

Ghid privind hrănirea cu biberonul¹



Dacă v-ați decis să hrăniți bebelușul cu biberonul, această broșură vă va ajuta să faceți acest lucru cât mai în siguranță cu putință. Puteți să hrăniți bebelușul cu laptele stors de la dumneavoastră și pus într-un biberon sau îi puteți da numai lapte praf. Dacă hrăniți bebelușul cu lapte praf, suplimentar față de laptele matern, este important să continuați să îi dați cât mai mult lapte matern cu putință datorită beneficiilor asupra sănătății pe care acesta le are. Dacă, în orice moment, doriți să reveniți la alăptatul exclusiv la sân, cereți ajutorul moașei sau al asistentului medical care face vizite la domiciliu.

Ce fel de lapte să utilizați?

Utilizați întotdeauna lapte pentru bebeluși / nou-născuți în primul an deoarece acesta conține tot ce are nevoie bebelușul dumneavoastră. Treceți la laptele de vacă integral atunci când bebelușul dumneavoastră împlinește vârsta de un an.

Sfaturi pentru hrănirea cu biberonul

Este cel mai bine ca în primele săptămâni doar dumneavoastră și partenerul dumneavoastră să hrăniți bebelușul. Acest lucru va ajuta ca bebelușul să se simtă în siguranță, să se obișnuiască cu modul dumneavoastră de a-l hrăni și vă va ajuta să formați o legătură specială cu acesta.

- Țineți bebelușul aproape de dumneavoastră, în poziție ușor verticală.
- Priviți bebelușul în ochi și vorbiți-i cu blândețe.
- Frecați ușor tetina de buza superioară a bebelușului pentru a-l încuraja să deschidă gura și să scoată limba.



¹ Alăptarea este cea mai sănătoasă modalitate de a vă hrăni copilul. Dacă decideți să nu alăptați sau să opriți alăptarea, puteți reîncepe. Hrănirea sugarului cu lapte praf va reduce cantitatea de lapte pe care o produceți. Nu este nevoie să mâncați alimente speciale în timp ce alăptați, dar este bine pentru dumneavoastră, ca pentru toată lumea, să aveți o dietă sănătoasă.



- Introduceți tetina în gura acestuia, lăsându-l să o tragă în gură.
- Pe parcursul hrănirii, scoateți tetina din gura bebelușului la anumite intervale pentru a face o pauză.
- Nu forțați bebelușul să mănânce tot laptele dacă nu dorește.
- Aruncați cantitatea de lapte rămasă dacă nu o utilizați în decurs de o oră.

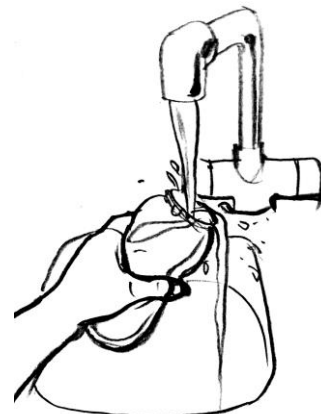
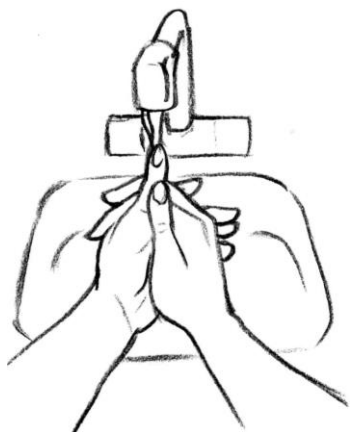


Sterilizarea biberoanelor și a altor obiecte pentru hrănit

Înainte de sterilizare, spălați și clătiți biberoanele

- Mai întâi spălați-vă bine pe mâini cu apă și săpun și curățați suprafața de lucru cu apă fierbinte și săpun.
- Spălați biberonul și tetina cu apă fierbinte cu detergent de vase, folosind o perie curată pentru biberoane.

- Clătiți toate obiectele sub jet de apă curată și rece.

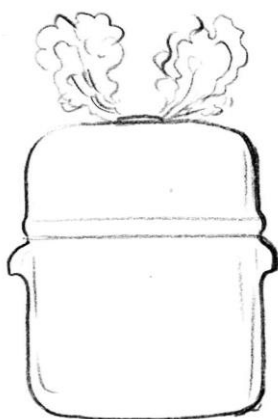


Sistemele de sterilizare

- Citiți informațiile referitoare la tipul de sterilizator pe care îl utilizați.

Soluția de sterilizare cu apă rece

- Faceți o soluție proaspătă pentru sterilizat la fiecare 24 de ore, utilizând cantitatea corectă de apă pentru tableta(ele) de sterilizat.
- Introduceți obiectele curate în sterilizator, așezați capacul plutitor deasupra și asigurați-vă că nu există bule de aer în biberone.
- Lăsați obiectele pentru hrănit în soluția de sterilizare cel puțin 30 de minute și clătiți-le cu apă clocotită înainte de a prepara hrana.

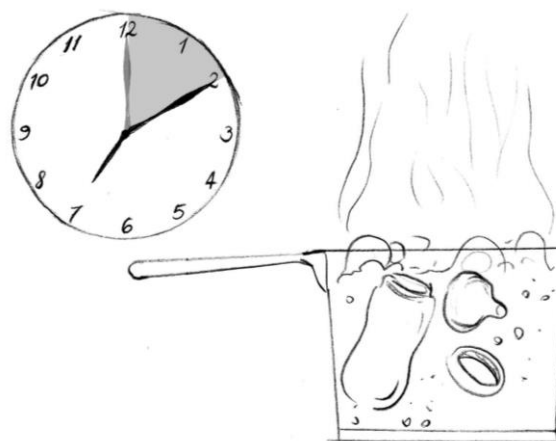


Sterilizarea cu aburi (sterilizator electric sau la microunde)

- Deoarece există diferite tipuri de sterilizoare, este important să respectați instrucțiunile producătorului. Dacă nu sunteți sigur(ă), rugați moașa sau asistentul medical care face vizite la domiciliu să vă arate cum se folosește.

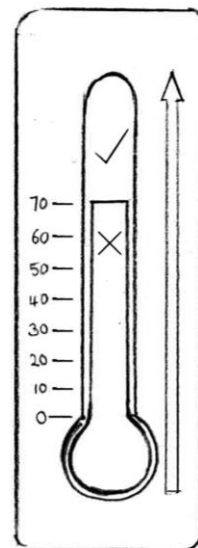
Sterilizarea prin fierbere

- Introduceți obiectul pentru hrănit într-o cratiță mare și asigurați-vă că este acoperit cu apă. Lăsați apa să atingă temperatura de fierbere și lăsați-o să fiarbă cel puțin 10 minute.
- Cel mai bine este să utilizați biberonul și tetina imediat după ce le-ați fiert, dar dacă nu este posibil, asamblați biberonul, punând tetina și capacul, pentru a preveni contaminarea interiorului biberonului și a tetinei.
- Verificați periodic ca biberonele și tetinele să nu fie rupte, crăpate sau deteriorate.



Cum se prepară hrana

- Spălați-vă cu atenție pe mâini înainte de a începe și curățați zona pe care pregătiți hrana.
- Umpleți un fierbător cu cel puțin 1 litru de apă proaspătă de la robinetul de apă rece. Nu utilizați apă care a fost fiartă, dedurizată artificial în prealabil sau apă îmbuteliată, deoarece acestea ar putea să nu fie sigure pentru bebelușul dumneavoastră.²
- Fierbeți apa și lăsați-o să se răcească în fierbător maxim 30 de minute, așa încât să rămână la o temperatură de cel puțin 70°C.



- Așezați biberonul pe o suprafață curată, dar lăsați tetina și capacul biberonului pe capacul sterilizatorului sau în cratiță pentru a le păstra curate.
- Respectați instrucțiunile producătorului și turnați cantitatea corectă de apă în biberon.
- Umpleți măsura furnizată în cutia cu lapte praf și nivelați-o fie cu o margine dreaptă a unui cuțit curat și uscat, fie cu nivelatorul furnizat.
- Turnați laptele praf în biberonul cu apă, respectând numărul corect de măsuri dozatoare pentru cantitatea de apă, așa cum este indicat în instrucțiunile producătorului.



- Țineți tetina de o margine și puneți-o pe biberon. Apoi înfiletați manșonul de fixare peste biberon. Acoperiți tetina cu capacul și scuturați biberonul până când laptele praf s-a dizolvat.

² Aceste informații sunt destinate utilizării în Regatul Unit – vă rugăm să consultați liniile directe locale privind apa de la robinet atunci când preparați formula într-o altă țară.

- Răciți laptele ținând jumătatea inferioară a biberonului sub jet de apă rece. Testați temperatura pe partea interioară a încheieturii mâinii înainte de a hrăni bebelușul. Laptele trebuie să fie la temperatura corpului, ceea ce înseamnă că ar trebui să îl simțiți cald sau rece, dar nu fierbinte.



Considerente privind siguranța

Preparați lapte proaspăt pentru fiecare masă. Depozitarea hranei - chiar dacă se face în frigider - poate permite ca bacteriile să crească în lapte, ceea ce vă poate îmbolnăvi bebelușul.

Utilizați apă proaspătă de la robinetul de apă rece. Nu utilizați apă care a fost fiartă, dedurizată artificial în prealabil sau apă îmbuteliată, deoarece aceasta ar putea să nu fie sigură pentru bebelușul dumneavoastră.³

Utilizați întotdeauna măsura dozatoare furnizată în cutie și respectați instrucțiunile pentru a vă asigura că bebelușul dumneavoastră primește amestecul corect de lapte praf și apă.

Nu adăugați nimic altceva (inclusiv zahăr, cereale sau cacao) în biberon.

³ Aceste informații sunt destinate utilizării în Regatul Unit – vă rugăm să consultați liniile directoare locale privind apa de la robinet atunci când preparați formula într-o altă țară.

Nu încălziți niciodată laptele praf pentru bebeluși în cuptorul cu microunde deoarece acesta ar putea fi încălzit neuniform (cauzând „puncte fierbinți”), provocând arsuri la nivelul gurii bebelușului.

Hrănirea bebelușului când nu sunteți acasă

Dacă trebuie să hrăniți bebelușul când nu sunteți acasă, este bine să utilizați lapte praf gata preparat pe care îl turnați într-un biberon sterilizat. Dacă nu este posibil, depozitați o porție de lapte într-o geantă termoizolantă dotată cu o pungă cu gheață timp de maxim patru ore.

Dacă laptele preparat deja este depozitat la temperatura camerei, utilizați-l în decurs de două ore - dar nu vă faceți un obicei din a proceda astfel.

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