

ΤΑΪΖΟΝΤΑΣ ΜΩΡΑ ΚΑΙ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ: ΣΗΜΕΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΓΙΑ ΒΟΗΘΟΥΣ

Θυμηθείτε:

Τα μωρά και τα παιδιά κάτω των 2 ετών είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε έκτακτες καταστάσεις.

Ότι ήταν κατάλληλο για εσάς στο σπίτι σας ή για κάποιους πρόσφυγες, μπορεί να μην είναι ασφαλές κατά τις έκτακτες καταστάσεις. Προσπαθήστε να μην επηρεάζεστε από τις προσωπικές σας εμπειρίες.

- Ο θηλασμός σώζει ζωές σε έκτακτες καταστάσεις. Οι μητέρες πρέπει να ενθαρρύνονται και να υποστηρίζονται να συνεχίζουν το θηλασμό μέχρι το παιδί τους να γίνει 2 ετών.
- Το στρες, η κόπωση, οι αρρώστιες και η αφυδάτωση ΔΕΝ θα σταματήσουν την παραγωγή γάλακτος της μητέρας, αλλά μπορεί να την κάνουν να ΑΙΣΘΑΝΘΕΙ ότι δεν έχει πια γάλα. Ενθαρρύνετε τις μητέρες να συνεχίσουν το θηλασμό.
- Αν μια μητέρα κάνει μικτή διατροφή (θηλασμό και συμπλήρωμα) ή αν έχει σταματήσει να θηλάζει στο διάστημα των τελευταίων 2 εβδομάδων, θα πρέπει να ενθαρυνθεί να επιστρέψει στον αποκλειστικό θηλασμό με το να βάζει συχνά το μωρό της στο στήθος (2-3 φορές την ώρα) και να προσφέρει ΜΕΤΑ το συμπληρωματικό βρεφικό γάλα.

Τα μωρά κάτω των 6 μηνών χρειάζονται μητρικό ή βρεφικό γάλα.

Τα μωρά άνω των 6 μηνών (αν δεν θηλάζουν) μπορούν να σιτιστούν με ολόπαχο ζωικό γάλα (κασικίσιο ή αγελαδινό) περιλαμβανομένου και του γάλακτος μακράς διάρκειας, καθώς και με στερεές τροφές. Το γάλα δεύτερης ή τρίτης βρεφικής ηλικίας δεν είναι απαραίτητο.

Προετοιμάζοντας βρεφικό γάλα:

- **Το υγρό βρεφικό γάλα είναι το πιο ασφαλές.** Το γάλα σε σκόνη δεν είναι αποστειρωμένο, μπορεί να είναι μολυσμένο κι απαιτεί προσεκτική προετοιμασία.
- **Τα μπουκάλια κρύβουν μικρόβια.** Τα ποτήρια είναι πιο εύκολα να καθαριστούν. Μπορούν να δωθούν ακόμα και ποτήρια μίας χρήσεως. Όλα τα μωρά μπορούν να πιούν από ποτήρι απλά δεν το έχουν συνηθίσει.
- **Όλα τα σκεύη σίτισης πρέπει να καθαρίζονται εξονυχιστικά.**
- Τα μπουκάλια ή τα ποτήρια πρέπει να πλένονται με ζεστό νερό με σαπούνι πριν αποστειρωθούν.
- Το βρεφικό γάλα σε σκόνη ιδανικά πρέπει να αναμιγνύεται με βρασμένο νερό σε θερμοκρασία άνω των 70 βαθμών κελσίου ώστε να σκοτωθούν όλα τα βακτήρια που μπορεί να υπάρχουν στο νερό ή την σκόνη.
- Τα γεύματα βρεφικού γάλακτος δεν επιτρέπεται να προετοιμάζονται πριν από την ώρα του ταΐσματος. Αν δεν υπάρχει άλλη εναλλακτική, θα πρέπει να ψύχονται σε ψυγείο. Κατόπιν, τα γεύματα μπορούν να φυλάσσονται σε θερμομονωτικές σακούλες με παγοκύστη για 4 ώρες το πολύ, ή σε απλή σακούλα για 2 ώρες το πολύ.

Πάρτε περισσότερες πληροφορίες στον οδηγό Ταΐζοντας το Μωρό Σας Καθώς Ταξιδεύετε ώστε να δώσετε στους γονείς τις πληροφορίες που χρειάζονται στο www.ennonline.net/guidelinesiyccfeedingsupporttransit