

# UNICEF UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

ЮНІСЕФ ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

ПЕДІАТРИЧНА ІНІЦІАТИВА

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ГОДУВАННЯ З ПЛЯШЕЧКИ<sup>1</sup>



Якщо ви вирішили годувати дитину з пляшечки, ця інформація допоможе робити це максимально корисно та безпечно. Ви можете годувати дитину з пляшечки власним зцідженим молоком або лише молочною сумішшю. Якщо ви годуєте дитину сумішшю на додаток до грудного молока, важливо продовжувати давати якнайбільше грудного молока, оскільки грудне молоко корисне для здоров'я. Якщо ви будь-коли захочете повернутися до виключно грудного вигодовування, зверніться по допомогу до своєї акушерки або медичного працівника.

### Яке молоко використовувати?

Протягом першого року завжди використовуйте молочні дитячі суміші для новонароджених або для немовлят, оскільки вони містять все, що потрібне вашій дитині. Переходьте на цільне коров'яче молоко, лише коли вашій дитині виповниться рік.

### Поради щодо годування з пляшечки

У перші тижні життя дитину краще годувати лише вам та вашому партнеру. Це допоможе їй почуватися в безпеці, звикнути до вашого способу годування й дозволить вам встановити з нею тісний і сповнений любові зв'язок.

- Притисніть дитину до себе так, щоб голова була дещо вище тіла дитини.
- Дивіться дитині у вічі й ласкаво розмовляйте з нею.
- Злегка потріть соскою верхню губу дитини, щоб спонукати її відкрити рота й висунути язик.



<sup>1</sup> Грудне вигодовування — це найкорисніший спосіб годування дитини. Якщо ви вирішили відмовитися від грудного вигодовування або тимчасово припинити його, процес можна відновити. Коли ви даєте молочні суміші дитині, яка перебуває на грудному вигодовуванні, це зменшує кількість молока у вас. Під час грудного вигодовування вам не потрібно їсти жодних спеціальних продуктів, але рекомендуємо, як і іншим людям, дотримуватися принципів здорового харчування.

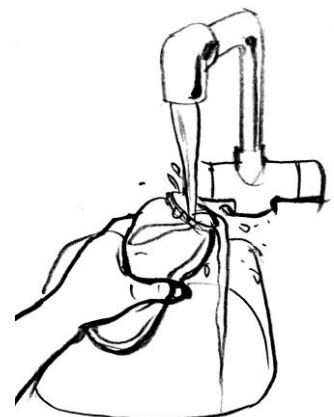
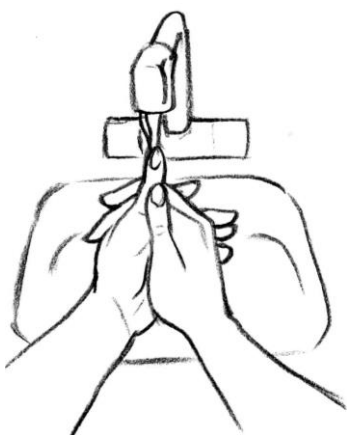
- Помістіть соску в рот і дайте дитині можливість засмоктати її.
- Під час годування періодично виймайте соску з рота, щоб дати дитині перепочити.
- Не змушуйте дитину допивати все молоко, якщо вона не хоче.
- Вилийте залишки молока, якщо вони не будуть вжиті впродовж години.



## Стерилізація пляшок та іншого обладнання для годування

Очистіть та промийте посуд перед стерилізацією.

- Спочатку ретельно вимийте руки з милом та водою, а робочі поверхні — гарячою мильною водою.
- Вимийте пляшку для годування та соску у гарячій мильній воді, використовуючи чисту щітку для пляшечок.
- Перед стерилізацією промийте весь посуд під холодною проточною водою.

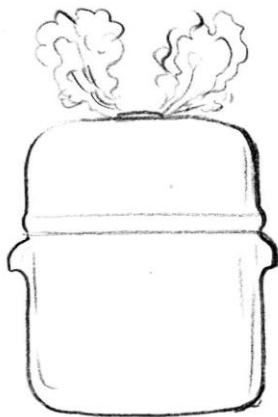


## Стерилізаційні системи

- Прочитайте інформацію про тип стерилізатора, який ви використовуєте.

### Розчин для стерилізації посуду в холодній воді

- Раз на добу готуйте свіжий стерилізаційний розчин. Для цього необхідно розчинити антисептичну таблетку (чи декілька) у відповідній кількості води.
- Помістіть чистий посуд у стерилізатор, встановіть зверху притиснуту кришку, щоб пляшечки були повністю занурені в розчин та в них не було бульбашок повітря.
- Залиште обладнання для годування у стерилізаційному розчині щонайменше на 30 хвилин і змийте залишки кип'яченою водою перед приготуванням суміші.

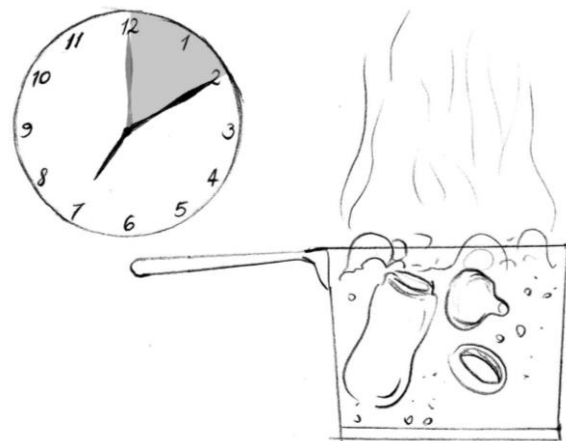


### Стерилізація паром (електричний стерилізатор або мікрохвильова піч)

- Оскільки існують різні типи стерилізаторів, важливо дотримуватися інструкцій виробника. Якщо ви не впевнені в тому, як користуватися саме цим пристроєм, попросіть акушерку або медичного працівника показати вам.

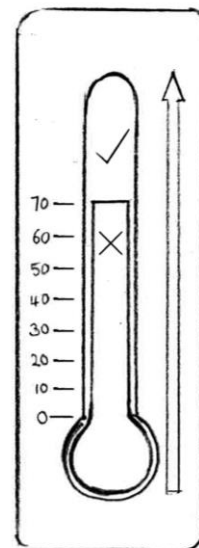
### Стерилізація кип'ятінням

- Помістіть чистий посуд у велику каструлю, щоб він повністю був покритий водою. Доведіть до кипіння та кип'ятіть щонайменше 10 хвилин.
- Найкраще використовувати пляшечки та соски відразу після кип'ятіння, але якщо немає такої можливості, зберіть їх повністю, встановивши соску та кришку, щоб запобігти забрудненню внутрішньої поверхні пляшечки та соски.
- Регулярно перевіряйте соски та пляшечки, чи вони не порвані, тріснуті або пошкоджені.



## Як приготувати молочну суміш

- Насамперед ретельно вимийте руки та приберіть місце, де готуватимете суміш.
- Залийте в чайник щонайменше 1 літр свіжої водопровідної води з холодного крана. Не використовуйте раніше кип'ячену, штучно пом'якшену або бутельовану воду, оскільки вона може бути небезпечною для дитини.<sup>2</sup>
- Закип'ятіть воду й залиште її остигати в чайнику щонайбільше на 30 хвилин, щоб температура була не менше 70 °С.



- Поставте пляшку на чисту поверхню; щоб соска та кришка були чистими, вони мають залишатися або на кришці стерилізатора, або в каструлі.
- Дотримуючись інструкцій виробника, налейте у пляшку потрібну кількість води.
- Наповніть сумішшю мірну ложечку, що є в баночці, й приберіть надлишок за допомогою плоского краю чистого сухого ножа або вирівнювача, якщо він є в комплекті.
- Висипте порошок у пляшку з водою, використовуючи необхідну кількість ложечок для відповідної кількості води, як зазначено в інструкції виробника.



- Візьміть соску за край та натягніть на пляшечку. Потім накрутіть на пляшку стопорне кільце. Закрийте соску кришкою й струшуйте пляшку до повного розчинення порошку.
- Охолодіть суміш, тримаючи нижню половину пляшечки під проточною холодною водою. Перш ніж давати суміш дитині, перевірте температуру на внутрішній стороні

<sup>2</sup> Ця інформація призначена для використання у Великобританії. Якщо ви готуєте молочні суміші в іншій країні, ознайомтеся з місцевими рекомендаціями щодо питної води.

зап'ястя. Вона має відповідати температурі тіла, тобто бути теплою чи прохолодною, але не гарячою.



## Заходи безпеки

Готуйте свіжу суміш для кожного годування. Зберігання готових сумішей (навіть у холодильнику) може призвести до розмноження бактерій у молоці, що можуть спричинити захворювання вашої дитини.

Використовуйте свіжу, проточну воду із холодного крана. Не використовуйте раніше кип'ячену, штучно пом'якшену або бутильовану воду, оскільки це може бути небезпечно для дитини.<sup>3</sup>

Завжди використовуйте мірну ложечку з комплекту й дотримуйтесь інструкцій, щоб ваша дитина отримала правильну пропорцію суміші з порошку та води.

Не додавайте в пляшку нічого (зокрема цукор, пластівці або какао) крім молочної суміші.

Ніколи не розігрівайте дитячу суміш у мікрохвильовій печі, адже вона може нагрітися нерівномірно (утворюючи «гарячі осередки») та обпалити рот дитини.

<sup>3</sup> Ця інформація призначена для використання у Великобританії. Якщо ви готуєте молочні суміші в іншій країні, ознайомтеся з місцевими рекомендаціями щодо питної води.

## Годування поза домом

Якщо вам потрібно погодувати дитину поза домом, краще використовувати готові молочні суміші з порожньою простерилізованою пляшкою для годування. Якщо це неможливо, зберігайте молочну суміш у сумці-холодильнику з пакетом льоду впродовж щонайбільше чотирьох годин.

Якщо молочна суміш зберігається за кімнатної температури, використайте її протягом двох годин, але пам'ятайте: це крайній випадок.

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