

KARMIENIE DZIECKA W PODRÓŻY

Karmienie dziecka w trakcie podróży jest skomplikowane. Zadbanie o dobrostan i zdrowie dziecka jest wyzwaniem.

Ten przewodnik ma za zadanie ci pomoc.

Jeśli twoje dziecko jest karmione mieszanką, będziesz potrzebować czasu na zdobycie jej i przygotowanie. To bywa trudne, a mycie butelek i pojemników zabiera czas. Karmienie mieszanką będzie miało wpływ na czas podróży i może ją spowolnić.

Jeżeli twoje dziecko jest karmione mlekiem modyfikowanym, będziesz musiała robić przystanki na jego zakup oraz aby wysterylizować butelki. Znalezienie odpowiedniego mleka modyfikowanego jest trudne a mycie i sterylizowanie butelek i smoczków czasochłonne. Karmienie mieszanką utrudnia podróżowanie i z pewnością spowolni Cię w podróży.

Karmienie mieszanką zwiększa ryzyko infekcji, biegunki. Dzieci karmione butelką są bardziej narażone na infekcje. Opieka nad chorym dzieckiem, szukanie i zmiana większej liczby pieluch, zdobywanie pomocy medycznej dla chorego dziecka – są trudne i wymagają zatrzymywania się także wtedy, gdy wolałabyś tego uniknąć.

JAK KARMIĆ PIERSIĄ W PODRÓŻY

Niemowlęta poniżej szóstego miesiąca życia, powinny być karmione wyłącznie piersią. Nie należy podawać:

- wody
- soków
- herbaty lub kawy
- mleka odzwierzęcego
- pokarmów stałych

Mleko matki jest jedynym bezpiecznym źródłem wody i pokarmu dla dziecka do szóstego miesiąca życia, ponieważ zawiera wiele składników przeciwdziałających infekcjom.

Podawanie niemowlakowi innych pokarmów może zagrozić jego zdrowiu. Nawet mała ilość mieszanki lub pokarmów stałych może spowodować chorobę u niemowlęcia. Może to także spowodować u ciebie spadek ilości mleka. Umożliwienie dziecku ssania piersi także dla zapewnienia mu komfortu, powinno zwiększyć ilość mleka.



Stres i zmęczenie nie zatrzymują produkcji pokarmu, jednak mogą spowodować, że jego wypływ będzie zwolniony, a dziecko będzie rozdrażnione. Skupienie się na nadziei na lepszą przyszłość dla ciebie i twojego dziecka może pomóc. Częstsze karmienia także mogą być pomocne.

Karmienie piersią w miejscach publicznych jest możliwe w całej Europie, nie musisz się martwić, czy w miejscu, w którym jesteś, jest to możliwe. Możesz znaleźć miejsce, gdzie w podróży znajdziesz odrobinę prywatności, pomocne mogą być także chusty czy szale. Materiał może pomóc ci owinąć dziecko niczym chustą i w ten sposób kontynuować podróż, karmiąc.

Matki powinny utrzymać karmienie także, gdy są w ciąży lub zachorowały. Jeśli masz infekcję, twoje mleko pomoże dziecku się przed nią uchronić.

Jeśli twoje dziecko jest chore, karm je piersią i nie podawaj innego jedzenia. Twój pokarm spowoduje, że dziecko poczuje się lepiej.

Jeżeli dopiero przestałaś karmić piersią, możesz do tego powrócić w następujący sposób:

- podawaj dziecku pierś w dzień i w nocy
- częste ssanie piersi przez dziecko stymuluje laktację
- zaproponuj pierś przed podaniem innego pokarmu.



KARMIENIE PIERSIĄ DZIECI POWYŻEJ SZÓSTEGO MIESIĄCA ŻYCIA

Jeżeli twoje dziecko jest powyżej szóstego miesiąca, kontynuuj karmienie piersią. Twoje mleko będzie dla twojego dziecka źródłem czystej wody i pokarmu, będzie chronić je przed chorobami, a także ułatwi ci podróżowanie. Karmienie piersią zapewni Twojemu dziecku komfort i spowoduje, że ty również będziesz spokojniejsza. Zaleca się karmienie piersią do drugiego roku życia dziecka. Dzieci powyżej

szóstego miesiąca życia, powinny również jeść pokarmy stałe, lecz gdy nie są one dostępne, możesz karmić pokarmem z piersi częściej, zwiększając tym samym ilość produkowanego pokarmu. W rezultacie twoje dziecko nie będzie głodne.

PODAWAJ MLEKO MODYFIKOWANE WYŁĄCZNIE GDY KARMIENIE PIERSIĄ NIE JEST MOŻLIWE

Karmienie mlekiem modyfikowanym może zagrażać zdrowiu dziecka. Używaj tego pokarmu tylko wtedy, gdy nie masz innego wyjścia.

Karmienie mieszkanką nie jest sterylne. U dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym ryzyko zarażenia się poważnymi chorobami, wywołującymi biegunkę lub infekcję dróg oddechowych jest znacznie wyższe.

Jeżeli karmisz zarówno piersią jak i mlekiem modyfikowanym, możesz powrócić do karmienia wyłącznie piersią, poprzez częstsze podawanie piersi i stopniową redukcję mleka modyfikowanego. Każdego dnia możesz zastąpić jedną porcję mieszanki, porcją twojego mleka. Odzwyczajanie od mieszanki oraz doprowadzenie do wzrostu wydzielanego mleka może zająć do kilku dni.

Jeżeli nie karmisz piersią lub używasz mleka modyfikowanego, a podróżują z tobą kobiety karmiące piersią, mogą one być chętne do karmienia twojego dziecka, dzięki czemu nie będziesz musiała używać mieszanki.

Karmienie mlekiem modyfikowanym w czasie podróży

Jeżeli twoje dziecko jest poniżej szóstego miesiąca życia i nie ma możliwości, aby było karmione piersią, powinno być karmione mlekiem początkowym dla niemowląt.

Mleko modyfikowane w proszku

Mieszanka w proszku powinna być przygotowywana z czystą, przegotowaną, gorącą wodą. Jeżeli przegotowana woda nie jest dostępna, możesz użyć wody butelkowanej.

- Nie dodawaj większej ilości wody, aby rozcieńczyć pokarm
- Nie dodawaj większej ilości proszku, aby pokarm zagęścić

Mleko modyfikowane w zaburzonych proporcjach może spowodować, że Twoje dziecko się rozchoruje.

Wyrzuc niezużyty pokarm przygotowany z mieszanki; nie zostawiaj go „na później”. Bakterie szybko rozprzestrzeniają się w roztworze mleka modyfikowanego, co może spowodować chorobę dziecka.

Mleko modyfikowane gotowe do spożycia

Mieszanka gotowa do spożycia nie wymaga rozpuszczania oraz jest łatwiejsza w użyciu. **Pamiętaj, że otwarte opakowanie z mlekiem modyfikowanym gotowym do spożycia musi zostać zużyte natychmiast. Pozostałość należy wylać.** Po otwarciu opakowania bakterie szybko rozprzestrzeniają się w gotowej do spożycia mieszance, co może doprowadzić do choroby dziecka.

MLEKO MODYFIKOWANE GOTOWE DO SPOŻYCIA JEST BEZPIECZNIEJSZE NIŻ MLEKO W PROSZKU.

Twoje dziecko po szóstym miesiącu życia może przyjmować mleko odzwierzęce zamiast mleka modyfikowanego. Mleko odzwierzęce może być łatwiej dostępne i bezpieczniejsze niż mleko modyfikowane w proszku.

Zaleca się:

- Mleko odzwierzęce pełnotłuste (krowie, kozie lub owcze), również mleko UHT
- Mleko fermentowane lub jogurt

Należy unikać:

- Soków, herbat
- Mleka skondensowanego

Karmienie z butelki

Mycie butelek do karmienia w czasie podróży, jest bardzo problematyczne. Jeżeli karmisz mlekiem modyfikowanym, używaj w miarę możliwości kubeczka do karmienia zamiast butelki. Kubeczki te, w przeciwieństwie do butelek, są łatwiejsze do umycia. Niedomyte butelki mogą spowodować chorobę u

twojego dziecka. Jeżeli musisz używać butelek, staraj się myć je po każdym karmieniu w gorącej wodzie z płynem do mycia naczyń. Jeżeli nie możesz umyć butelki po każdym karmieniu, postaraj się dokładnie wytrzeć ją do sucha czystym ręcznikiem papierowym.

JEŻELI NIE MUSISZ, NIE UŻYWAJ BUTELEK

Karmienie dziecka kubkiem

Karmienie kubeczkiem lub łyżeczką jest zdecydowanie bardziej higieniczną metodą karmienia:

- Użyj małego kubeczka. Postaraj się umyć kubek po każdym karmieniu, w gorącej wodzie z płynem do mycia naczyń. Jeżeli nie możesz umyć kubka po każdym karmieniu, postaraj się dokładnie wytrzeć go do sucha czystym ręcznikiem papierowym.
- Dziecko powinno siedzieć prosto (lub niemalże prosto) na twoim kolanie.
- Przytrzymaj kubek, aby dotykał ust dziecka. Przechyl tak, aby płyn dotknął ust dziecka. Oprzyj kubek lekko na dolnej wardze dziecka. Pozwól, aby brzeg kubka dotknął lekko górnej wargi i pozwól, żeby dziecko chęptało mleko językiem jak mały kotek.
- Nie wlewaj dziecku mleka do gardła. Pozwól, aby piło samo.



POKARMY STAŁE DLA DZIECI POWYŻEJ SZÓSTEGO MIESIĄCA ŻYCIA

Dzieci powyżej szóstego miesiąca życia powinny być karmione pokarmami stałymi, ale odpowiedni pokarm może być trudny do zdobycia. Zaczni od pokarmów miękkich, łatwiejszych do połknięcia przez niemowlęta. Kontynuuj karmienie piersią tak długo jak to możliwe.