

Karmienie niemowląt i małych dzieci

Kluczowe informacje dla wspierających

Pamiętaj:

Niemowlęta i dzieci poniżej 2 roku życia są szczególnie narażone w kryzysowych sytuacjach.

To, co działało - u Ciebie lub uchodźców – wcześniej, może nie być bezpieczne w sytuacji kryzysu. Postaraj się nie kierować osobistymi doświadczeniami.

- **Karmienie piersią ratuje życie** w kryzysowych sytuacjach. Matki powinny być zachęcane i wspierane w decyzji o kontynuacji karmienia piersią do końca 2 roku życia dzieci.
- Stres, wyczerpanie, choroba, odwodnienie NIE spowodują braku pokarmu, ale mogą sprawić, że matka będzie tak ODCZUWAĆ. Zachęcaj do kontynuacji karmienia piersią.
- Jeśli matka karmi mieszanie (zarówno piersią, jak i mieszanką), albo zakończyła karmienie piersią w ciągu ostatnich 2 tygodni, warto zachęcić ją do powrotu do wyłącznego karmienia piersią poprzez częste (co 2-3 godziny) przystawianie dziecka do piersi i ewentualne dokarmianie mieszanką PO nakarmieniu dziecka z piersi.

Niemowlęta poniżej 6 miesiąca życia potrzebują mleka matki lub mieszanki.

Niemowlęta powyżej 6 miesiąca życia (jeśli nie są karmione piersią), mogą zostać nakarmione pełnotłustym mlekiem (krowim lub kozim), włączając w to mleko UHT oraz posiłkami uzupełniającymi. Mieszanka dla dzieci powyżej 1 roku życia nie jest potrzebna.

Przygotowanie mieszanki dla niemowląt:

- **Mieszanka gotowa do spożycia jest najbezpieczniejsza.** Mieszanka w proszku nie jest sterylna, może być skażona, wymaga prawidłowego przygotowania.
- **Butelki gromadzą bakterie.** Kubeczki są łatwiejsze do umycia, można też użyć jednorazowych kubeczków. Kubeczek jest odpowiedni dla każdego dziecka, bez względu na wiek, nawet jeśli wcześniej z niego nie korzystało.
- **Wszystkie akcesoria do karmienia powinny być dokładnie myte.**
- Butelki i kubeczki powinny być myte w gorącej wodzie z dodatkiem detergentu przed sterylizacją.
- Mieszanka w proszku powinna zostać zalana przegotowaną wodą o temperaturze ok. 70 stopni, aby zabić bakterie, które mogą być obecne w mieszance lub wodzie.
- Mieszanka nie powinna być przygotowana na zapas, ale jeśli nie ma innego wyjścia, powinna być przechowywana w lodówce. W takiej sytuacji może być także przechowywana w torbie z wkładem chłodzącym przez 4 godziny lub bez wkładu przez 2 godziny.

Więcej informacji, a także broszurę dla rodziców Karmienie Dziecka W Podróży znajdziesz na:
[www.....](#)