

КОРМЛЕНИЕ ВАШЕГО МАЛЫША ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЯ

Обычно с младенцем тяжело путешествовать. Ребенка трудно удерживать сытым и здоровым.

Кормление ребенка грудью поможет Вам в путешествии. Младенцев можно кормить грудью в любом месте, без предварительных приготовлений. Это облегчает путешествие, поскольку Вы остаетесь мобильными, можете быстро сменить транспорт или местоположение. Нет необходимости стоять в очереди за едой для ребенка, если Вы кормите грудью.

Если ребенок питается смесью, Вам придется останавливаться, чтобы найти молоко и вымыть посуду. Найти молоко может быть тяжело, а мытье бутылок или чашек требует времени. Кормление смесями значительно усложняет путешествия и делает Вас менее мобильными.

Кормление смесями увеличивает шанс на развитие у ребенка диареи. Дети, которых кормят из бутылочки, гораздо чаще болеют. Уход за больным ребенком, поиск и смена многочисленных грязных подгузников и получение медицинской помощи больному ребенку могут усложнить путешествие и заставят Вас часто останавливаться.

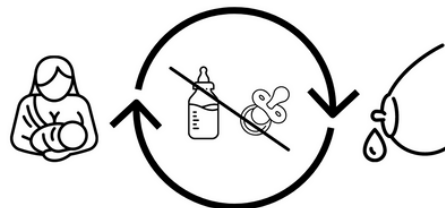
КАК КОРМИТЬ ГРУДЬЮ ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЯ

Младенцев до 6 месяцев можно кормить исключительно материнским молоком.

- Не нужно воды
- Не нужно соков
- Ненужны чай и кофе
- Не нужно коровьего или другого молока
- Не нужно другой пищи

Грудное молоко является источником безопасной жидкости и еды для малыша до 6 месяцев. Оно содержит много ингредиентов, которые защитят ребенка от инфекций.

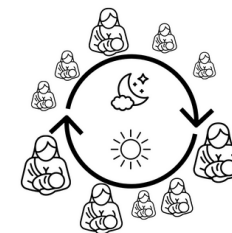
Кормление младенца другими продуктами, кроме грудного молока, может привести к болезни. Даже небольшое количество смеси или прикорма повышает вероятность того, что ребенок заболеет. Это также может привести к тому, что Ваше тело будет производить меньше грудного молока. Прикладывая ребенка к груди по требованию можно увеличить количество молока



Стресс и истощение не вызывают исчезновения или порчи грудного молока, но могут замедлить выделение молока и привести к стрессу младенца. Мысли о своем ребенке и надежде на будущее помогут увеличить количество молока. Частое кормление ребенка тоже помогает. Грудное вскармливание в общественных местах разрешено по всей Европе, поэтому Вам не нужно беспокоиться о кормлении ребенка, где бы Вы ни были. Если Вам не удобно кормить ребенка в общественном месте, есть много других мест, которые обеспечат конфиденциальность и покой во время кормления. Накладка для грудного вскармливания также может обеспечить приватность. Материал можно завязать в слинг, чтобы кормить грудью во время ходьбы.

Мама может кормить грудью, даже если она беременна или заболела. Это включает в себя, если вы заболели COVID 19. Если Вы заболели, Ваше молоко защитит ребенка от заболевания. Если ребенок заболел, продолжайте кормить грудью и не кормите его ничем другим. Ваше молоко поможет ребенку поправиться. Если Вы недавно прекратили кормить грудью, можно начать кормить ребенка снова.

- Предлагайте грудь днем и ночью
- При частом приложении молоко прибывает
- Предлагайте грудь прежде чем дать другую еду



КОРМЛЕНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 6 МЕСЯЦЕВ

Если ребенку больше 6 месяцев, продолжайте кормить грудью. Ваше молоко и дальше предоставит ребенку безопасную жидкость и пищу, защитит его от болезни и поможет легче путешествовать. Грудное вскармливание также успокоит малыша и поможет Вам успокоиться. Рекомендуется продолжать кормить малышей грудью, пока им не исполнится как минимум 2 года. Дети старше 6 месяцев должны также есть твердую пищу, но если ее нет, вы можете просто чаще кормить грудью, и количество молока увеличится, так что ребенок не будет чувствовать голод.

КОРМИТЕ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО СМЕСЯМИ ЕСЛИ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ НЕВОЗМОЖНО

Кормление смесями может быть опасно для ребенка, и проблематично во время путешествия. Кормите исключительно смесью, если у Вас нет иного выбора.

Смеси не стерильны. Дети, которых кормят смесью, чаще страдают от серьезных заболеваний, таких как диарея или респираторные инфекции.

Если Вы кормите грудью и дополнительно даете смесь, можете вернуться к грудному вскармливанию. Кормите ребенка часто и постепенно давайте меньше смеси. Каждый день одно кормление смесью можно заменить грудным вскармливанием. Может потребоваться несколько дней, чтобы отвыкнуть от смеси и увеличить количество грудного молока.

Если с Вами путешествуют другие женщины, которые кормят грудью, а сами Вы не кормите грудью или используете смесь, возможно, они согласятся кормить Вашего ребенка грудью, и Вам не придется использовать смесь.

Кормление смесью во время путешествия

Если Вашему ребенку не исполнилось 6 месяцев, и Вы не можете кормить его грудью, его следует кормить смесями.

Порошкообразная смесь

Порошкообразную смесь нужно смешать с чистой кипяченой водой. Если у Вас нет доступа к кипяченой воде, можно использовать воду в бутылках.

Ребенок может сильно заболеть от смеси, замешанной со слишком большим количеством воды или порошка.

Вылейте неиспользованную смесь, не храните ее, чтобы накормить ребенка позже. В замешанной смеси быстро размножаются бактерии, от которых малыш может заболеть.

Готова к потреблению жидкая смесь

Готовая жидкая смесь не нуждается в разведении и проще в использовании. **После открытия контейнера с готовой смесью ее нужно немедленно выпить, а оставшуюся смесь вылить.** После открытия готовой смеси бактерии могут быстро размножиться, поэтому малыш может заболеть.

ГОТОВАЯ СМЕСЬ БЕЗОПАСНЕЕ ЧЕМ ПОРОШКООБРАЗНАЯ

После 6 месяцев ребенок может вместо смеси есть животное молоко. Это молоко легче достать и безопаснее использовать, чем порошкообразную смесь.

Рекомендуемые:

- Пастеризованное животное молоко (козье, коровье, овчье) с полным содержанием жиров, включая ультрапастеризованное молоко
- Ряженка или йогурт

Избегайте:

- Соков, чаев
- Сгущенного молока

Кормление ребенка из бутылочки

Во время путешествия бутылочки для кормления очень тяжело мыть. Если Вы кормите смесью, не используйте бутылочки; если можете, используйте чашку, потому что ее легче чистить. Загрязненные бутылочки могут вызвать болезнь малыша. Если Вы вынуждены использовать бутылочку, старайтесь мыть ее после каждого кормления горячей водой с мылом. Если нет возможности помыть бутылочку сразу после кормления, вытрите ее досуха чистым бумажным полотенцем.

ПО ВОЗМОЖНОСТИ НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ БУТЫЛОЧКИ

Кормление ребенка из чашки

Кормление из чашки или с помощью ложки безопаснее, чем с использованием бутылочки:

Используйте маленькую чашку. Старайтесь мыть ее после каждого кормления горячей водой с мылом. Если нет возможности помыть ее сразу после кормления, досуха вытрите ее чистым бумажным полотенцем.

Ребенок должен сидеть прямо или почти вертикально у Вас на коленях.

Поднесите чашку с молоком ко рту ребенка. Наклоните чашку так, чтобы молоко доходило до губ ребенка. Легко положите чашку на нижнюю губу малыша. Держите так чтобы края касались верхней губы и пусть ребенок проглатывает молоко, как котенок.

Не выливайте молоко ребенку в рот. Пусть ребенок сам наберет в рот молоко из чашки.

ПРИКОРМ ДЛЯ СТАРШИХ ДЕТЕЙ

Когда ребенку исполнится 6 месяцев, ему следует вводить прикорм, но соответствующую пищу часто трудно найти. Начните с мягкой пищи, которую малыш сможет легко проглатывать. При этом продолжайте кормить грудью как можно чаще и подольше.