайте несколько капель смеси на внутреннюю сторону запястья. Смесь должна быть немного теплой, но не горячей.
- Подогрев смесь, сразу же покормите ею своего малыша.
- **Не подогревайте смесь повторно во время кормления и не сохраняйте частично использованную бутылочку в холодильнике.**
- **Бутылочку следует использовать в течение двух часов после подогревания или согласно инструкциям на банке.**
- **Выбрасывайте остатки смеси.**



КОГДА КОРМИТЬ МАЛЫША

В течение первых нескольких месяцев жизни многие малыши питаются минимум 8 раз в сутки. Это не означает, что они кушают каждые три часа. Они кушают, когда проголодаются. Они могут кушать ночью, и это нормально кормить малышей ночью в течение многих месяцев. Более взрослые малыши могут кушать реже. Важно присматриваться и прислушиваться к тому, что говорит вам ваш малыш. Это называется признаками готовности малыша к кормлению. Присмотритесь к поведению вашего малыша.

Пусть ребенок находится с вами в одной комнате в больнице или дома. Рекомендуется, чтобы ребенок спал с вами в одной комнате в отдельной кроватке в течение шести месяцев. Благодаря этому вы сможете:

- знать, когда ваш ребенок голоден.
- лучше освоиться в новой роли родителя.
- сократить риск внезапной детской смерти, известной как синдром внезапной детской смерти (SIDS).

Ваш ребенок сообщит вам, когда он голоден. Важно научиться понимать его сигналы. Лучше всего кормить ребенка, когда он проявляет ранние признаки готовности к кормлению.

Покормите своего ребенка, когда заметите следующие ранние признаки голода:

- Ребенок активно шевелится, двигает ручками.
- Его глаза быстро двигаются под веками.
- Открывает рот, зевает, причмокивает губами.
- Поворачивает голову к вам или к чему-либо, что касается его щеки, при этом открывая рот (поисковый рефлекс).

Это подходящее время для кормления ребенка.

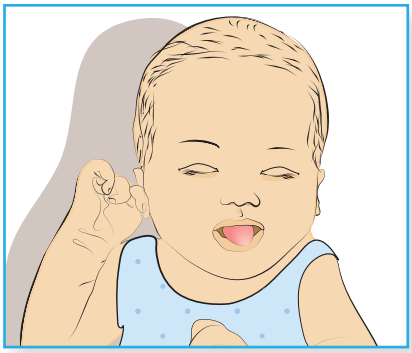
Ваш ребенок намного голоднее, если он:

- Тянет руки ко рту.
- Делает сосательные или причмокивающие движения.
- Выражает беспокойство.
- Тихо гулит или вздыхает, и эти звуки постепенно становятся громче.

Следующие поздние признаки готовности к кормлению свидетельствуют о том, что ваш ребенок очень голоден:

- Капризничает.
- Плачет.
- Нервничает.
- Устал.
- Засыпает.

Если вы заметили поздние признаки готовности к кормлению у вашего малыша, вам необходимо сначала успокоить его или дать ему немного поспать, прежде чем начать кормление. Вы можете успокоить ребенка, прижав его к себе “кожа к коже”.



Ранние признаки готовности к кормлению: открытие рта, зевание, причмокивание губами.

Умеренные признаки готовности к кормлению: беспокойство, усиливающиеся вздохи.

Поздние признаки готовности к кормлению: раздраженность, плач, возбужденность.

КАК КОРМИТЬ МАЛЫША ИЗ БУТЫЛОЧКИ

- Обнимите или прижмите ребенка к себе во время кормления. Уделите процессу кормления особое внимание.
- **Держите ребенка “столбиком”,** поддерживая головку, которая должна быть значительно выше тела.
- Дотроньтесь соской бутылки до нижней губы ребенка и дождитесь, когда он захочет взять соску. Голодный ребенок отреагирует на прикосновение, широко открыв рот. Во время кормления ребенок должен полностью захватывать ртом почти всю соску. Не проталкивайте соску бутылки в рот ребенка.
- Слегка наклоните бутылку, держа ее почти горизонтально, чтобы ребенку было легче регулировать поток смеси. Воздух, скопившейся в соске, не навредит вашему ребенку.
- **Не подпирайте бутылочку и не кладите ребенка в кроватку с бутылочкой.** Из-за этого ребенок может выпить слишком много или слишком мало смеси, и это также может привести к удушью, разрушению зубов (появлению кариеса) и ушным инфекциям. **Важно держать ребенка и прикасаться к нему во время кормления.**
- Вы можете держать ребенка то на одной, то на другой руке во время кормлений. Это поможет вашему ребенку развить мышцы, когда он будет поворачивать головку, чтобы посмотреть на вас.
- Процесс кормления - это особенное время. Наслаждайтесь своим ребенком, разговаривайте с ним, улыбайтесь, пойте, обнимайте.

Контакт “кожа к коже”

Прижимайте своего раздетого новорожденного ребенка к своей обнаженной коже каждый день. Продолжайте контакт “кожа к коже” в течение первых нескольких месяцев.

Исследования показали, что продолжительный контакт “кожа к коже”:

- Помогает вашему ребенку чувствовать себя в безопасности.
- Согревает вашего ребенка.
- Стабилизирует пульс, дыхание и уровень сахара после его рождения.
- Успокаивает вашего ребенка и снижает продолжительность плача.
- Помогает вам понимать, когда ваш ребенок голоден.
- Помогает мамам, членам семьи и малышам научиться лучше реагировать друг на друга.
- Помогает малышам научиться лучше общаться.
- Помогает в умственном развитии.
- Уменьшает проявление послеродовой депрессии у женщин.

Партнеры и другие лица, ухаживающие за ребенком в семье, также могут насладиться контактом “кожа к коже” с малышом. Прижимайте его во время кормления, приема ванны, когда он капризничает или в любое другое время. Посмотрите видео по адресу: http://library.stfx.ca/abigelow/skin_to_skin/skin_to_skin.parents.mp4.

КОРМЛЕНИЕ МАЛЫША СОГЛАСНО ПРИЗНАКАМ ГОТОВНОСТИ К КОРМЛЕНИЮ

Кормите ребенка в удобном для него темпе. Ваш ребенок должен быть спокойным во время кормления. Следите за тем, чтобы у него было спокойное лицо и расслабленные ручки, особенно после начала кормления. Не торопите процесс кормления. Не спешите и не заставляйте ребенка съесть больше, чем он хочет.

Важно следить за признаками готовности ребенка к кормлению. Следите за признаками беспокойства или стресса во время кормления.

Признаками стресса во время кормления могут быть:

- Вытекание молока изо рта.
- Поперхивание или захлебывание во время кормления.
- Жадное и быстрое глотание без перерыва после каждого глотка.
- Учащенное или затрудненное дыхание.
- Чавкающие или пищащие звуки.
- Изгибающиеся или отталкивающие движения во время кормления.
- Отталкивание бутылки ручками или языком или отодвигание головки назад.
- Встревоженное выражение лица.

Если ваш ребенок выглядит возбужденным во время кормления, замедлите процесс кормления на некоторое время или прекратите совсем. Дайте вашему ребенку передохнуть, наклонив бутылку так, чтобы в соске какое-то время было меньше молока или совсем его не было. Вы можете вынуть соску из его рта, прижать ребенка к себе, помочь ему отрыгнуть и, дождавшись признаков голода, возобновить кормление.

Возобновите кормление, когда дыхание ребенка нормализуется, и ваш ребенок попросит покормить его еще. Следите за признаками готовности к кормлению (страница 16). Если ребенок все еще их проявляет, продолжите кормление. Если вы не заметили признаков голода, закончите кормление.

Если ребенок продолжает проявлять признаки стресса во время кормления, проверьте, подходят ли используемые вами приспособления для кормления вашего ребенка. Например, поток молока из соски, которую вы используете, может быть слишком сильным. Если вы испытываете трудности с решением этой проблемы, обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.

Прекратите кормление, когда заметите, что ваш ребенок наелся. Далее перечислены признаки того, что ребенок наелся:

- Ребенок начинает сосать медленнее или перестает сосать.
- Ребенок закрывает ротик.
- Ребенок отворачивается.
- Ребенок отталкивает от себя бутылочку или человека, который его кормит.
- Ребенок засыпает или потерял интерес к кормлению.

Не заставляйте ребенка допивать содержимое бутылочки до конца. Обращайте внимание на признаки готовности ребенка к кормлению и позвольте ребенку самому решать, сколько ему съесть. Будьте чуткими к своему ребенку.

Ребенок может все еще делать посасывающие движения после кормления. Это нормальное поведение малыша.

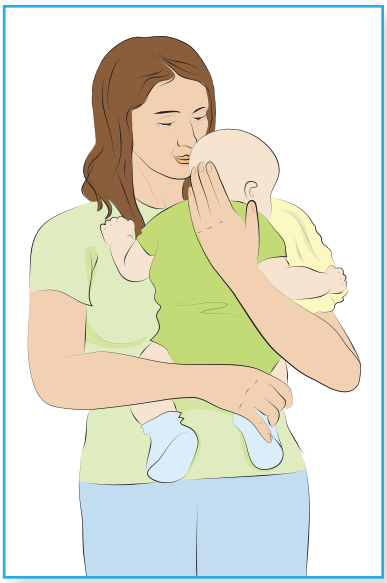
Отрыжка

- Помогите своему ребенку отрыгнуть во время кормления и в течение нескольких минут после него.
- Во время отрыжки выходит воздух, который малыш заглотнул во время кормления.

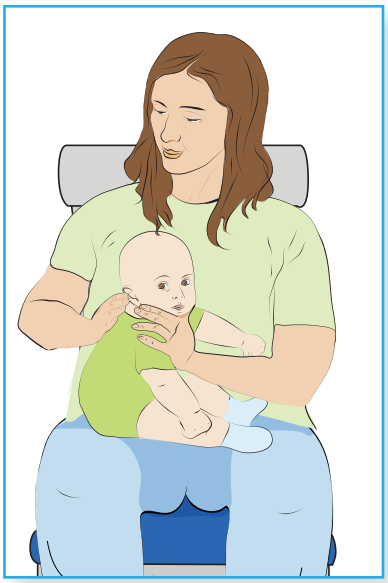
Признаки того, что вашему малышу требуется отрыгнуть:

- Ребенок выгибает спину.
- Ребенок капризничает.
- Он отталкивается от бутылочки.
- Он начинает медленно сосать или вообще перестает.

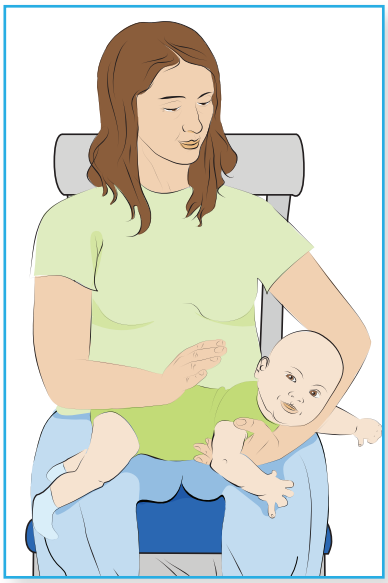
Помогите малышу отрыгнуть, аккуратно похлопывая его по спине рукой. Попробуйте вызвать отрыжку у ребенка в следующих положениях:



Приложите ребенка к своему плечу в вертикальном положении.



Посадите ребенка себе на колени. Ваш малыш при этом наклонится вперед, а вы будете поддерживать его за подбородок своей ладонью.



Положите малыша себе на колени животиком вниз.

После кормления:

- Выбросите неиспользованную смесь. Никогда не используйте ее, не подогревайте или не держите ее в холодильнике, чтобы потом докормить ею. В оставшейся смеси спустя два часа начинают размножаться опасные бактерии.
- Прополосните бутылочки и их части сразу после кормления.
- Протирайте десны вашего ребенка чистой, теплой, мягкой тряпочкой после каждого кормления.
- По мере роста вашего ребенка протирайте десны и чистите ему зубки, чтобы предотвратить появление кариеса. Обязательно начните посещать стоматолога, когда ему исполнится год.

КОРМЛЕНИЕ РАСТУЩЕГО РЕБЕНКА

Кормление в течение первой недели:

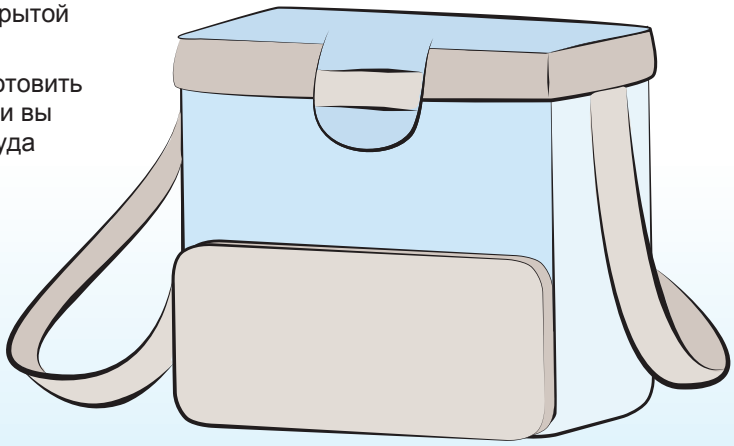
- В течение первых нескольких дней желудок вашего малыша еще очень маленький. Вашему ребенку требуется совсем небольшое количество смеси во время каждого кормления.
- Потребности каждого ребенка в количестве пищи и частоте кормления индивидуальны. Кормите ребенка, когда он проявляет признаки голода. Обратитесь к странице 18 за дополнительной информацией о признаках готовности ребенка к кормлению. Со временем вы научитесь определять, когда ваш малыш голоден.
- Не пытайтесь заставить своего ребенка доесть все содержимое бутылки или определенное количество. Как и взрослые, дети индивидуальны в том, сколько они хотят съесть за каждое кормление. Лучше всего кормить маленькими порциями, но почаще.
- По мере того как ваш ребенок будет расти в течение первых нескольких недель, он станет кушать больше за каждое кормление.
- Мамы могут переживать, достаточно ли они дают своим малышам молока. Следуйте сигналам, подаваемым вам малышом, и если у вас возникнут вопросы, поговорите со своим лечащим врачом.
- Если у вас возникли вопросы или вы обеспокоены относительно процесса кормления вашего ребенка, поговорите со своим лечащим врачом.

Кормление после первой недели:

- Будьте готовы к тому, что ваш ребенок будет часто кушать в течение первого месяца. После этого перерывы между кормлениями могут увеличиться, и ребенок будет выпивать больше за каждое кормление.
- Кормите малыша согласно признакам готовности к кормлению, а не по определенному количеству смеси.
- В три недели, в шесть недель, в три и шесть месяцев у малышей наблюдаются скачки роста. Вашему ребенку может потребоваться большее количество смеси в эти периоды, или он захочет чаще кушать.
- Малышам не нужно давать витамин Д дополнительно, если они получают только смесь, потому что витамин Д добавляется в смесь. Поговорите со своим лечащим врачом о том, нужен ли вашему ребенку дополнительный витамин Д.
- Многие медицинские работники используют таблицу роста для измерения показателей ребенка. Постарайтесь не сравнивать вашего ребенка с остальными детьми. Дети растут разными темпами. Таблицы роста малышей представлены по адресу: www.dietitians.ca/secondary-pages/public/who-growth-charts.aspx. Обратитесь к брошюре “Правильно ли растет мой ребенок?” (“Is My Child Growing Well?”)

ТРАНСПОРТИРОВКА ДЕТСКОЙ СМЕСИ

- Безопаснее всего путешествовать с закрытой готовой к употреблению смесью.
- Второй по безопасности вариант - приготовить воду для смеси там, куда вы едете. Если вы не уверены в безопасности воды там, куда вы едете, возьмите безопасную прокипяченную воду из дома. Храните и перевозите воду в простерилизованной емкости.
- Если вы должны приготовить смесь заранее, возьмите с собой бутылку, но предварительно охладите ее в холодильнике до температуры 4 °C.



- При возможности поставьте смесь в холодильник, как только вы доберетесь до места.
- Если там нет холодильника, храните смесь в сумке-холодильнике вплоть до кормления.
- Смесь из холодильника безопаснее всего использовать в течение двух часов.
- Бутылочку со смесью можно убрать обратно в холодильник на 24 часа с момента приготовления, если вы можете ответить положительно на каждое из следующих утверждений:
  1. Бутылочка со смесью хранилась в холодном месте во время поездки.
  2. Бутылочку со смесью достали из холодильника менее 2 часов назад.
  3. Ребенок еще не пил смесь из этой бутылочки и не делал даже нескольких глотков.

Дополнительная информация о детской смеси и кормлении ребенка представлена на следующих веб-сайтах:

- Как приготовить и использовать сухую детскую смесь: http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/milk-lait/formula-nourrisson-eng.php.
- Детская смесь: http://healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/infant-care-soins-bebe/formula-formule-eng.php.
- Информация о питании от информационного центра «Отличное начало» (Best Start Resource Centre) www.beststart.org/resources/nutrition.
- «Правильно питаемся в Онтарио» (Eat Right Ontario): обратитесь к зарегистрированному диетологу по тел. 1-877-510-510-2 или посетите веб-сайт: www.eatrightontario.ca.
- Найдите свой отдел общественного здравоохранения по месту жительства на веб-сайте: www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx.
- Рекомендации по приготовлению и использованию сухой детской смеси представлены на веб-сайте: 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

Благодарим вас за прочтение данного руководства. Это один из многих способов проявления любви и заботы о вашем ребенке.

Growing a Baby-Friendly Ontario!

Благодарность:

Данное руководство адаптировано с разрешения Министерства здравоохранения муниципалитета Ниагара. Мы хотим поблагодарить организацию "Гамильтон Хелс Саенсиз" (Hamilton Health Sciences) за ее вклад. Также выражаем большую благодарность членам комитета Программы по внедрению инициатив, способствующих благополучному развитию малышей (BFI Strategy Implementation Committee) и многим другим специалистам, которые внесли свой вклад. Благодарим эксперта Программы по внедрению инициатив, способствующих благополучному развитию малышей, Марж Ла Салль (Marg La Salle) за ее помощь. В заключение выражаем огромную благодарность мамам, которые прочитали это руководство.

Контактная информация:

Для того чтобы заказать копии данного руководства и по вопросам авторских прав и воспроизведения информации, обращайтесь в информационный центр «Отличное начало» (Best Start Resource Centre) по электронной почте: beststart@healthnexus.ca или по телефону 1-800-397-9567 или сделайте заказ на веб-сайте www.beststart.org.

Данный документ подготовлен при финансовой поддержке правительства провинции Онтарио. Информация в данном руководстве отражает взгляды авторов и не является официальной точкой зрения правительства Онтарио. Информационный центр «Отличное начало» (Best Start Resource Centre), больница Майкл Гаррон Хоспитал (Michael Garron Hospital) и Совет провинции по развитию материнского и детского здоровья (Provincial Council for Maternal Child Health) не несет ответственности за ресурсы и услуги, упомянутые в данном руководстве. Рекомендации, приведенные в данном руководстве, не заменяют советы медицинских работников. Данный документ составлен в 2017 году.

Provincial Council for Maternal and Child Health
building a brighter future

MICHAEL GARRON HOSPITAL
TORONTO EAST HEALTH NETWORK

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health nexus santé

Ontario