

Kŕmenie vášho dieťaťa pri cestovaní

Je ťažké cestovať s bábätkom. Udržať svoje dieťa nakŕmené a zdravé je výzva. Tento návod vám pomôže.

Dojčenie dieťaťa vám pomôže cestovať. Bábätká môžu byť dojčené kdekoľvek a nie je potrebná žiadna príprava. Uľahčujte to cestovanie, pretože sa môžete veľmi rýchlo pohybovať, aby ste stihli dopravu alebo niekam ísť. Nie je potrebné stáť v rade na jedlo pre vaše dieťa, ak dojčíte.

Ak je vaše dieťa kŕmené umelým mliekom, niekedy budete musieť doplniť zásoby mlieka a nájsť zariadenie na čistenie. Hľadanie mlieka môže byť ťažké a umývanie fliaš alebo pohárov si vyžaduje čas. Kŕmenie formulou výrazne sťažuje cestovanie s bábätkom a spomaľuje vás a vašu rodinu.

Umelé kŕmenie zvyšuje riziko infekcie detí chorobami, ako je napríklad hnačka. U detí, ktoré sú kŕmené z fľaše, je oveľa väčšia pravdepodobnosť, že ochorejú. Starostlivosť o choré dieťa, výmena viac špinavých plienok a získanie lekárskej starostlivosti pre choré dieťa môže byť ťažké a znamená, že budete musieť prestať cestovať v nevhodnej chvíli.

AKO DOJČIŤ PRI CESTOVANÍ

Deti vo veku 6 mesiacov a mladšie by nemali byť kŕmené ničím iným ako materským mliekom.

- Žiadna voda
- Žiadne džúsy
- Žiadne čaje alebo káva
- Žiadne živočíšne alebo rastlinné mlieka
- Žiadna tuhá strava

Materské mlieko je jediným zdrojom bezpečnej vody a potravy pre dieťa do 6 mesiacov. Obsahuje veľa zložiek, ktoré chránia vaše dieťa pred infekciami.

Ak dáte dieťaťu čokoľvek iné okrem materského mlieka, môže to spôsobiť, že vaše dieťa ochorie. Dokonca aj malé množstvo umelého mlieka alebo tuhej stravy zvyšuje pravdepodobnosť, že vaše dieťa ochorie. Môže to tiež spôsobiť, že vaše telo vyprodukuje menej materského mlieka. Ak dieťaťu umožníte sať pre pohodlie, môžete zvýšiť produkciu materského mlieka.

Stres a vyčerpanie nespôsobujú vysychanie alebo kazenie mlieka, ale môžu spomaliť uvoľňovanie mlieka, čo môže spôsobiť, že deti budú nervózne a nesvoje. Myslenie na svoje dieťa a nádej na dobrú budúcnosť pomôže uvoľniť mlieko. Pomáha aj častejšie kŕmenie dieťaťa.

Dojčenie na verejnosti je povolené v celej Európe, takže sa nemusíte obávať kŕmenia svojho dieťaťa, nech ste kdekoľvek. Existuje veľa miest, kam migranti cestujú, kde môžu mať matky

súkromie na dojčenie. Súkromie môžu poskytnúť aj šatky na dojčenie. Materiál sa dá uviazať do šatky, aby ste mohli ľahko dojčiť počas chôdze.

Matky by mali dojčiť, aj keď sú tehotné alebo choré. Ak ste chorí, vaše mlieko ochráni vaše dieťa pred ochorením.

Ak je vaše dieťa choré, pokračujte v dojčení a nekrmte ho ničím iným. Vaše mlieko pomôže vášmu dieťaťu, aby sa zlepšilo.

Ak ste nedávno prestali dojčiť, môžete začať dojčiť znova.

- Ponúknite prsník vo dne aj v noci
- Častým saním mlieko tečie
- Ponúknite prsník pred inými jedlami

DOJČENIE DETÍ STARŠÍCH AKO 6 MESIACOV

Ak má vaše dieťa viac ako 6 mesiacov, pokračujte v dojčení. Vaše mlieko bude aj naďalej poskytovať dieťaťu čistú vodu a jedlo, ochráni ho pred chorobami a pomôže vám ľahšie cestovať. Dojčenie tiež upokojí vaše dieťa a pomôže vám udržať pokoj. Odporúča sa, aby deti dojčili aspoň do 2 rokov. Deti staršie ako 6 mesiacov by tiež mali jesť tuhú stravu, ale ak žiadna nie je k dispozícii, môžete dojčiť častejšie a vaša tvorba mlieka sa zvýši, takže vaše dieťa nebude hladné.

KŔMTE UMELÝM MLIKOM IBA AK NEMÁTE INÚ MOŽNOSŤ

Kŕmenie umelým mliekom môže byť pre dieťa nebezpečné a je ťažké ho pripraviť počas cestovania. Kŕmte iba umelým mliekom, ak nemáte inú možnosť.

Kŕmenie umelým mliekom nie je hygienické. Deti, ktoré sú kŕmené umelým mliekom, majú väčšiu pravdepodobnosť, že ochorejú na vážne choroby, ako je hnačka a infekcie hrudníka.

Ak dojčíte a zároveň dávate umelé mlieko, môžete sa vrátiť len k dojčeniu. Kŕmte svoje dieťa často a postupne mu dávajte menej umelého mlieka. Každý deň je možné jednu umelú výživu nahradiť dojčením. Odvykanie od dojčenskej výživy a zvýšenie množstva materského mlieka môže trvať niekoľko dní.

Ak s vami cestujú iné dojčiace ženy a vy nedojčíte alebo stále používate nejaké umelé mlieko, možno budú ochotné dojčiť vaše dieťa, aby ste nemuseli používať umelé mlieko.

Kŕmenie umelým mliekom počas cestovania

Ak má vaše dieťa menej ako 6 mesiacov a nemôže byť dojčené, malo by dostávať dojčenskú výživu.

Prášková receptúra

Práškové zloženie by sa malo zmiešať s čistou prevarenou vodou. Ak nemôžete získať prevarenú vodu, môžete použiť balenú vodu

- Na riedenie nepridávajte viac vody
- Nepridávajte viac prášku na zahustenie

Mlieko, ktoré je zmiešané s príliš veľkým množstvom vody alebo príliš veľa prášku, môže spôsobiť, že dieťa ochorie.

Nepoužitú zarobenú mlieko vyhodte; neukladajte ho na neskoršie kŕmenie. Baktérie v umelom mlieku po zmiešaní rýchlo rastú a môžu spôsobiť ochorenie dieťaťa.

Tekutá výživa hotová na kŕmenie

Tekutú výživu pripravenú na kŕmenie nepotrebuje riedenie a jej použitie je jednoduchšie. Po otvorení nádob s umelou výživou pripravenou na kŕmenie sa musia ihneď vypiť a zvyšné mlieko sa musí vyhodiť. Po otvorení umelej výživy môžu baktérie rýchlo rásť a môžu spôsobiť, že vaše dieťa ochorie.

Tekutá výživa hotová na kŕmenie je bezpečnejšia ako prášková receptúra.

Po 6 mesiacoch môže mať vaše dieťa namiesto umelého mlieka živočíšne alebo rastlinné mlieko. Toto mlieko sa dá ľahšie získať a jeho použitie je bezpečnejšie ako prášková dojčenská výživa.

Odporúčané:

- Plnotučné pasterizované živočíšne mlieko (kozie, kravské, ovčie) vrátane trvanlivého mlieka.
- Fermentované mlieko alebo jogurt
- Rastlinné mlieko

Vyhňte sa:

- Šťavy, čaje
- Odparené alebo kondenzované mlieko

Kŕmenie dieťaťa s fľašou

Umývanie dojčenských fliaš je počas cestovania veľmi náročné. Ak dokrmujete umelým mliekom, nepoužívajte fľaše, ak si môžete pomôcť, použite pohár, pretože sa ľahšie čistia a zo špinavých fliaš môžu bábätká veľmi ochoreť. Ak musíte použiť fľašu, skúste ju po každom kŕmení vyčistiť horúcou mydlovou vodou. Ak ju nemôžete vyčistiť hneď po kŕmení svojho dieťaťa, uistite sa, že ste ju veľmi dobre vysušili čistou papierovou utierkou.

NEPOUŽÍVAJTE FLAŠE, AK MÁTE INÚ MOŽNOSŤ

- Kŕmenie dieťaťa s pohárom
- Kŕmenie pohárom a lyžičkou je čistejšie ako používanie fliaše

- Použijte malý pohár. Skúste ho po každom kŕmení vyčistiť horúcou mydlovou vodou. Ak ju nemôžete vyčistiť hneď po kŕmení svojho dieťaťa, uistite sa, že ste ju veľmi dobre vysušili čistou papierovou utierkou
- Bábätko by malo byť vo vašom lone vzpriamené alebo takmer vzpriamené.
- Podržte šálku mlieka pri ústach dieťaťa. Nakloňte pohár tak, aby sa mlieko dostalo len k perám dieťaťa. Položte pohár zľahka na spodnú peru dieťaťa. Nechajte okraje dotýkať sa hornej pery dieťaťa a nechajte dieťa sať mlieko ako mačiatko.
- Nenalievajte mlieko do úst dieťaťa. Nechajte dieťa nabrať mlieko do úst z pohára.

TUHÁ STRAVA PRE STARŠIE DOJČATÁ

Keď majú deti 6 mesiacov, mali by byť kŕmené tuhou stravou, ale nájsť vhodné jedlo môže byť ťažké. Začnite s mäkkými potravinami, ktoré dieťa ľahko prehltnie. Pokračujte v dojčení často a čo najdlhšie.

Document created February 2022



INFANT
FEEDING
SUPPORT *for*
REFUGEE
CHILDREN