

UNICEF UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

Príručka na živenie na fľaške¹



Ak ste sa rozhodli živiť dieťa na fľaške, tento leták Vám pomôže urobiť to čím bezpečnejšie. Môžete ho živiť vlastným vytlačením mliekom vo fľaške, alebo sa môžete rozhodnúť na výživu len umelým mliekom. Ak živíte dieťa aj svojim aj umelým mliekom, je dôležité dávať mu čím viac materského mlieka, lebo mu prináša rôzne zdravotné výhody. Ak sa budete chcieť zase vrátiť len na dojčenie, opýtajte sa svojej pôrodnej asistentky, aby Vám poradila.

Ktoré mlieko používať?

Počas prvého roku vždy používajte len mlieko určené na dojčenie, lebo Vaše dieťa nepotrebuje nič iné. Keď dieťa bude mať jeden rok premeňte ho na plnotučné kravské mlieko.

Tipy na živenie fľaškou

Najlepšie by bolo, keby ste počas prvých týždňov Vy a Váš partner živilí dieťa. Dieťaťu to pomôže, aby sa cítilo bezpečne a zvyklo si na živenie, a Vám umožní vytvorenie si blízkeho a láskyplného vzťahu s dieťaťom.

- Držte dieťa blízko k sebe v trocha zdvihnutej polohe.
- Pozerajte mu do očí a jemne sa s ním rozprávajte.
- Jemne otierajte cumel' cez hornú peru dieťaťa, aby otvorilo ústa a vystrčilo jazyk.



¹ Dojčenie je najzdravší spôsob kŕmenia vášho dieťaťa. Ak sa rozhodnete prestať dojčiť alebo nedojčiť vôbec, môžete neskôr znova začať. Podávanie dojčenskej výživy dojčenému dieťaťu zníži váš objem mlieka. Počas dojčenia nemusíte jesť žiadne špeciálne potraviny, jesť zdravo je však pre vás dobré rovnako ako pre kohokoľvek iného

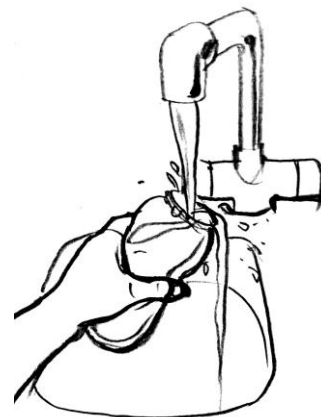
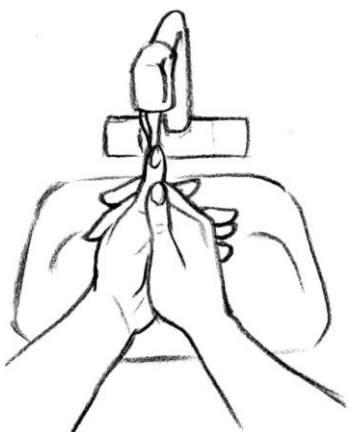
- Postavte cumeľ do jeho úst a povolte mu, aby ho cumľalo.
- Urobte krátke prestávky počas živenia tak, že vytiahnete cumeľ.
- Nenúťte dieťa, aby vypilo všetko mlieko, ak nechce.
- Vyhodte zvyšok mlieka, ak sa nepoužije v priebehu jednej hodiny.



Sterilizácia fliašiek a iného zariadenia

Pred sterilizáciou umyte a opláchnite

- Najprv dobre umyte ruky mydlom a vodou a očistte pracovné povrchy horúcou mydlovou vodou.
- Umyte fliašku a cumeľ v horúcej mydlovej vode pomocou čistej kefy na umývanie fliaš.
- Pred sterilizáciou opláchnite všetky zariadenia čistou studenou tečúcou vodou.

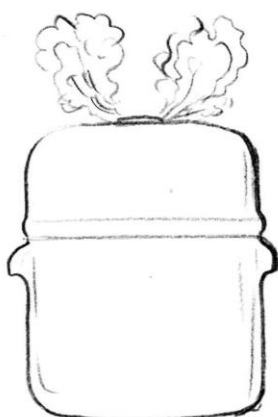


Sterilizačné systémy

- Prečítajte si informácie o sterilizačnom spôsobe, ktorý používate.

Roztok na sterilizáciu studenou vodou

- Každé 24 hodiny pripravte čerstvú sterilizačnú tekutinu roztopením sterilizačných tabliet v správnom množstve vody.
- Umiestnite čisté zariadenie do sterilizátora, umiestnite plávajúci kryt nahor a uistite sa, že vo fľašiach nie sú žiadne vzduchové bubliny.
- Nechajte výživné zariadenie v sterilizačnom roztoku minimálne 30 minút a pred prípravou výživy prepláchnite vriacou vodou.

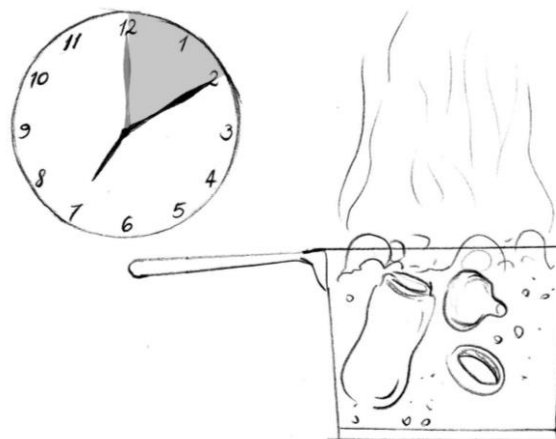


Parná sterilizácia (elektrický sterilizátor alebo mikrovlnná rúra)

- Vzhľadom na to, že existuje veľa druhov sterilizátorov je dôležité sledovať pokyny výrobcu. Ak si nie ste istý ako ho používať, opýtajte sa svojej pôrodnej asistentky.

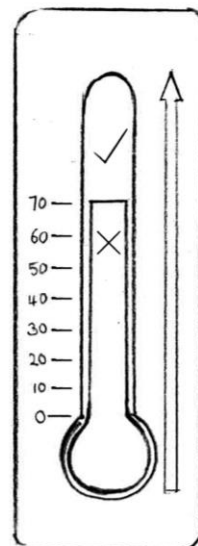
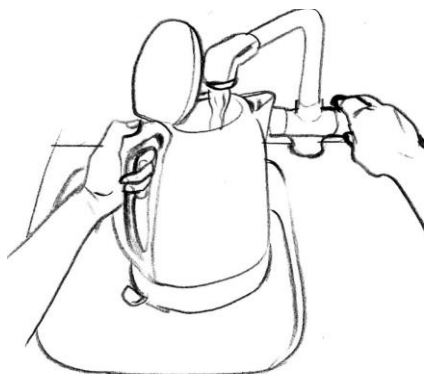
Sterilizácia vriacou vodou

- Čisté zariadenie umiestnite do veľkého hrnca a prikryte ho vodou. Privedte vodu do vriaceho stavu a nechajte ju vriieť aspoň 10 minút.
- Je najlepšie použiť fľašku a cumle' ihneď po sterilizácii, ale ak ich nebudete hneď používať spojte ich a zatvorte ich vrchnákom, aby sa nekontaminovala vnútorná časť.
- Pravidelne kontrolujte fľašky a cumle, aby neboli roztrhané, popraskané alebo poškodené.



Ako pripraviť výživu

- Pred začiatkom dôkladne umyte ruky a očistite povrch na ktorom budete pripravovať výživu.
- Do kanvice nalejte aspoň 1 liter čerstvej studenej vody z vodovodu. Nepoužívajte vodu, ktorá predtým bola uvarená, umelo zmäkčená alebo fľašková, lebo to môže byť pre Vaše dieťa nebezpečné.²
- Zovrite vodu a nechajte ju v kanvici maximálne 30 minút, aby sa ochladila. Teplota vody by mala byť minimálne 70°C.



- Postavte fľašku na čistý povrch, cumel' a vrchnák zatiaľ nechajte v sterilizátore alebo v hrnci, aby zostali čisté.
- Sledujte pokyny výrobcu a nalejte správne množstvo vody do fľašky.
- Naplňte naberačku z plechovky a vyrovnajte jej obsah, buď s čistým nožom buď s poskytnutým nivelátorom.
- Dodajte správny pomer prachu do vody vo fľaške, naznačený v pokynoch výrobcu.



- Zoberte okraj cumla a položte ho na fľašku. Potom pritiahnite pridrzný krúžok na fľašku. Prikryte cumel' vrchnákom a pretrepte, kým sa prášok nerozpustí.
- Ochladte obsah fľašky tak, že zadnú polovicu fľašky strčíte pod studenú tečúcu vodu. Otestujte teplotu na vnútornej strane zápästia pred tým ako začnete živiť

² Tieto informácie sú určené na použitie v Spojenom kráľovstve – pri príprave detskej výživy v inej krajine sa riadte miestnymi pokynmi týkajúcimi sa vody z vodovodu.

dieťa. Mala by to byť teplota tela, čo znamená, že pociť môže byť teplý alebo chladný, ale nie horúci.



Otázky bezpečnosti

Pripravujte čerstvú výživu pre každé živienie. Skladovanie výživy (aj v chladničke) umožňuje rozvoj baktérií v mlieku, kvôli čomu môže dieťa ochoriť.

Používajte čerstvú studenú vodu z vodovodu. Nepoužívajte vodu, ktorá predtým bola uvarená, umelo zmäkčená alebo fľašková, lebo to môže byť pre Vaše dieťa nebezpečné.³

Vždy používajte naberačku, ktorá sa nachádza v plechovke a postupujte podľa pokynov, aby ste dieťaťu dali správny pomer prachu a vody.

Nepridávajte nič iné do zmesi (vrátane cukru, cereálií a kakaového prášku).

Nezohrievajte dojčenskú výživu v mikrovlnnej rúre, lebo sa môže nerovnomerne zohriať (vytvoria sa „horúce miesta“) a popáliť ústa dieťaťa.

³ Tieto informácie sú určené na použitie v Spojenom kráľovstve – pri príprave detskej výživy v inej krajine sa riadte miestnymi pokynmi týkajúcimi sa vody z vodovodu.

Živenie mimo domu

Ak potrebujete užiť dieťa mimo domu je najlepšie použiť dopredu pripravenú dojčenskú výživu v prázdnej a sterilizovanej fľaške. Ak to nie je možné, pripravte výživu a uložte ju do chladiacej tašky s ľadom na maximálne 4 hodiny.

Ak je pripravené umelé mlieko ukladané na izbovej teplote využite ho v priebehu 2 hodín, ale nerobte si z toho zvyk.

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