

Как правильно приготовить молочную смесь кормления из бутылочки в домашних условиях



Всемирная организация
здравоохранения

Новые рекомендации по безопасному приготовлению детского питания

Молочные смеси не являются стерильным продуктом¹. В них могут содержаться болезнетворные бактерии, способные вызвать у детей серьезные заболевания. Соблюдая все рекомендации по приготовлению и хранению сухих молочных смесей, Вы можете существенно снизить риск возникновения таких заболеваний. Данный проспект содержит ценную информацию о том, как сделать приготовление сухих молочных смесей для кормления ребенка из бутылочки максимально безопасным.

Ничто не заменит ребенку грудное вскармливание

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует кормить детей грудью первые шесть месяцев жизни, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие малышей и предотвратить риск развития заболеваний. Детям, не получающим материнского молока, требуются его полноценные заменители, например молочные смеси.

¹ФАО/ВОЗ. 2007. Безопасное приготовление, хранение и использование сухих молочных смесей: рекомендации. С информацией можно ознакомиться по адресу: <http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/pif2007/en>

Мытье, стерилизация и хранение

Перед использованием всю посуду для приготовления детского питания и кормления (бутылочки, соски, крышечки, и пр.) необходимо тщательно вымыть и простерилизовать. При мытье и стерилизации посуды погибают опасные болезнетворные бактерии, которые в противном случае могут размножиться в приготовленном детском питании.

Мытье посуды



Шаг 1

Вымойте руки с мылом и вытрите их чистым полотенцем.



Шаг 2

Тщательно вымойте всю посуду, которую Вы собираетесь использовать, горячей водой с мылом. Используйте специальную чистую щеточку или "ершик", чтобы тщательно вымыть соски и бутылочки изнутри и снаружи.



Шаг 3

Тщательно прополощите посуду чистой водой.

Стерилизация

Стерилизовать вымытую посуду для детского питания можно разным способами: используя стерилизатор промышленного производства (внимательно ознакомьтесь с инструкциями производителя) или прокипятив ее в закрытой кастрюле:



Шаг 1

Наполните большую кастрюлю водой.



Шаг 2

Положите вымытую посуду в кастрюлю с водой. Посуда должна быть полностью покрыта водой, и в ней не должно быть пузырьков воздуха.



Шаг 3

Закройте кастрюлю крышкой и доведите воду до кипения, следите за тем, чтобы вода не выкипела.



Шаг 4

Не открывайте кастрюлю со стерилизованной посудой до того момента, когда Вы начнете готовить молочную смесь.

Хранение

Перед использованием стерилизованной посуды тщательно вымойте и вытрите руки. Для извлечения посуды из стерилизатора или кастрюли с водой используйте специальные стерилизованные щипцы. Если Вы вынимаете посуду из стерилизатора задолго до ее использования, ее следует хранить в чистом, закрытом месте. Храните бутылочки в собранном состоянии, плотно закрытыми. Это предохраняет внутреннюю и внешнюю поверхность бутылочек и сосок от загрязнения.

Как правильно приготовить молочную смесь для кормления из бутылочки



Шаг 1

Тщательно вымойте и продезинфицируйте поверхность, на которой Вы будете готовить детское питание.



Шаг 2

Вымойте руки с мылом и вытрите их чистым тканевым или одноразовым полотенцем.



Шаг 3

Вскипятите нужное количество чистой воды. Если для кипячения воды Вы используете электрический чайник, дождитесь, когда он выключится автоматически. Если Вы кипятите воду в кастрюле, дайте ей как следует прокипеть.



Шаг 4

Прочтите инструкции на упаковке с детским питанием для того, чтобы отмерить точное количество воды и сухой смеси. Нельзя превышать указанную на упаковке дозировку смеси, т.к. это может привести к развитию заболеваний у ребенка.



Шаг 5

Осторожно, чтобы не обжечься, налейте в чистую, стерилизованную бутылочку необходимое количество кипяченой воды. Температура воды должна быть не ниже 70°C, поэтому с момента кипячения не должно пройти больше 30 минут.



Шаг 6

Добавьте точно отмеренное количество сухой смеси в бутылочку с водой.



Шаг 7

Тщательно размешайте смесь, осторожно встряхивая или вращая бутылочку.



Шаг 8

Остудите приготовленную смесь, подержав чашку под струей холодной воды или поставив ее в емкость с холодной (ледяной) водой. Следите за тем, чтобы холодная вода не попала в приготовленную смесь, для этого уровень воды в емкости должен быть ниже крышки бутылочки.



Шаг 9

Протрите бутылочку чистым тканевым или бумажным полотенцем.



Шаг 10

Проверьте температуру смеси, для этого необходимо капнуть немного на внутреннюю сторону запястья. Смесь не должна быть слишком горячей, ее необходимо охладить до комнатной температуры. Если смесь все еще слишком горячая, необходимо охладить ее еще немного.



Шаг 11

Покормите ребенка.



Шаг 12

Смесь, не использованную в течение двух часов после кормления, необходимо выбросить.

Внимание! Никогда не используйте СВЧ-печи для приготовления или разогревания детского питания. В СВЧ-печах продукты разогреваются неравномерно, поэтому часть смеси может оказаться слишком горячей и обжечь ротик ребенка.



Можно ли хранить бутылочки с молочной смесью для дальнейшего использования?

Рекомендуется всегда кормить детей свежеприготовленной молочной смесью, поскольку молочная смесь - особенно в случае хранения при комнатной температуре - представляет идеальную среду для размножения болезнетворных бактерий. Если Вам необходимо приготовить молочную смесь заранее, используйте не большой контейнер, а отдельные бутылочки, быстро остужайте смесь и храните ее в холодильнике (при температуре не выше 5°C). Смесью нельзя хранить в холодильнике дольше 24 часов.

Внимание! В случае, если у Вас нет холодильника, не стоит готовить молочную смесь заранее - всегда кормите детей свежеприготовленной смесью.



Как правильно разогревать бутылочки с молочной смесью?

- Достаньте бутылочку с приготовленной молочной смесью из холодильника непосредственно перед кормлением.
- Разогрейте смесь, при этом время разогревания не должно превышать 15 минут. Приготовленную молочную смесь можно разогреть перед кормлением, поместив чашку со смесью в емкость с горячей водой так, чтобы уровень воды был ниже края чашки. Чтобы смесь разогревалась равномерно, следует периодически встряхивать или вращать бутылочку.
- Проверьте температуру смеси, для этого необходимо капнуть немного на внутреннюю сторону запястья. Смесью не должна быть слишком горячей, ее необходимо остудить до комнатной температуры.
- Смесью, не использованную в течение двух часов после кормления, необходимо выбросить.

Внимание! Никогда не используйте СВЧ-печи для разогревания детского питания. В СВЧ-печах продукты разогреваются неравномерно, поэтому часть смеси может оказаться слишком горячей и обжечь ротик ребенка.



Можно ли брать заранее приготовленную детскую смесь с собой в поездки и на прогулки?

Да, конечно, однако, не забудьте предварительно остудить смесь и во время поездки или прогулки храните ее в холодном месте. Это поможет предотвратить или замедлить развитие болезнетворных бактерий.

- Приготовьте смесь как обычно, быстро остудите ее и поставьте в холодильник (при температуре не выше 5°C).
- Выньте смесь из холодильника непосредственно перед выходом из дома и положите ее в специальную сумку-холодильник.
- Приехав на место, Вы можете снова поставить бутылочки со смесью в холодильник или разогреть их и использовать для кормления.

Если поездка или прогулка занимает больше двух часов, у Вас может не получиться сохранить бутылочки со смесью холодными. В этом случае для кормления необходимо использовать свежеприготовленную смесь. Возьмите с собой необходимое количество сухой смеси в чистом, стерилизованном контейнере и приготовьте смесь, используя кипяченую воду (температура воды должна быть не ниже 70°C).

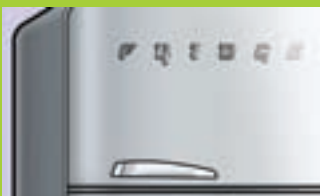
Как быть, если у меня нет ВОЗМОЖНОСТИ КИПАТИТЬ ВОДУ?

Для приготовления сухих молочных смесей рекомендуется использовать кипяченую воду, остуженную до температуры не ниже 70°C.

- Если у Вас нет возможности кипятить воду, следует использовать для кормления стерильные жидкие молочные смеси.
- Кроме того, Вы можете использовать для приготовления молочной смеси чистую, свежую воду комнатной температуры, однако, не забудьте, что в этом случае смесь следует использовать немедленно, а ее остатки - выбросить.
- Молочные смеси, для приготовления которых используется вода температурой ниже 70°C, не подлежат хранению для последующего использования.
- Смесь, не использованную в течение двух часов после кормления, необходимо выбросить.

Дополнительные советы по приготовлению детского питания из сухих молочных смесей:





Всемирная организация
здравоохранения