

Kŕmenie dojčiat a malých detí: Kľúčové body pre pomocníkov

Pamätajte:

Dojčatá a deti do 2 rokov sú obzvlášť zraniteľné v núdzových situáciách.

To, čo fungovalo doma – pre vás alebo pre utečencov – nemusí byť v núdzových situáciách bezpečné.

Snažte sa, aby vás vaše osobné skúsenosti neovplyvnili.

- **Dojčenie zachraňuje životy** v núdzových situáciách. Matky musia byť povzbudzované a podporované, aby pokračovali v dojčení až do veku 2 rokov dieťaťa.
- Stres, vyčerpanie, choroby a dehydratácia nevysušia zásoby materského mlieka, ale môžu v matke vyvolať POCIT, že vysušili. Povzbudzujte matky, aby pokračovali v dojčení.
- Ak matka kŕmi dojčením a aj umelým mliekom alebo prestala dojčiť počas posledných 2 týždňov, treba ju povzbudiť, aby sa k dojčeniu vrátila. Tvorba mlieka sa dá vyvolať prikladaním dieťaťa k prsníku často na 2-3 hodiny a dokrmovať ak treba umelým mliekom PO kojení.

Deti do 6 mesiacov potrebujú materské alebo umelé mlieko.

Deti staršie ako 6 mesiacov (ak nie sú dojčené) môžu byť kŕmené plnotučným živočíšnym (kravským alebo kozím) mliekom vrátane trvanlivého plus doplnkové potraviny. Umelé mlieko pre batolátá je zbytočné.

Príprava dojčenskej výživy:

- **Umelé mlieko hotové na použitie je najbezpečnejšie.** Prášková receptúra nie je sterilná, môže byť kontaminovaná a vyžaduje starostlivú prípravu.
- **Fľaše obsahujú choroboplodné zárodky.** Poháre sa čistia ľahšie alebo môžu byť použité jednorazové poháre. Všetky deti sa môžu kŕmiť z pohárov, ale nemusia byť na to zvyknuté.
- **Všetky pomôcky na kŕmenie musia byť dôkladne vyčistené.**
- Fľaše alebo poháre by sa mali pred sterilizáciou umyť v horúcej mydlovej vode.
- Prášková receptúra by sa mala v ideálnom prípade pripraviť s prevarenou vodou nad 70 stupňov Celzia na odstránenie baktérií, ktoré môžu byť prítomné vo vode alebo prášku.
- Prášková receptúra by sa nemala pripravovať vopred. Ak nie je iná možnosť, pred vybratím ju treba vychladiť v chladničke. Krmivá sa potom môžu uchovávať v termo taške s ľadovým blokom maximálne 4 hodiny, alebo vo vrecku maximálne 2 hodiny.

Viac informácií a leták s tipmi ako kŕmiť dieťa počas cesty, ktorý môžete dať rodičom v núdzi na webstránke www.enonline.net/guidelinesiycffeedingsupporttransit