

ВИГОДОВУВАННЯ ВАШОГО МАЛЮКА ПІД ЧАС ПОДОРОЖІ

Зазвичай з немовлям важко подорожувати. Дитину важко утримувати ситою та здоровою.

Годування дитини грудьми допоможе Вам у подорожі. Немовлят можна годувати грудьми в будь-якому місці, без попередніх приготувань. Це полегшує подорож, оскільки Ви залишаєтеся мобільними, можете швидко змінити транспорт або місцерозташування. Немає необхідності стояти в черзі за їжею для дитини, якщо Ви годуєте грудьми. Якщо дитина харчується сумішшю, Вам доведеться зупинитися, щоб знайти молоко та вимити посуд. Знайти молоко може бути важко, а миття пляшок або чашок потребує часу. Годування сумішами значно ускладнює подорожі та робить Вас менш мобільними.

Годування сумішами збільшує шанс на розвиток у дитини діареї. Діти, які вигодовуються з пляшечки, набагато частіше хворіють. Догляд за хворою дитиною, пошук і зміна багатьох брудних підгузків і отримання медичної допомоги хворій дитині можуть ускладнити подорож і змусять Вас зупинитися.

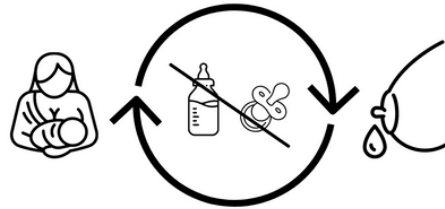
ЯК ГОДУВАТИ ГРУДЬМИ ПІД ЧАС ПОДОРОЖІ

Немовлят віком до 6 місяців можна годувати виключно материнським молоком.

- Непотрібно води
- Непотрібно соків
- Непотрібні чай та кава
- Непотрібно коров'яче або інше молоко
- Непотрібно іншої їжі

Грудне молоко є джерелом безпечної рідини та їжі для дитини до 6 місяців. Воно містить багато інгредієнтів, які захистять дитину від інфекцій.

Годування немовляти будь-чим, окрім грудного молока, може призвести до хвороби. Навіть невелика кількість суміші або прикорму підвищує ймовірність того, що дитина захворіє. Це також може призвести до того, що Ваше тіло вироблятиме менше грудного молока. Прикладаючи дитину до грудей на вимогу можна збільшити кількість молока.



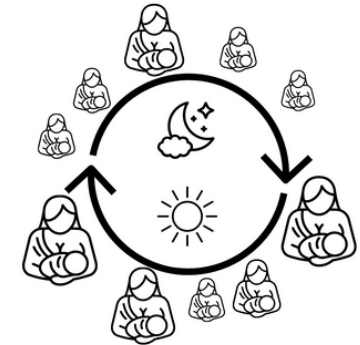
Стрес і виснаження не викликають зникнення або псування грудного молока, але можуть сповільнити виділення молока, і призвести до стресу немовляти. Думки про свою дитину і надія на майбутнє допоможуть збільшити кількість молока. Часте годування дитини також допомагає.

Грудне вигодовування в громадських місцях дозволено по всій Європі, тому Вам не потрібно турбуватися про годування дитини, де б Ви не були. Якщо Вам не зручно годувати дитину в громадському місці, є багато місць які забезпечать приватність та спокій під час годування. Шалі для грудного вигодовування також можуть забезпечити приватність. Матеріал можна зав'язати в слінг, щоб годувати грудьми під час ходіння.

Матері можуть годувати грудьми, навіть якщо вони вагітні або захворіли. Це в тому числі, якщо ви захворіли на COVID-19. Якщо Ви захворіли, Ваше молоко захистить дитину від захворювання.

годувати грудьми, можна почати годувати дитину знову.

- Пропонуйте груди вдень і вночі
- При частому прикладанні молоко прибуває
- Пропонуйте груди перш ніж дати іншу їжу



ГОДУВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШЕ 6 МІСЯЦІВ

Якщо дитині більше 6 місяців, продовжуйте годувати грудьми. Ваше молоко і надалі дасть дитині чисту рідину та їжу, захистить її від хвороби і допоможе легше подорожувати. Грудне вигодовування також заспокоїть малюка і допоможе Вам заспокоїтися. Рекомендується продовжувати годувати малюків грудьми, доки їм не виповниться принаймні 2 роки. Діти старше 6 місяців повинні також їсти тверду їжу, але якщо її немає, ви можете просто частіше годувати грудьми, і кількість молока збільшиться, тож дитина не відчуватиме голоду.

ГОДУЙТЕ ВИКЛЮЧНО СУМІШШЮ ЯКЩО ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ НЕМОЖЛИВЕ

Годування сумішами може бути небезпечним для дитини, і це важко робити під час подорожі. Годуйте виключно сумішшю, якщо у Вас немає іншого вибору.

Суміші не є стерильним. Діти, яких годують сумішшю, частіше потерпають від серйозних захворювань, таких як діарея чи респіраторні інфекції.

часто і поступово давайте менше суміші. Кожен день одне годування сумішшю можна замінити грудним вигодовуванням. Може знадобитися кілька днів, щоб відвикнути від суміші та збільшити кількість грудного молока.

Якщо з Вами подорожують інші жінки, які годують грудьми, а самі Ви не годуєте грудьми або використовуєте суміш, можливо вони погодяться годувати Вашу дитину грудьми, і Вам не доведеться використовувати суміш.

Годування сумішшю під час подорожі

Якщо Вашій дитині не виповнилося 6 місяців, і Ви не можете годувати її грудьми, її слід годувати сумішами.

Порошкова суміш

Порошкоподібну суміш потрібно змішати з чистою кип'яченою водою. Якщо Ви не маєте доступу до кип'яченої води, можна використовувати воду в пляшках.

- Слід не додавати забагато води для розведення
- Слід не додавати зайвого порошку для загущення

Дитина може сильно захворіти від суміші замішаної з занадто великою кількістю води або порошку.

Вилийте невикористану суміш, не зберігайте її, щоб нагодувати дитину пізніше. У замішаній суміші швидко розмножуються бактерії, від яких малюк може занедужати.

Готова до споживання рідка суміш

Готова рідка суміш для годування не потребує розведення і простіша у використанні. Після відкриття контейнера з готовою сумішшю її потрібно негайно випити, а ту, що залишилася, вилити. Після відкриття такої готової суміші бактерії можуть швидко розмножуватися, тож малюк може захворіти.

ГОТОВА СУМІШ БЕЗПЕЧНІША, НІЖ ПОРОШКОВА

Після 6 місяців дитина може замість суміші їсти тваринне молоко. Це молоко легше дістати і безпечніше використовувати, ніж порошкоподібну суміш.

Рекомендовані:

- Пастеризоване тваринне молоко (козяче, коров'яче, овече) з повним вмістом жирів, включаючи ультрапастеризоване молоко.
- Ряжанка або йогурт

Уникайте:

- Соків, чаїв
- Згущеного молока

Годування дитини з пляшечки

Під час подорожі пляшечки для годування дуже важко мити. Якщо Ви годуєте сумішшю, не використовуйте пляшечки; якщо можете використовуйте чашку, тому що її легше очистити. Забрудні пляшечки можуть спричинити хворобу малюка. Якщо Ви змушені використовувати пляшечку, то намагайтеся мити її після кожного годування гарячою водою з милом. Якщо не має змоги помити пляшечку одразу

після годування тоді досуха витріть її чистим паперовим рушником.

ЗА МОЖЛИВОСТІ НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПЛЯШЕЧКИ

Годування дитини з чашки

Годування з чашки або за допомогою ложки безпечніше, ніж з використанням пляшечки:

- Використовуйте маленьку чашку. Намагайтеся мити її після кожного годування гарячою водою з милом. Якщо не має змоги помити її одразу після годування тоді досуха витріть її чистим паперовим рушником.
- Дитина має сидіти прямо або майже вертикально у Вас на колінах.
- Піднесіть чашку з молоком до рота дитини. Нахиліть чашку так, щоб молоко доходило до губ дитини. Легенько покладіть чашку на нижню губу малюка. Тримайте так щоб краї торкалися верхньої губи і нехай дитина ковтає молоко, як кошения.
- Не виливайте молоко дитині в рот. Нехай дитина сама набере в рот молоко з чашки.

ТВЕРДА ЇЖА ДЛЯ СТАРШИХ ДІТЕЙ

Коли дитині виповниться 6 місяців, їй слід вводити прикорм, але відповідну їжу часто важко знайти. Почніть з м'якої їжі, яку малюк зможе легко ковтати. При цьому продовжуйте годувати грудьми якомога частіше і якомога довше.