

# Csecsemők és kisgyermekek táplálása: a legfontosabb tudnivalók segítőknak

## NE FELEJTSD EL:

A kisbabák és 2 évnél fiatalabb gyermekek különösen kiszolgáltatottak vészhelyzetekben. Ami otthon működött – akár neked, akár a menekülteknek – az nem feltétlenül biztonságos a vészhelyzetben is. Próbáld elkerülni, hogy a személyes élményeid befolyásoljanak.

- **A szoptatás életeket ment** vészhelyzetekben. Az anyákat biztatni és támogatni kell, hogy folytassák a szoptatást gyermekük két éves koráig.
- A stressz, a kimerültség, a betegségek vagy a kiszáradás NEM apasztják el az anyatejet, de az anyák úgy ÉREZHETIK, nincs tejük. Bátorítsd az anyákat, hogy folytassák a szoptatást.
- Ha egy anya vegyesen táplálja gyermekét (anyatejjel és tápszerrel), vagy az elmúlt két hétben hagyta abba a szoptatást, arra kell biztatni, hogy térjen vissza a kizárólagos szoptatáshoz. Ehhez arra van szükség, hogy legalább 2-3 óránként megszojtassa a kisbabáját és csak a szoptatás befejezése UTÁN kínálja a tápszeres pótlást.

**A 6 hónaposnál fiatalabb kisbabáknak** anyatejre vagy tápszerre van szüksége.

**A 6 hónaposnál idősebb csecsemők** (ha nem szoptatják őket) zsíros állati (tehén- vagy kecske-) tejet is kaphatnak a hozzátáplálás mellett, akár UHT-tejet is. A tejitalok, egy éves kor felett ajánlott tápszerek használata szükségtelen.

## TÁPSZERKÉSZÍTÉS:

- **A legbiztonságosabb a készen kapható, folyékony tápszerek használata.** A por alapú tápszerek nem sterilek, szennyeződéseket tartalmazhatnak és gondos elkészítést igényelnek.
- **A cumisüvegekben könnyen elszaporodnak a kórokozók.** Az itatópoharakat könnyebb tisztítani vagy akár eldobható poharakat is lehet alkalmazni. Minden kisbabát lehet pohárból etetni, bár lehet, hogy nincsenek hozzá szokva ehhez.
- **Az etetéshez használt eszközöket nagyon alaposan kell tisztítani.**
- A cumisüvegeket és az itatópoharakat is el kell mosni forró, mosogatószeres vízzel sterilizálás előtt.
- A por alapú tápszert ideális esetben felforralt, legalább 70 fokos vízzel kell elkészíteni, hogy elpusztuljanak a baktériumok, amelyek a vízben és a tápszerben is előfordulhatnak.
- A tápszert nem szabad előre bekeverni. Ha nincs más lehetőség, tartsuk hűtőszekrényben felhasználás előtt. Egy-egy adag legfeljebb 4 órán át tárolható hűtőtáskában, jégakku mellett vagy 2 órán át jégakku nélkül.

**További információ és a *Kisbabád táplálása utazás közben* – tájékoztató, amely a szülőknek szükséges információt tartalmazza a következő linken érhető el:**

[www.ennonline.net/guidelinesycffeedingsupporttransit](http://www.ennonline.net/guidelinesycffeedingsupporttransit)

