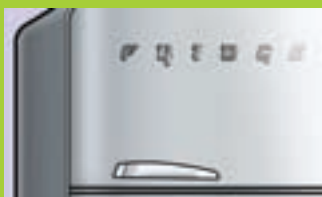


Как правильно приготовить молочную смесь для кормления из чашки в домашних условиях



Всемирная организация
здравоохранения

Новые рекомендации по безопасному приготовлению детского питания

Молочные смеси не являются стерильным продуктом¹. В них могут содержаться болезнетворные бактерии, способные вызвать серьезные заболевания у детей. Соблюдая все рекомендации по приготовлению и хранению сухих молочных смесей, Вы можете существенно снизить риск возникновения таких заболеваний. Данный проспект содержит ценную информацию о том, как сделать приготовление сухих молочных смесей для кормления ребенка из чашки максимально безопасным.

Ничто не заменит ребенку грудное вскармливание

Рекомендуется кормить детей грудью первые шесть месяцев жизни, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие малышей и предотвратить риск развития заболеваний. Детям, не получающим материнского молока, требуются его полноценные заменители, например молочные смеси.

Что стоит предпочесть - кормление из бутылочки или из чашки?

Если Вы живете в районе с низким уровнем гигиены или там, где существует нехватка чистой воды, кормление из чашки представляет более безопасную альтернативу бутылочному кормлению, поскольку бутылочки и соски трудно тщательно промыть и в них могут развиваться опасные болезнетворные бактерии.

¹ФАО/ВОЗ. 2007. Безопасное приготовление, хранение и использование сухих молочных смесей: рекомендации. С информацией можно ознакомиться по адресу: <http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/pif2007/en>

Мытье, стерилизация и хранение

Перед использованием всю посуду для приготовления детского питания и кормления (например чашки, ложечки, и пр.) необходимо тщательно вымыть и простерилизовать. При мытье и стерилизации посуды погибают опасные болезнетворные бактерии, которые в противном случае могут размножиться в приготовленном детском питании.

Мытье посуды



Шаг 1

Вымойте руки с мылом и вытрите их чистым полотенцем.



Шаг 2

Тщательно вымойте всю посуду, которую Вы собираетесь использовать, горячей водой с мылом.



Шаг 3

Тщательно прополощите посуду чистой водой.

Стерилизация

Стерилизовать вымытую посуду для детского питания можно разными способами: используя стерилизатор промышленного производства (внимательно ознакомьтесь с инструкциями производителя) или прокипятив ее в закрытой кастрюле:



Шаг 1

Наполните большую кастрюлю водой.



Шаг 2

Положите вымытую посуду в кастрюлю с водой. Посуда должна быть полностью покрыта водой, и в ней не должно быть пузырьков воздуха.



Шаг 3

Закройте кастрюлю крышкой и доведите воду до кипения, следите за тем, чтобы вода не выкипела.



Шаг 4

Не открывайте кастрюлю со стерилизованной посудой до того момента, когда Вы начнете готовить молочную смесь.

Хранение

Перед использованием стерилизованной посуды тщательно вымойте руки с мылом и вытрите их сухим полотенцем. Для извлечения посуды из стерилизатора или кастрюли с водой используйте специальные стерилизованные щипцы. Если Вы вынимаете посуду из стерилизатора задолго до ее использования, ее следует хранить в чистом, закрытом месте.

Как правильно приготовить молочную смесь для кормления из чашки



Шаг 1

Тщательно вымойте и продезинфицируйте поверхность, на которой Вы будете готовить детское питание.



Шаг 2

Вымойте руки с мылом и вытрите их чистым тканевым или одноразовым полотенцем.



Шаг 3

Вскипятите нужное количество чистой воды. Если для кипячения воды Вы используете электрический чайник, дождитесь, когда он выключится автоматически. Если Вы кипятите воду в кастрюле, дайте ей как следует прокипеть.



Шаг 4

Прочтите инструкции на упаковке с детским питанием для того, чтобы отмерить точное количество воды и сухой смеси. Нельзя превышать указанную на упаковке дозировку смеси, т.к. это может привести к развитию заболеваний у ребенка.



Шаг 5

Осторожно, чтобы не обжечься, налейте в чистую, стерилизованную чашку необходимое количество кипяченой воды. Температура воды должна быть не ниже 70°C, поэтому с момента кипячения не должно пройти больше 30 минут.



Шаг 6

Добавьте в чашку с водой точно отмеренное количество сухой смеси.

**Шаг 7**

Тщательно перемешайте смесь до полного растворения чистой, стерилизованной ложечкой.

**Шаг 8**

Остудите приготовленную смесь, подержав чашку под струей холодной воды или поставив ее в емкости с холодной (ледяной) водой. Следите за тем, чтобы холодная вода не попала в приготовленную смесь, для этого уровень воды в емкости должен быть ниже края чашки.

**Шаг 9**

Протрите чашку с внешней стороны чистым тканевым или бумажным полотенцем.

**Шаг 10**

Проверьте температуру смеси, для этого необходимо капнуть немного на внутреннюю сторону запястья. Смесь не должна быть слишком горячей, ее необходимо остудить до комнатной температуры. Если смесь все еще слишком горячая, необходимо остудить ее еще немного.

**Шаг 11**

Покормите ребенка.

**Шаг 12**

Смесь, не использованную в течение двух часов после кормления, необходимо выбросить.

Внимание! Никогда не используйте СВЧ-печи для приготовления или разогревания детского питания. В СВЧ-печах продукты разогреваются неравномерно, поэтому часть смеси может оказаться слишком горячей и обжечь



Можно ли хранить чашки с молочной смесью для дальнейшего использования?

Рекомендуется всегда кормить детей свежеприготовленной молочной смесью, поскольку молочная смесь - особенно в случае хранения при комнатной температуре - представляет идеальную среду для размножения болезнетворных бактерий. Для большего удобства вы можете использовать для приготовления молочной смеси не отдельные чашки, а контейнер большего объема. Контейнер с приготовленной смесью можно хранить в холодильнике для последующих кормлений.

При приготовлении большого количества сухой смеси всегда соблюдайте следующие рекомендации:

- Тщательно отмеряйте необходимое количество воды и сухой смеси. Вы обязательно ознакомьтесь с инструкциями на упаковке сухой смеси, чтобы точно отмерить количество воды, необходимое для приготовления одной порции. Нельзя превышать указанную на упаковке дозировку смеси, т.к. это может привести к развитию заболеваний у ребенка.
- Используйте чистый, стерилизованный контейнер для горячих пищевых продуктов, плотно закрывающийся крышкой. Объем контейнера не должен превышать 1 л. При использовании емкости большего объема, Вам понадобится больше времени, чтобы остудить смесь, что увеличит риск развития болезнетворных бактерий.
- Смесь нельзя хранить в холодильнике дольше 24 часов.

Внимание! В случае, если у Вас нет холодильника, не стоит готовить молочную смесь заранее - всегда кормите детей свежеприготовленной смесью.



Как правильно разогревать смесь для кормления из чашки?

- Достаньте емкость с приготовленной молочной смесью из холодильника непосредственно перед кормлением и перелейте необходимое количество молочной смеси в чистую, стерилизованную чашку.
- Закройте контейнер крышкой и поставьте обратно в холодильник.
- Разогрейте смесь, при этом время разогревания не должно превышать 15 минут. Приготовленную молочную смесь можно разогреть перед кормлением, поместив чашку со смесью в емкость с горячей водой так, чтобы уровень воды был ниже края чашки. Чтобы смесь разогревалась равномерно, следует периодически встряхивать или вращать чашку.
- Проверьте температуру смеси, для этого необходимо капнуть немного на внутреннюю сторону запястья. Смесь не должна быть слишком горячей, ее необходимо остудить до комнатной температуры.
- Смесь, не использованную в течение двух часов после разогревания, необходимо выбросить.

Внимание! Никогда не используйте СВЧ-печи для разогревания детского питания. В СВЧ-печах продукты разогреваются неравномерно, поэтому часть смеси может оказаться слишком горячей и обжечь ротик ребенка.



Как быть, если у меня нет возможности кипятить воду?

Для приготовления сухих молочных смесей рекомендуется использовать кипяченую воду, остуженную до температуры не ниже 70°C.

- Если у Вас нет возможности кипятить воду, следует использовать для кормления стерильные жидкие молочные смеси.
- Кроме того, Вы можете использовать для приготовления молочной смеси чистую, свежую воду комнатной температуры; в этом случае смесь следует использовать немедленно.
- Молочные смеси, для приготовления которых используется вода температурой ниже 70°C, не подлежат хранению для последующего использования.
- Смесь, не использованную в течение двух часов после кормления, необходимо выбросить.

Можно ли брать контейнер с приготовленной молочной смесью с собой в поездки и на прогулки?

Да, конечно, однако, не забудьте предварительно охладить смесь и во время поездки или прогулки храните ее в холодном месте. Это поможет предотвратить или замедлить развитие болезнетворных бактерий.

- Приготовьте смесь как обычно, быстро охладите ее и поставьте в холодильник (при температуре не выше 5°C).
- Выньте контейнер со смесью из холодильника непосредственно перед выходом из дома и пол ожите его в специальную сумку-холодильник.
- Приехав на место, Вы можете снова поставить контейнер со смесью в холодильник или разогреть необходимое количество смеси и использовать ее для кормления.

Если поездка или прогулка занимает больше двух часов, у Вас может не получиться сохранить контейнер со смесью холодным. В этом случае для кормления необходимо использовать свежеприготовленную смесь. Возьмите с собой необходимое количество сухой смеси в чистом, стерилизованном контейнере и приготовьте смесь, используя кипяченую воду (температура воды должна быть не ниже 70°C).

Дополнительные советы по приготовлению детского питания из сухих молочных смесей:





Всемирная организация
здравоохранения