

A KISBABA TÁPLÁLÁSA UTAZÁS KÖZBEN

Nehéz egy kisbabával utazni. A baba táplálása és egészségének megőrzése kihívást jelent. Ez az útmutató segíthet Önnek.

A szoptatás megkönnyíti az utazást. A csecsemőket bárhol lehet szoptatni és nincs szükség előkészületekre. Ez könnyebb utazás közben, mert lehetőséget ad a gyors helyváltásra, ha el kell érni a közlekedési eszközöket vagy gyorsan kell eljutni valahová. Ha szoptat, a kisbaba ennivalójáért sem kell sorban állni.

Ha a csecsemőt tápszerrel táplálja, időnként meg kell állnia, hogy tápszert szerezzen és elmosogasson. A tápszer beszerzése nehézségekbe ütközhet, az üvegek és poharak elmosogatása pedig időigényes. A tápszeres táplálás nehezebbé teszi az utazást és lassítja azt.

A tápszeres táplálás elősegíti, hogy fertőzések, mint például a hasmenés, betegítsék meg a kisbabát. A cumisüveggel táplált csecsemők gyakrabban lesznek betegek. Egy beteg kisbaba gondozása, a sokkal több piszkos pelenka lecserélése és a beteg baba orvosi ellátáshoz juttatása bonyolult lehet és arra kényszerítheti Önt, hogy akkor is megálljon utazás közben, amikor nem szeretne.

HOGYAN SZOPTASSUNK UTAZÁS KÖZBEN

A 6 hónaposnál fiatalabb csecsemőknek kizárólag anyatejre van szükségük; nincs szükségük

- sem vízre
- sem gyümölcslére
- sem teára
- sem állati vagy más tejre
- sem szilárd ételekre.

Az anyatej az egyetlen biztonságos folyadék és táplálékforrás egy 6 hónaposnál fiatalabb csecsemő számára. Sok olyan összetevőt tartalmaz, ami megvédi kisbabáját a fertőzésektől.

Ha az anyatejen kívül mást is ad a kisbabának, az megbetegítheti őt. Akár egy kis mennyiségű tápszer vagy szilárd étel is megnöveli az esélyét annak, hogy a gyermek beteg lesz. Emellett azzal járhat, hogy az Ön szervezete kevesebb tejet termel. Ha a kisbaba megnyugtatóképpen is szophat, az növeli a tejmennyiséget.



A stressz és a kimerültség nem apasztja el a tejet és a tej nem is romlik meg ezektől, viszont a tej folyása lelassulhat, ami elégedetlenné teheti a csecsemőt. Segít ilyenkor, ha a kisbabájára és a jobb jövő reményére gondol. A gyakoribb szoptatás szintén segíti a tejfolyást.

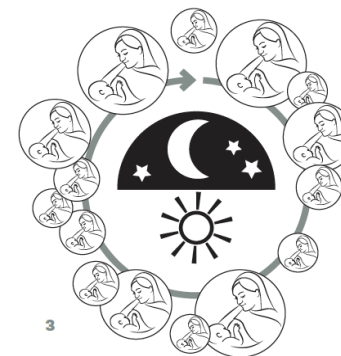
A nyilvános szoptatás egész Európában engedélyezett, ezért nem kell aggódnia amiatt, hogy megszoptathatja-e a gyermekét, bárhol is van. Ha szeretne egyedül lenni, sok olyan, a menekültek által gyakran felkeresett hely van, ahol a szoptató anyák félre tudnak vonulni. A szoptatók kendők is biztosíthatnak némi magánszférát. A kendőt hordozóként magára kötve menet közben is szoptathat.

A szoptatás akkor is a legjobb választás, ha az anya várandós vagy beteg. Ha ez édesanya beteg, a teje megvédi a kisbabát a megbetegedéstől.

Ha a kisbaba beteg, szoptasson tovább, és ne adjon neki semmi mást. Az anyatej segíteni fog a babának, hogy jobban legyen.

Ha nemrég hagyta abba a szoptatást, újra kezdheti.

- Szoptassa a kisbabát éjjel és nappal.
- A gyakori szoptatás beindítja és fokozza a tejtermelést.
- Szoptasson azelőtt, hogy más ételleket kínáljon a gyermeknek.



6 HÓNAPOSNÁL IDŐSEBB CSECSEMŐK SZOPTATÁSA

Ha a gyermeke elmúlt 6 hónapos, továbbra is szoptasson. A teje továbbra is tiszta folyadék és táplálékforrás a kisbaba számára, ami megvédi őt a betegségektől és megkönnyíti az utazást. A szoptatás emellett megnyugtató a kisbabát, és hozzájárul ahhoz, hogy Ön nyugodtabb maradjon. Ajánlott, hogy a gyermekeket legalább 2 éves korukig szoptassák. A 6 hónaposnál idősebb csecsemőknek szilárd ételeket is kellene enniük, de ha nincs ilyen, akkor egyszerűen szoptasson gyakrabban. Ezáltal a tejmennyiség megnő, így a baba nem fog éhezni.

KIZÁRÓLAGOS TÁPSZERES TÁPLÁLÁS, HA A SZOPTATÁS NEM LEHETSÉGES

A tápszeres táplálás veszélyes lehet a csecsemőre és utazás közben nehézkes is. Csak akkor tápláljon tápszerrel, ha nincs más választása.

A tápszeres táplálás nem tiszta. A tápszerrel táplált csecsemők nagyobb valószínűséggel betegednek meg súlyos betegségekben, például bélrendszeri (hasmenéses) vagy légúti fertőzésekben.

Ha szoptat és tápszert is ad, visszatérhet a kizárólagos szoptatáshoz. Szoptassa gyakran a kisbabát, és fokozatosan csökkentse a csecsemőnek adott tápszer mennyiségét. Ahogy a gyakori szoptatással nő a tejmennyiség, a csecsemőnek adott tápszer naponta csökkenthető. Beletelhet néhány napba, amíg sikerül az anyatej mennyiségét a kisbaba szükségletei szerint megnövelni és a tápszert elhagyni.

Ha más szoptató nővel utazik együtt, és Ön nem szoptat, vagy még mindig használ valamennyi tápszert, lehetséges, hogy hajlandók lesznek megszoptatni az Ön kisbabáját is, hogy Önnek ne kelljen tápszert adnia neki.

Tápszeres táplálás utazás közben

Ha a csecsemő 6 hónaposnál fiatalabb és nem szoptatható, akkor csecsemőtápszert kell adni neki.

Tápszerpor (por alakú tápszer)

A tápszerport tiszta, forralt vízzel kell elkeverni. Ha nem áll rendelkezésre forralt víz, palackozott vizet is használhat.

- Ne adjon hozzá több vizet, hogy hígítsa!
- Ne adjon hozzá több tápszerport, hogy sűrűbbre készítse!

A túl hígva vagy sűrűre készített tápszer súlyosan megbetegítheti a gyermeket.

A maradék tápszert öntse ki; ne tegye el későbbre. Az elkészített tápszerben gyorsan elszaporodnak a baktériumok és súlyosan megbetegíthetik a csecsemőt.

Fogyasztásra kész, folyékony tápszer

A fogyasztásra kész, folyékony tápszert nem kell hígítani és egyszerűbb használni. **Ha a fogyasztásra kész tápszert felbontották, azonnal el kell fogyasztani és a maradékot ki kell dobni.** Ha a fogyasztásra kész tápszer fel van bontva, a baktériumok gyorsan elszaporodnak benne és súlyosan megbetegíthetik a kisbabát.

A FOGYASZTÁSRA KÉSZ TÁPSZER BIZTONSÁGOSABB, MINT A TÁPSZERPOR

6 hónapos kor felett kisbabája tápszer helyett állati tejet is kaphat. Ezt könnyebb beszerezni és biztonságosabb, mint a tápszerpor.

Ajánlott:

- Teljes zsírtartalmú, pasztörizált állati tej (kecske; tehén, juh) beleértve az UHT (ultrahőkezelésű) tejet.
- Erjesztett (savanyított) tej vagy joghurt

Kerülendő:

- Gyümölcslevek, teák
- Sűrített vagy kondenzált tej

A kisbaba táplálása cumisüvegből

A cumisüvegek mosogatása utazás közben nagyon bonyolult. Ha tápszerrel táplálja a kisbabáját, lehetőleg ne használjon cumisüveget. Ha teheti, használjon poharat, mert azt könnyebb tisztítani. A piszkos cumisüvegek nagyon megbetegíthetik a csecsemőt. Ha mindenképpen cumisüveget kell használnia, akkor minden etetés után próbálja meg forró, mosogatószeres (szappanos) vízzel elmosogatni. Ha nem tudja közvetlenül a baba etetése után megtisztítani, akkor papírtörülő segítségével nagyon alaposan szárítsa meg.

HA TEHETI, NE HASZNÁLJON CUMISÜVEGET

A kisbaba etetése pohárból

A pohárból vagy kanállal történő etetés tisztább, mint a cumisüveges táplálás:

- Használjon kicsi poharat. Próbálja forró, mosószeres vízzel elmosogatni minden etetés után. Ha nem tudja közvetlenül a baba etetése után megtisztítani, akkor papírtörülő segítségével nagyon alaposan szárítsa meg.
- A kisbabát tartsa függőleges vagy majdnem függőleges helyzetben az ölében.

- Tartsa a tejet tartalmazó poharat a kisbaba szájához. Döntse meg a poharat annyira, hogy a tej éppen elérje a csecsemő ajkait. Könnyedén támassza meg a poharat a kisbaba alsó ajkán. Hagyja, hogy a szélei megérintsék a kisbaba felső ajkát, és hagyja, hogy a baba úgy lefetyelje a tejet, mint egy kiscica.
- Ne öntsön tejet a csecsemő szájába. Hagyja, hogy a kisbaba igya ki a tejet a pohárból.



SZILÁRD ÉTELEK AZ IDŐSEBB CSECSEMŐKNEK

6 hónapos koruk után a csecsemőknek szilárd ételekre is szükségük van, de a megfelelő ételeket nehéz lehet beszerezni. Kezdje puha ételekkel, amelyeket a baba könnyen le tud nyelni. Folytassa a szoptatást olyan gyakran és olyan sokáig, ameddig csak lehetséges.

Ezt a szórólapot a "Csecsemőtáplálási támogatás menekült gyermekeknek" nevű facebook-csoport készítette. A csoport tagjai, akik szoptatástámogató szakemberek és anyák, azért dolgozták ki ezt a szórólapot, hogy elősegítsék a csecsemők és kisgyermek biztonságos táplálását az európai vészhelyzetekben. A szórólap célja, hogy támogassa az átutazóban lévő anyákat és családokat csecsemőik és kisgyermekük szoptatásában, illetve minél biztonságosabb mesterséges táplálásában.

Az eredeti, angol nyelvű kiadvány itt található: <https://www.enonline.net/attachments/2433/Fee-ding-Support-Transit-guidelines-ENGLISH.pdf>