

## Maitinimo iš buteliuko atmintinė<sup>1</sup>



Jeigu nusprendėte maitinti kūdikį iš buteliuko, ši atmintinė padės jums tai atlikti kuo saugiau. Galite maitinti savo nutrauktu pienu iš buteliuko, o galbūt nuspręsite kūdikį maitinti tik mišiniu. Jeigu maitinate kūdikį savo pienu, ir kūdikių pieno mišiniu, svarbu kuo daugiau maitinti savo pienu dėl jo naudos sveikatai. Jeigu kuriuo nors metu norėsite grįžti prie maitinimo tik savo pienu, kreipkitės į akušerę ar kūdikį lankančią medicinos darbuotoją.

### Kokį pieną naudoti?

Pirmaisiais kūdikio metais visada naudokite kūdikių pieno mišinius, nes tai viskas, ko reikia jūsų kūdikiui. Suėjus vieneriems metams pereikite prie riebaus karvės pieno.

### Maitinimo iš buteliuko patarimai

Geriausia, kad pirmosiomis savaitėmis kūdikį maitintumėte tik jūs ir jūsų partneris. Taip jūsų kūdikis jausis saugus, pripras prie jūsų maitinimo būdo, o jūs užmėgsite glaudų mylinčių tėvų ryšį su kūdikiu.

- Laikykite kūdikį prie savęs, šiek tiek vertikaliai.
- Žiūrėkite kūdikiui į akis ir švelniai su juo kalbėkitės.
- Švelniai patrinkite žinduku kūdikio viršutinę lūpą, kad jis išsižiotų ir iškištų liežuvį.



<sup>1</sup> Žindymas yra sveikiausias būdas maitinti kūdikį. Jei nuspręsite nežindyti arba nutraukti maitinimą krūtimi, tai galima pradėti iš naujo. Žindomą kūdikį maitindami mišinėliais sumažinsite savo pieno tiekimą. Maitinant krūtimi jums nereikia valgyti jokio specialaus maisto, tačiau jums, kaip ir visiems kitiems, yra sveika valgyti sveiką maistą.

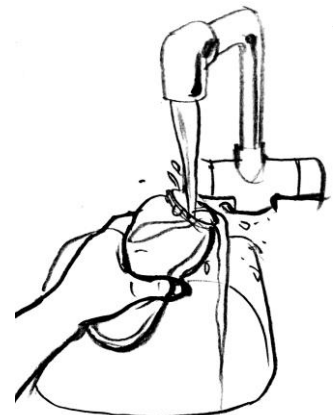
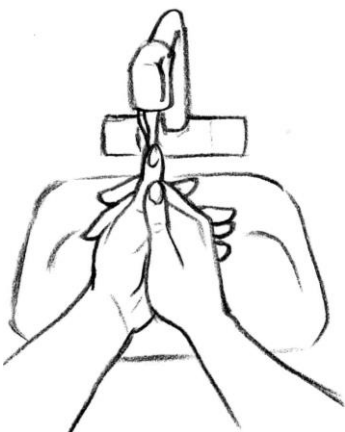
- Įdėkite žinduką į burnytę, kad kūdikis galėtų jį traukti.
- Maitindamos kartkartėmis ištraukite žinduką, kad kūdikis galėtų atsikvėpti.
- Neverskite kūdikio išgerti viso pieno, jei jis nenori.
- Praėjus valandai nepanaudotą pieną išpilkite.



## Buteliukų ir kitų maitinimo reikmenų sterilizavimas

### Prieš sterilizuodami išplaukite ir išskalaukite

- Pirmiausia gerai nusioplaukite rankas su muilu ir vandeniu, taip pat karštu muiliniu vandeniu nuvalykite darbinį paviršių.
- Išplaukite maitinimo buteliuką ir žinduką karštu muiliniu vandeniu, naudodami švarų šepetį buteliams valyti.
- Prieš sterilizuodami, išskalaukite visus reikmenis po švariu šaltu tekančiu vandeniu.

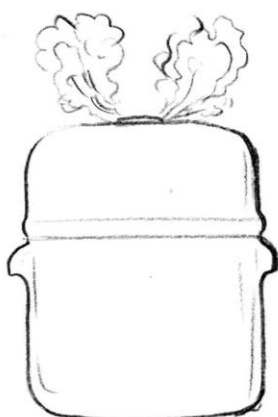


## Sterilizavimo sistemos

- Perskaitykite informaciją, susijusią su jūsų taikomu sterilizavimo būdu..

### Sterilizavimas šaltu vandeniu

- Kas 24 valandas paruoškite šviežią sterilizavimo skystį, naudodami tinkamą vandens kiekio ir sterilizavimo tabletės (-čių) santykį.
- Sudėkite švarius reikmenis į sterilizatorių, uždėkite plūduriuojantį dangtį ir įsitinkinkite, kad buteliukuose nėra oro burbulų.
- Palikite reikmenis sterilizavimo tirpale mažiausiai 30 minučių ir nuskalaukite tirpalą virintu vandeniu prieš ruošiant mišinį.

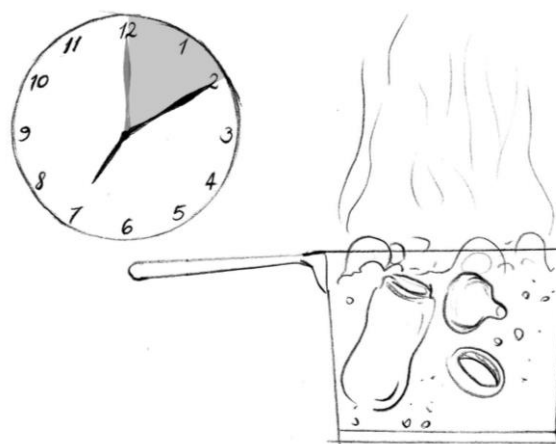


### Sterilizavimas garais (elektriniame sterilizatoriuje arba mikrobangų krosnelėje)

- Kadangi sterilizatorių yra įvairių rūšių, būtina vadovautis gamintojo nurodymais. Jeigu abejojate, paprašykite akušerės ar kūdikį lankančios medicinos darbuotojos, kad parodytų, kaip juo naudotis.

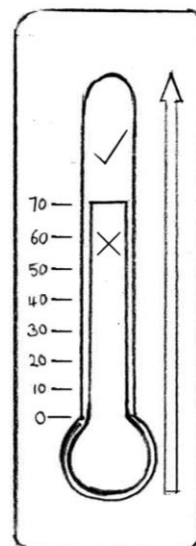
### Sterilizavimas virinant

- Sudėkite švarius maitinimo reikmenis į didelį prikaistuvį ir pripilkite vandens, kad apsemtų. Užvirkite ir palikite virti mažiausiai 10 minučių.
- Geriausia buteliukus ir žindukus naudoti iš karto išvirinus, tačiau jei iškart nenaudosite, pritvirtinkite žinduką prie buteliuko ir uždengkite dangteliu, kad buteliuko vidus ir žindukas neužsiterštų.
- Reguliariai tikrinkite, ar žindukai ir buteliukai neįplyšę, neįtrūkę ir nepažeisti.



## Kaip paruošti mišinį

- Pirmiausia kruopščiai nusiplaukite rankas ir nuvalykite tą vietą, kur ruošite mišinį.
- Į virdulį pripilkite mažiausiai 1 litrą gėlo šalto vandens iš čiaupo. Nenaudokite jau virinto vandens, dirbtiniu būdu minkštinto vandens ar buteliuose parduodamo vandens, nes jis gali būti nesaugus kūdikiui.<sup>2</sup>
- Užvirkite vandenį ir palikite jį atvėsti virdulyje ne ilgiau nei 30 minučių, kad jo temperatūra būtų mažiausiai 70° C.



- Pastatykite virdulį ant švaraus paviršiaus, bet žinduką ir dangtelį laikykite ant sterilizatoriaus dangčio arba prikaistuvyje, kad neužsiterštų.
- Vadovaudamiesi gamintojo nurodymais, įpilkite reikiamą kiekį vandens į buteliuką.
- Kaušelį, esantį mišinio dėžutėje, pripildykite mišiniu ir nubraukite perteklių plokščia švaraus ir sauso peilio ašmenų puse arba gamintojo pridėtu įrankiu.
- Suberkite mišinio miltelius į buteliuką su vandeniu, laikydamiesi mišinio ir vandens santykio pagal gamintojo nurodymus.



- Laikydami už žinduko krašto, uždėkite jį ant buteliuko. Tada prisukite jį laikantį žiedą ant buteliuko. Uždenkite žinduką dangteliu ir plakite buteliuką, kol milteliai ištirps.
- Atvėsinkite mišinį palaikydami apatinę buteliuko dalį po šaltu tekančiu vandeniu. Patikrinkite mišinio temperatūrą ant vidinės savo riešo pusės prieš duodami

<sup>2</sup> Ši informacija skirta naudoti Jungtinėje Karalystėje – jei ruošite mišinį kitoje šalyje, vadovaukitės vietinėmis nuostatomis dėl vandens iš čiaupo.

mišinį kūdikiui. Jis turėtų būti kūno temperatūros – šiltas ar vėsus, bet ne karštas.



## Saugumas

Kiekvienam maitinimui ruoškite šviežią mišinį. Laikant mišinį – net šaldytuve – gali pradėti daugintis bakterijos ir susargdinti jūsų kūdikį.

Naudokite gėlą šaltą vandenį iš čiaupo. Nenaudokite jau virinto vandens, dirbtiniu būdu minkštinto vandens ar buteliuose parduodamo vandens, nes jis gali būti nesaugus kūdikiui.<sup>3</sup>

Visada naudokite dėžutėje esantį kaušelį ir vadovaukitės nurodymais, kad kūdikis gautų tinkamą miltelių ir vandens santykiu paruoštą mišinį.

Į buteliuką nieko papildomai nedėkite (nei cukraus, nei dribsnių, nei šokoladinio gėrimo miltelių).

Niekada nešildykite kūdikių pieno mišinio mikrobangų krosnelėje, nes mišinys gali sušilti netolygiai (vietomis jis gali būti itin karštas) ir nudeginti kūdikio burnytę.

<sup>3</sup> Ši informacija skirta naudoti Jungtinėje Karalystėje – jei ruošite mišinį kitoje šalyje, vadovaukitės vietinėmis nuostatomis dėl vandens iš čiaupo.

## **Maitinimas ne namuose**

Jeigu reikia pamaitinti kūdikį ne namuose, geriau naudoti paruoštą kūdikių pieno mišinį ir tuščią sterilizuotą maitinimo buteliuką. Jeigu tai neįmanoma, laikykite paruoštą mišinį šaltkrepsyje su šaldymo elementu daugiausia keturias valandas.

Laikant paruoštą mišinį kambario temperatūroje, jis turi būti sunaudotas per dvi valandas, bet taip dažnai nedarykite.

*This infosheet is available in multiple languages at: [unicef.org/babyfriendly-translations](https://www.unicef.org/babyfriendly-translations)*