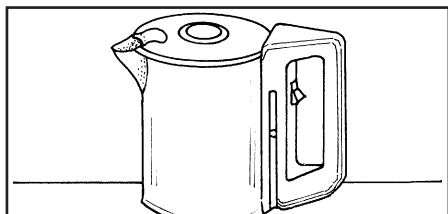
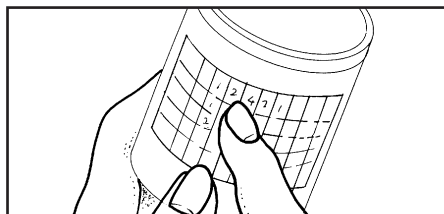


# Przygotowanie butelki do karmienia mlekiem dla niemowląt



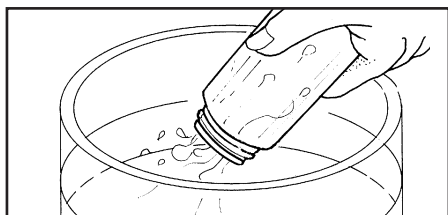
**1** Przegotuj świeżą wodę i odstaw aż trochę wystygnie. Nie używaj wody butelkowanej lub sztucznie zmiękczanej. Temperatura wody powinna być powyżej 70°C, więc nie odstawiaj jej na dłużej niż pół godziny.



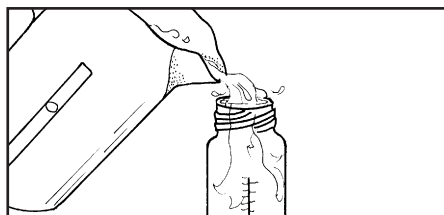
**2** Zapoznaj się ze wskazówkami na puszcze lub opakowaniu w celu określenia ilości wody i proszku. Powinnaś przygotować świeżą butelkę przed każdym karmieniem.



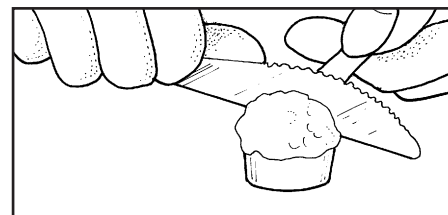
**3** Wytrzyj miejsce, na którym przygotowujesz jedzenie. Umyj ręce dokładnie mydłem i wodą.



**4** Jeśli używasz sterylizatora, usuń przykrywkę i obróć do góry nogami. Usuń smoczek i nakrętkę i umieść je na odwróconej przykrywce. Jeśli chcesz je wypłukać, użyj schłodzonej, przegotowanej wody; nie z kranu.



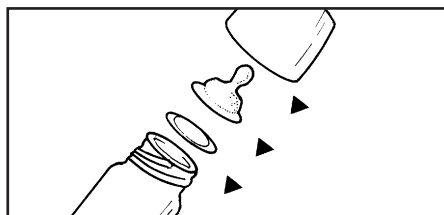
**5** Wyjmij butelkę, jeśli chcesz wypłucz (przegotowaną wodą), postaw na czystym, płaskim blacie i nalej do niej odpowiednią ilość schłodzonej wody.



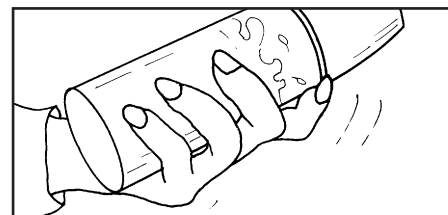
**6** Odmierz odpowiednią ilość mleka używając miarki dołączonej do opakowania. Wyrównaj poziom mleka w miarce za pomocą plastikowego noża lub szpatułki dołączonej do mleka w proszku lub sterylizatora.



**7** Dodaj mleko w proszku do wody w butelce. Obecnie w Wielkiej Brytanii używa się jednej miarki mleka na 1 oz (uncja) (30 ml) wody. Nie dodawaj więcej mleka, gdyż może to zaszkodzić dziecku.



**8** Umieść nakładkę (dysk) na górze butelki, następnie smoczek i nakrętkę.



**9** Zakręć nakrętkę szczelnie i dobrze wstrząśnij, aż cały proszek się rozpuści.



**10** Sprawdź temperaturę mleka przed podaniem go dziecku poprzez skapanie kilku kropek pokarmu na wewnętrzną stronę nadgarstka.

**11** Po karmieniu wylej resztę niez użytogo mleka i wymyj butelkę. Nie przygotowywuj więcej niż jeden posiłek na raz. Długo przechowywana mieszanka może niemowlęciu zaszkodzić

## Dodatkowe wskazówki

- Ilość mleka na jeden posiłek, sugerowana na opakowaniu jest tylko wskazówką. Twoje dziecko może potrzebować więcej lub mniej, w zależności od apetytu.
- Używaj miarki dołączonej do mleka, które przygotowujesz – miarka dołączona do innego mleka może być innej wielkości.
- Jeśli do mleka w proszku nie jest dołączona szpatułka, powinnaś wysterylizować pastikowy nóż i osuszyć go na czystej papierowej serwetce. Możesz go potem przechowywać w mleku proszkowym razem z miarką.
- Mleko w proszku nie jest sterylne. Nie zaleca się przygotowywania pokarmu na zapas. Jeśli będziesz potrzebowała karmić niemowlę poza domem, najlepiej jest zabrać ze sobą świeżo zagotowaną wodę, w szczelnym termosie i przygotować posiłek kiedy będzie potrzebny.
- Prawie wszystkie marki mleka w proszku zrobione są z mleka krowiego, które zostało odpowiednio zmodyfikowane, aby odpowiadało niemowlętom. Mleka na bazie serwatki (pierwsze) są łatwiej trawione przez małe dzieci. Mleka na bazie kazeiny (drugie) są trawione dłużej i nie zaleca się podawania ich małym dzieciom do pierwszego roku życia.
- Zwykłe mleko krowie nie powinno być podawane małym dzieciom do pierwszego roku życia.
- Nie używaj ani mleka sojowego ani koziego bez zasięgnięcia porady lekarskiej.

UNICEF UK Baby Friendly Initiative, z podziękowaniem dla Women's Centre, Oxford Radcliffe Hospital NHS Trust.

Karmienie piersią jest najzdrowszym sposobem karmienia dziecka i nic nie kosztuje. Jeśli karmisz mlekiem w proszku, ważne jest dla zdrowia Twego dziecka dokładne przestrzeganie instrukcji. Zmiana decyzji o zaprzestaniu karmienia piersią lub ponowne rozpoczęcie karmienia piersią po uprzedniej przerwie jest możliwe, lecz trudne. Rozpoczęcie częściowego karmienia butelką zredukuje zasoby mleka matki. Matki karmiące piersią nie muszą jeść specjalnej żywności, ale zaleca się, aby tak jak wszyscy, przestrzegały zasad zdrowej diety. (Infant formula & follow-on formula regulations 1995)