

HRĂNIREA BEBELUȘULUI CÂND CĂLĂTORIȚI

Este dificil să călătoriți cu un bebeluș. A-l hrăni și a-l menține sănătos este o provocare. Acest ghid vine în ajutorul dvs..

Alăptarea vă va ajuta când călătoriți. Bebelușii pot fi alăptați oriunde și oricând. Aceasta vă va face călătoria mai ușoară pentru că vă puteți mișca mai repede pentru a prinde transportul sau pentru a merge undeva. Nu este nevoie să stați la rând pentru a primi hrană pentru bebeluș dacă alăptați.

Dacă bebelușul este hrănit cu lapte praf, vor fi perioade când va fi necesar să vă opriți pentru a prepara laptele și a spăla recipientele. Găsirea de lapte praf poate fi dificilă, precum și spălatul biberoanelor sau a cănilor poate lua timp. Hrănirea cu lapte praf face călătoria mai dificilă și vă va încetini din drum.

Hrănirea cu lapte praf ajută la infectarea bebelușilor, pot avea diaree. Bebelușii hrăniți cu biberonul au șanse mai mari să se îmbolnăvească. Grija pentru un bebeluș bolnav, găsirea și schimbarea multor scutece murdare, căutarea de ajutor medical, pot fi dificile și implică oprirea din drum, când nu e de dorit.

CUM SĂ ALĂPTAȚI CÂND CĂLĂTORIȚI

Bebeluşii sub și peste 6 luni sunt hrăniți doar cu lapte matern, nimic altceva.

- Fără apă
- Fără suc
- Fără ceai sau cafea
- Fără lapte animal
- Fără alimente solide

Laptele matern este singura sursă de apă și mâncare pentru bebeluși sub 6 luni. Conține multe ingrediente care protejează bebelușul de infecții.

Oferind și altceva bebelușului care are sub 6 luni riscați îmbolnăvirea lui. Chiar și puțin lapte praf sau puțin din alimentele solide poate duce la îmbolnăvirea bebelușului. Poate cauza și faptul că organismul mamei nu va mai produce destul lapte matern. Permițând bebelușului să sugă pentru confort va crește producția lactată.



Stress-ul și oboseala nu duc la dispariția laptelui matern, dar pot încetini eliberarea fluxului de lapte și, astfel, bebelușul va fi nefericit. Gândindu-vă la bebelușul dvs. și la speranța pentru un viitor mai bun vă va ajuta să eliberați laptele. Hrănirea frecventă a bebelușului la sân, de asemenea, ajută.

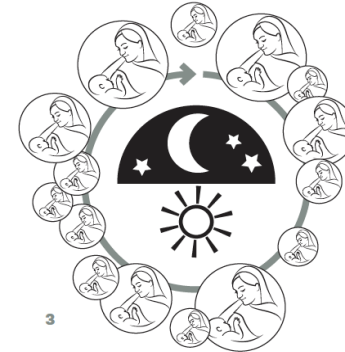
Alăptarea în public este permisă peste tot în Europa, așa că nu este nevoie să vă îngrijorați. Dacă doriți intimitate atunci există multe locuri unde migranții călătoresc și unde mamele pot avea intimitate pentru a alăpta. Șalurile pentru alăptare pot oferi, de asemenea, o oarecare intimitate. Materialul poate fi transformat într-un sistem de purtare (sling/wrap) astfel încât veți putea alăpta în timp ce mergeți.

Mamele pot alăpta chiar dacă sunt însărcinate sau se îmbolnăvesc. Dacă sunteți bolnavă, laptele dvs. va proteja bebelușul.

Dacă bebelușul este bolnav, continuați să îl alăptați și nu îl hrăniți cu altceva. Laptele matern va ajuta bebelușul să își revină mai repede.

Dacă recent ați oprit alăptarea, puteți relacta.

- Oferiți sânul zi și noapte
- Suptul frecvent ajută laptele să curgă
- Oferiți sânul înaintea oricărui aliment



ALĂPTAREA BEBELUȘILOR PESTE 6 LUNI

Dacă bebelușul dvs. a trecut de 6 luni, continuați să îl alăptați. Laptele matern va continua să ofere apă curată și mâncare sigură, protejând bebelușul de boli, astfel, veți călători mai simplu. Alăptarea, de asemenea, va alina bebelușul, astfel veți rămâne calmă. Se recomandă alăptarea până la minim 2 ani. Bebeluşii mai mari de 6 luni vor mânca și alimente solide, dar dacă nu sunt la dispoziție, puteți alăpta mai des crescând lactația, iar bebeluşului nu îi va fi foame.

HRĂNIREA CU LAPTE PRAF CÂND ALĂPTAREA NU E POSIBILĂ

Hrănirea cu lapte praf poate fi periculoasă pentru bebeluș și dificilă pe timpul călătoriei. Hrăniți bebelușul doar cu lapte praf dacă nu aveți alte opțiuni.

Hrănirea cu lapte praf poate fi nesigură. Bebelușii hrăniți cu lapte praf sunt mai predispuși la îmbolnăvire serioasă, diaree și infecții respiratorii.

Dacă alăptați și oferiți și lapte praf puteți rămâne doar pe alăptare. Hrăniți bebelușul frecvent și treptat oferiți-i mai puțin lapte praf. În fiecare zi, o masă de lapte praf poate fi înlocuită cu alăptare. Poate dura câteva zile pentru a renunța la laptele praf și a crește lactația maternă.

Dacă alte femei care alăptează călătoresc cu voi, și dvs. nu alăptați sau încă mai folosiți și lapte praf, poate sunt dornice să vă alăpteze bebelușul, astfel nu veți fi nevoită să folosiți laptele praf.

Hrănirea cu lapte praf când călătoriți

Dacă bebelușul este sub 6 luni și nu puteți alăpta atunci îl veți hrăni cu lapte praf.

Laptele praf

Laptele praf va fi amestecat cu apă curată, fiartă. Dacă nu puteți fierbe apa, atunci folosiți apa îmbuteliată la sticlă.

- Nu adăugați apă mai multă pentru a-l dilua.
- Nu adăugați mai mult lapte praf pentru a-l îngroșa.

Laptele praf amestecat cu prea multă apă sau în cantitate mai mare pot duce la îmbolnăvirea bebelușului.

Aruncați laptele praf preparat și nefolosit; nu îl păstrați pentru a hrăni bebelușul mai târziu. Bacteriile se dezvoltă rapid în laptele praf preparat și pot îmbolnăvi bebelușul.

Lapte praf gata preparat, lichid

Laptele praf gata preparat, lichid, nu are nevoie de diluare și este ușor de folosit. **Odată deschis recipientul va fi imediat băut și orice cantitate rămasă va fi aruncată.** Odată deschis recipientul, bacteriile se pot dezvoltă rapid și pot îmbolnăvi bebelușul.

Laptele praf gata preparat este mai sigur decât laptele praf nepreparat

După 6 luni, bebelușul poate primi lapte animal în locul laptelui praf. Acest lapte este mai ușor de procurat și este mai sigur de utilizat decât laptele praf.

Recomandări:

- Lapte pasteurizat de animal (capră, vacă, oaie), incluzând și lapte UHT.
- Lapte fermentat sau iaurt.

De evitat:

- Sucurile, ceaiul.
- Laptele condensat.

Hrănirea bebelușului cu biberonul

În timp ce călătoriți este dificilă spălarea biberonelor. Dacă ați optat pentru hrănirea cu lapte praf, nu folosiți biberonul ci o cană mică pentru că este mai ușor de curățat. Dacă este neaparat nevoie să folosiți biberonul, atunci încercați să îl curățați după fiecare hrănire cu apă fierbinte cu săpun. Dacă nu îl puteți curăța cum trebuie după ce ați hrănit bebelușul, asigurați-vă că îl curățați bine cu un prosop de hârtie curat.

Hrănirea bebelușului cu cana

Cana și lingurița sunt mai sigure decât biberonul:

- Utilizați o cană mică. Încercați să o curățați după fiecare hrănire cu apă fierbinte cu săpun. Dacă nu o puteți curăța imediat după hrănire, asigurați-vă că o curățați cu un șervețel de hârtie curat.
- Bebelușul să stea în poziție ridicată sau aproape ridicat în poala dvs.
- Țineți cana cu lapte la gura bebelușului. Înclinați cana astfel încât laptele să atingă buzele bebelușului. Lăsați cana ușor pe buza inferioară a bebelușului. Lăsați marginea cunii să atingă buza superioară a bebelușului și lăsați bebelușul să își ia lapte ca un pisoi.
- Nu turnați lapte în gura bebelușului. Lăsați bebelușul să își ia laptele în gură din cană.



ALIMENTAȚIA SOLIDĂ

Odată ce bebelușul are 6 luni se începe diversificarea alimentației, dar alimente potrivite sunt dificil de găsit. Începeți cu alimente moi care sunt ușor de înghițit pe bebeluș. Continuați alăptarea cât mai des cât mai mult posibil.