

# ГОДУВАННЯ НЕМОВЛЯТ ГОТОВОЮ ДО ВЖИВАННЯ СУМІШШЮ

**Грудне молоко повністю забезпечує немовлят поживними речовинами та водою, необхідними їм для зростання протягом перших шести місяців, і продовжує бути здоровою та безпечною їжею аж до віку раннього дитинства.**

**До того ж грудне молоко захищає дітей від інфекцій.**

Тому, якщо ваш малюк зараз перебуває на змішаному вигодовуванні (грудне молоко та суміш), розгляньте можливість повернення виключно до грудного вигодовування. Немовлятам (до одного року), які не на грудному вигодовуванні, потрібен замітник грудного молока (ЗГМ), наприклад, дитяча суміш. Починаючи з шести місяців

на додачу до грудного молока або дитячих сумішей у раціон дитини вводять додаткові продукти для прикорму (овочі, фрукти, молочні та м'ясні продукти). **Під час надзвичайних ситуацій грудне вигодовування важливе для малюка.**



# ЩО ТАКЕ ГОТОВА ДИТЯЧА СУМІШ?

**Молоко в цьому контейнері схоже на бренди дитячих сумішей, що продаються в Україні.**

Якщо давати його відповідно до інструкцій воно забезпечує дитину всіма необхідними поживними речовинами приблизно до шести місяців.

**Немає потреби давати малюку інші продукти, якщо цього не порадить медичний працівник.**

**Якщо вашій дитині ще не виповнилося шести місяців,** дитяча суміш (позначена як придатна від народження) є єдиним необхідним молоком.

**Якщо вашій дитині виповнилося шість місяців,** можна використовувати або дитячу суміш, або інші джерела молока.

Прийнятні джерела молока – пастеризоване цільне молоко тваринного походження (коров'яче, козяче, овече), ультрапастеризоване молоко (UHT), кисломолочні продукти та йогурт. Ці продукти знайти легше, і вони становлять менший ризик для здоров'я дитини порівняно з сухим молоком. **Згущене молоко не придатне для годування немовлят.** Будь-яке тваринне молоко, яке дають дітям, особливо віком до 12 місяців, слід скип'ятити й залишити охолонути до комфортної температури, перш ніж давати малюку.

# ЩО МЕНІ ПОТРІБНО ЗНАТИ, ЯКЩО Я ВИКОРИСТОВУЮ ДИТЯЧУ СУМІШ?

**1 Інструкції різних брендів відрізняються.** Тому завжди дуже уважно читайте інструкції, нанесені на банці.

**2 Необхідно чітко дотримуватися інструкцій, викладених на контейнері.** Якщо годувати дитину занадто

маленькою кількістю суміші, вона не отримає достатньо поживних речовин.

**3 Якщо у вас закінчується дитяча суміш, не слід додавати більше води, щоб її вистачило на довше.**

**4** **Забруднена вода, не вимиті пляшки, соски та чашки можуть спричинити захворювання у дитини.** Мити посуд для годування необхідно для запобігання хворобам.

**5** **Не зберігайте залишки молока** і не використовуйте їх для подальшого годування малюка — це небезпечно.

**6** **Пляшки мити складніше, ніж чашки. Дитину можна годувати з чашки з народження. Під час надзвичайних ситуацій годування з чашки набагато безпечніше, ніж із пляшки.** Якщо чашки неможливо очистити у належний спосіб, поміркуйте про використання одноразових чашок. Якщо ви хочете продовжувати годувати з пляшки, дотримання правил гігієни (зокрема стерилізація пляшок) є важливою умовою для зниження ризику зараження.

**7** **Якщо вашій дитині більше шести місяців, ви можете додавати дитячу суміш у їжу дитини (наприклад, кашу), а не давати її як напій.**

**8** **Годування — це час для налагодження емоційного та фізичного зв'язку та комфорту, незалежно від того, чим ви годуєте дитину.**

Це особливо важливо в стресових обставинах, наприклад, у надзвичайних ситуаціях.

**9** **Якщо ваша дитина вживає дитячу суміш, він / вона може мати підвищений ризик виникнення діареї та інфекцій органів дихання, особливо у надзвичайних умовах.** Дізнайтеся про доступні медичні послуги в місці, де ви перебуваєте, щоб бути готовими та мати можливість швидко отримати лікування.

**10** **Якщо ваша дитина захворіла і її апетит знижений, продовжуйте заохочувати її пити та їсти, пропонуючи менші порції, але частіше.**

**?** **Якщо у вас виникли запитання про годування дитини, зверніться по допомогу до кваліфікованого лікаря /лікарки.**



## СКІЛЬКИ ГОТОВОЇ ДИТЯЧОЇ СУМІШІ МЕНІ ЗНАДОБИТЬСЯ?

Якщо ви використовуєте контейнер ємністю 200 мл готової до вживання дитячої суміші, вам знадобиться в середньому **4 контейнери (800 мл) на добу на одну дитину**. Трохи старшим дітям, які вже споживають інші продукти,

потрібно в середньому **3 контейнери (600 мл) на день**. **Якщо суміш поставляється в контейнерах іншої ємності (не 200 мл)**, ваш медичний працівник може підказати необхідну їх кількість для годування вашої дитини.

Вік	Готова до вживання суміш на день	Кількість контейнерів на день	Кількість контейнерів на місяць
від 0 до 6 місяців	800 мл	4	120
від 6 до 11 місяців	600 мл	3	90

## ЕТАПИ ПРИГОТУВАННЯ ГОТОВОЇ ДО ВЖИВАННЯ СУМІШІ

**1 Ретельно вимийте руки водою з милом або обробіть їх дезінфікуючим засобом на спиртовій основі, перш ніж готувати дитячу суміш і годувати дитину.**

**2 Переконайтеся, що посуд для годування, чашка та інший посуд чисті.**

**3 Налийте готову до вживання суміш у чисту чашку й запропонуйте її дитині.**

**4 Тримайте дитину близько до себе й дайте їй стільки молока, скільки він / вона захоче. Не вливайте молоко швидко йому / їй до рота, а дайте немовляті повільно його сьорбати.**

**5 Вилийте будь-які залишки суміші, які не використали протягом двох годин.**

**6 Після використання обладнання для годування та готування ретельно вимийте.**

## ЯК ГОДУВАТИ ДИТИНУ ГОТОВОЮ ДО ВЖИВАННЯ СУМІШШЮ?

**1 Годуйте дитину, використовуючи чисту відкриту чашку.** Навіть новонароджена дитина швидко вчиться пити з чашки.

**2 За можливості тримайте дитину близько до свого тіла під час або між годуваннями.** Ваша присутність поруч допомагає вашій дитині почуватися спокійно й у безпеці, а контакт «шкіра до шкіри»

допомагає регулювати температуру її тіла.

**3 Міцно тримайте дитину у вертикальному або напівлежачому положенні на ваших колінах.**

**4 Піднесіть чашку до рота дитини так, щоб молоко торкалося її губ.** Чашка злегка прилягає до нижньої губи дитини, а її краї торкаються



зовнішньої частини верхньої губи дитини.

**5 Не поспішайте й не вливайте молоко дитині до рота.** Продовжуйте підносити чашку до губ дитини, поки малюк смокче, сьорбає або бере молоко язиком.

**6 Коли дитина насититься, вона відмовиться далі пити молоко.**




**7 Будь-коли розглядайте годування як час для зближення та єднання, а не просто як процес вживання їжі.** Наприклад, ви можете

поговорити з дитиною або заспівати їй під час годування.

**8 Якщо дитина не випиває всю суміш під час годування, вилийте те, що залишилося в чашці.**

**9 Чашку після використання ретельно вимийте** гарячою водою з миючим засобом і зберігайте її в чистому місці. Одноразові чашки слід викидати.

**Шукайте ЮНІСЕФ Україна в соціальних мережах!**

   UNICEF Ukraine  Підтримка для дітей

