

## Детские смеси: что необходимо знать

Всемирная организация здравоохранения, Министерство здравоохранения Канады, Ассоциация «Диетологи Канады» и Канадское педиатрическое общество рекомендуют кормить детей только грудным молоком в течение первых 6 месяцев и продолжать кормить грудным молоком до двух лет и более с добавлением твердой пищи.

Семьи могут использовать смесь по разным причинам. Если вас интересует, как правильно кормить своего ребенка, поговорите с врачом или медсестрой. Ниже приводятся некоторые факты.

### ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ РИСКИ, СВЯЗАННЫЕ С КОРМЛЕНИЕМ МЛАДЕНЦЕВ

#### Если дети не получают грудное молоко, у них возрастает риск:

- ушных инфекций;
- инфекций легких и дыхательных путей;
- инфекционной диареи;
- синдрома внезапной детской смерти (СВДС);
- избыточного веса и ожирения;
- сахарного диабета 2 типа.

#### Если матери не кормят детей грудным молоком, у них возрастает риск:

- аномального кровотечения после родов;
- сахарного диабета 2 типа;
- рака молочной железы и яичников.

#### Если дети не получают грудное молоко, они могут заболеть из-за:

- загрязненной воды;
- ошибок при производстве смеси;
- ошибок при приготовлении смеси;
- неправильного хранения смеси;
- использования других продуктов помимо смеси (например, сгущенного молока).

Если вы кормите ребенка смесью, обдумайте следующие вопросы:

- Как вы относитесь к кормлению смесью, зная о рисках?
- Можете ли вы безопасно приготовить смесь и накормить ребенка?
- Знаете ли вы стоимость смеси?
- Знаете ли вы, что смесь нужна на протяжении 9-12 месяцев?

За дополнительной информацией о кормлении грудных детей обратитесь в ваше государственное медицинское учреждение или к вашему медицинскому специалисту.

Если вы рассматриваете возможность использования смеси или уже используете смесь, ознакомьтесь с дополнительными информационными листками и видео.

**Видео:** [Детские смеси: что необходимо знать](#)

## Информационные листки

**Информационный листок № 1** – [Принятие осознанных решений](#)

**Информационный листок № 2** – [Подготовка к приготовлению смеси](#)

**Информационный листок № 3** – [Как приготовить готовую к употреблению жидкую смесь для здоровых детей](#)

**Информационный листок № 4** – [Как приготовить концентрированную жидкую смесь для здоровых детей](#)

**Информационный листок № 5** – [Как приготовить порошкообразную смесь для здоровых детей](#)

**Информационный листок № 6** – [Как кормить ребенка из бутылочки и перевозить смесь](#)



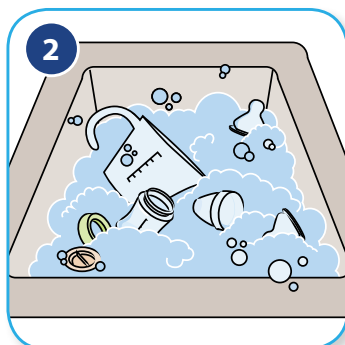
Чтобы узнать, как и когда кормить ребенка, ознакомьтесь с руководством:

- **Детские смеси: что необходимо знать**

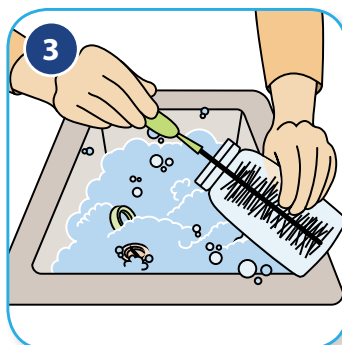
Для принятия осознанного решения о том, как правильно кормить своего ребенка, поговорите с медицинским специалистом или государственной медсестрой. Обратитесь к Информационному листку № 1, чтобы ознакомиться с важными фактами.



1  
Вымойте руки и столешницу мылом и водой.



2  
Вымойте все бутылочки, соски, кольца, крышки, диски, мерные стаканчики, консервный нож, приспособления для смешивания и щипцы в горячей мыльной воде в чистой раковине.



3  
Чистым ершиком для бутылочек вычистите внутреннюю и наружную поверхности бутылочек и сосок.



4  
Тщательно промойте их в безопасной воде. После стерилизации безопасной считается следующая вода:

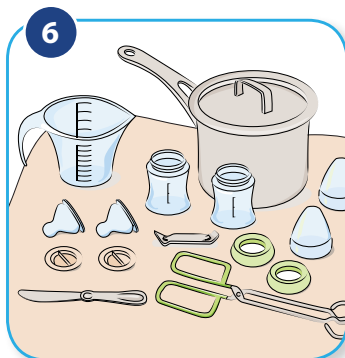
- городская водопроводная вода;
- бутилированная вода, расфасованная в заводских условиях (кроме газированной, дистиллированной или минеральной воды);
- колодезная вода, которая регулярно проверяется.

Для приготовления смеси и стерилизации приспособлений для кормления всегда используйте безопасную воду. Выложите бутылочки и приспособления для кормления на чистое полотенце и дайте им высохнуть на воздухе.



5  
Для стерилизации приспособлений заполните большую кастрюлю водой и положите в нее приспособления. Они должны быть покрыты водой.

Доведите воду в кастрюле до кипения и дайте ей покипеть 2 минуты.



6  
Используйте стерильные щипцы для извлечения бутылочек и приспособлений для кормления из воды. Выложите бутылочки и приспособления для кормления на чистое полотенце и дайте им высохнуть на воздухе. Теперь они готовы к использованию.



7  
**Стерилизация воды**  
Налейте в кастрюлю воду, которую вы будете использовать для приготовления смеси.

Доведите воду до кипения и кипятите ее 2 минуты.



8  
**Хранение стерилизованной воды**

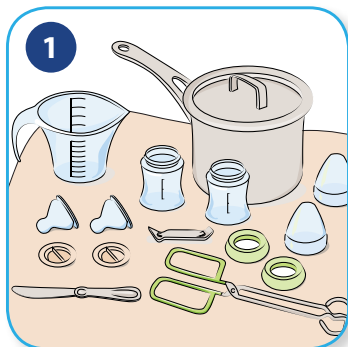
Остаток стерилизованной воды можно хранить в стерилизованном плотно закрытом стеклянном контейнере в течение 24 часов при комнатной температуре или 2-3 дня в холодильнике.



Дополнительная информация представлена в руководстве «**Детские смеси: что необходимо знать**» на страницах 6-9:

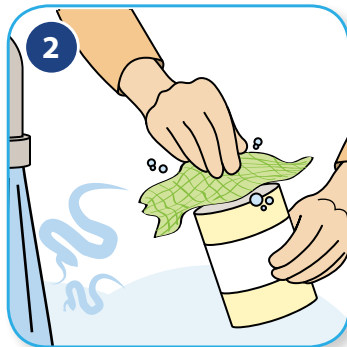
- Как мыть и стерилизовать приспособления для искусственного вскармливания.
- Как стерилизовать воду.
- Как обеспечить безопасность используемой воды.

Готовая к употреблению смесь стерильна и является самой безопасной смесью. Для принятия осознанного решения о том, как правильно кормить своего ребенка, поговорите с медицинским специалистом или государственной медсестрой. Обратитесь к Информационному листку № 1, чтобы ознакомиться с важными фактами.



1. Вымойте руки и столешницу мылом и водой.

Подготовьте все свои стерильные приспособления для кормления (см. Информационный листок № 2).



2. Вымойте верхнюю часть банки или пластикового контейнера со смесью горячей воды с мылом.

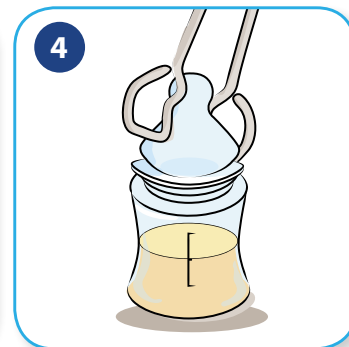
Проверьте срок годности на банке.

Тщательно взболтайте содержимое банки и откройте ее стерилизованным консервным ножом.



3. Вылейте смесь прямо в чистую и стерилизованную бутылочку.

Не добавляйте воду в готовую смесь.



4. Возьмите соску, крышку и кольцо стерилизованными щипцами и наденьте на бутылочку.

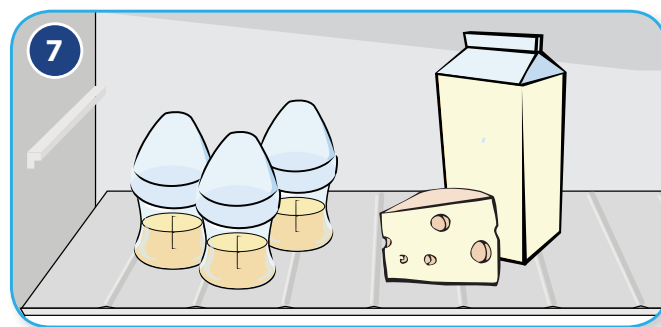


5. Затяните кольцо вручную.



6. Кормите своего ребенка согласно признакам готовности к кормлению (см. Информационный листок № 6).

Вылейте смесь, которую не выпил ваш ребенок, через 2 часа.



7. Безопаснее всего готовить свежую бутылочку при каждом кормлении и давать ее ребенку сразу после приготовления. Если вы приготовили несколько бутылочек, поставьте их в холодильник и используйте в течение 24 часов.

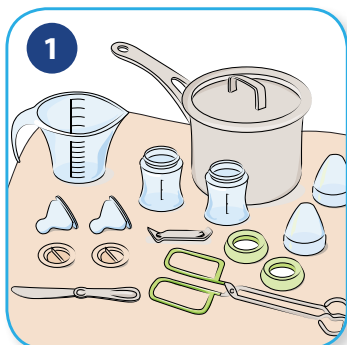
Открытые банки с жидкой детской смесью следует накрыть и сразу поставить в холодильник, где они могут храниться до 48 часов.



Чтобы узнать, как и когда кормить ребенка, ознакомьтесь с руководством:

- Страницы 16-20 в руководстве «**Детские смеси: что необходимо знать**».
- **Информационный листок № 6.**
- **Производитель может отзывать детские смеси.** Информация об отзыве продукта представлена на веб-сайте Министерства здравоохранения Канады [www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php)

Концентрированная смесь безопасна при правильном приготовлении. Для принятия осознанного решения о том, как правильно кормить своего ребенка, поговорите с медицинским специалистом или государственной медсестрой. Обратитесь к Информационному листку № 1, чтобы ознакомиться с важными фактами.



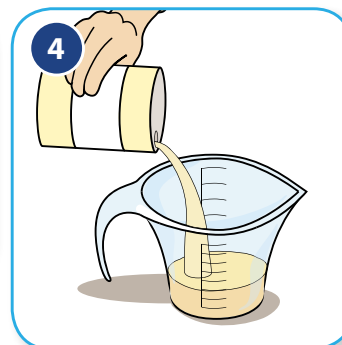
**1**  
 Вымойте руки и столешницу мылом и водой. Подготовьте все свои стерильные приспособления для кормления (см. Информационный листок № 2).



**2**  
 Вымойте верхнюю часть банки или пластикового контейнера со смесью горячей воды с мылом. Проверьте срок годности на банке. Тщательно взболтайте содержимое банки и откройте ее стерилизованным консервным ножом.



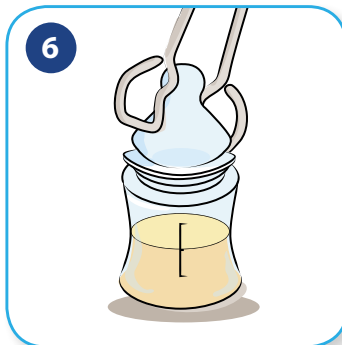
**3**  
 Информация о том, как стерилизовать воду, используемую для приготовления смеси, представлена в Информационном листке № 2. Изучите этикетку, чтобы узнать пропорции смеси и воды для одного кормления. Налейте в стерилизованную бутылочку нужное количество стерилизованной воды, охлажденной до комнатной температуры.



**4**  
 Отмерьте необходимое количество смеси для одного кормления.



**5**  
 Добавьте нужное количество смеси для одного кормления в стерилизованную бутылочку.



**6**  
 Возьмите соску, кольцо и крышку стерилизованными щипцами и наденьте на бутылочку.



**7**  
 Затяните кольцо вручную. Не прикасайтесь к соске руками.

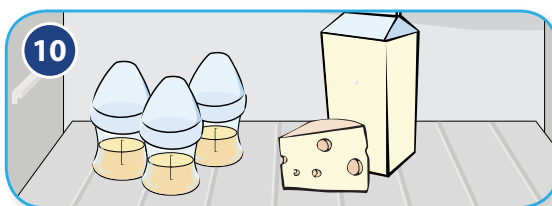


**8**  
 Перемешайте содержимое, осторожно встряхивая бутылочку.



**9**  
 Кормите своего ребенка согласно признакам готовности к кормлению (см. Информационный листок № 6).

Вылейте смесь, которую не выпил ваш ребенок, через 2 часа.



**10**  
 Безопаснее всего использовать свежеприготовленную смесь для каждого кормления ребенка. Если вы приготовили бутылочки с теплой/горячей водой, охладите их под холодной проточной водой или в емкости с холодной водой. После охлаждения поместите их в холодильник и используйте в течение 24 часов.

Открытые банки с жидкой детской смесью следует накрыть и сразу поставить в холодильник, где они могут храниться до 48 часов.

Чтобы узнать, как и когда кормить ребенка, изучите:

- Страницы 16-20 в руководстве «Детские смеси: что необходимо знать».

• Информационный листок № 6.

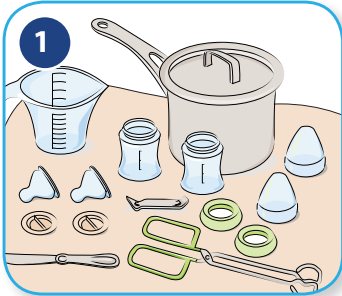
**Производитель может отзываться детские смеси.** Информация об отзыве продукта представлена на веб-сайте Министерства здравоохранения Канады [www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php)



При финансовой поддержке:



Сухая детская смесь не стерильна. При неправильном приготовлении существует повышенный риск роста бактерий. Для принятия осознанного решения о том, как правильно кормить своего ребенка, поговорите с медицинским специалистом или государственной медсестрой. Обратитесь к Информационному листку № 1, чтобы ознакомиться с важными фактами.



**1**  
Вымойте руки и столешницу мылом и водой.  
Подготовьте все свои стерильные приспособления для кормления (см. Информационный листок № 2).



**Стерилизация воды**

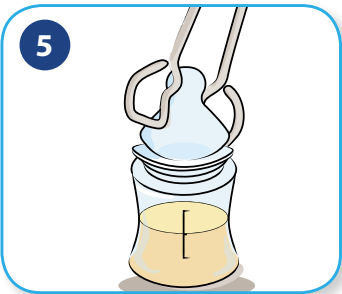
Прокипятите воду в течение 2 минут. Обратитесь к Информационному листку № 2, чтобы узнать, какая вода безопасна для использования.  
Приготовьте смесь с водой, температура которой составляет 70 °C или более (1 литр кипятка охлаждается до температуры около 70 °C через 30 минут).  
Для здоровых детей можно использовать стерилизованную воду, охлажденную до комнатной температуры, при условии, что вы даете смесь ребенку сразу после приготовления.



**3**  
Проверьте срок годности на банке.  
Налейте необходимое количество стерилизованной воды в стерилизованную бутылочку.



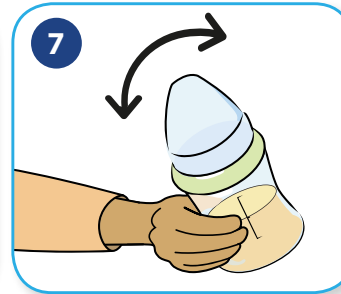
**4**  
Наберите необходимое количество мерных ложек в соответствии с инструкциями на банке.  
Наполните мерную ложку сухой смесью внутри банки. Не уплотняйте смесь. Разровняйте смесь на уровне края ложки стерилизованным ножом.  
Добавьте сухую смесь в стерилизованную горячую воду.



**5**  
Возьмите соску, крышку и кольцо стерилизованными щипцами и наденьте на бутылочку.



**6**  
Затяните кольцо вручную.



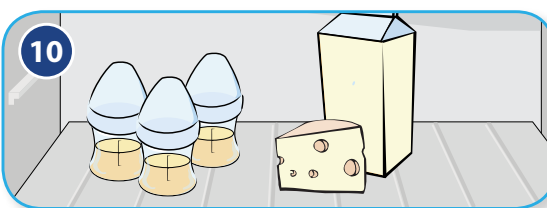
**7**  
Взбалтывайте бутылочку до полного растворения смеси.



**8**  
Быстро охладите бутылочку со смесью под холодной проточной водой или в емкости с холодной водой. Когда смесь охладится до температуры тела или комнатной температуры, покормите ребенка.



**9**  
Кормите своего ребенка согласно признакам готовности к кормлению (см. Информационный листок № 6).  
Вылейте смесь, которую не выпил ваш ребенок, через 2 часа.



**10**  
Безопаснее всего использовать свежеприготовленную смесь для каждого кормления ребенка. Если вы приготовили бутылочки с теплой/горячей водой, охладите их под холодной проточной водой или в емкости с холодной водой. После охлаждения поместите их в холодильник и используйте в течение 24 часов.

Чтобы узнать, как и когда кормить ребенка, изучите:

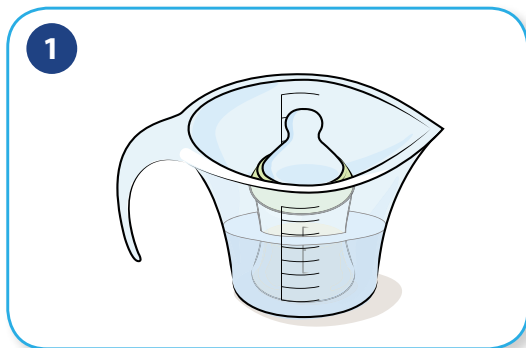
- Страницы 16-20 в руководстве «**Детские смеси: что необходимо знать**».
- **Информационный листок № 6**.

**Производитель может отзываться детские смеси.** Информация об отзыве продукта представлена на веб-сайте Министерства здравоохранения Канады [www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php)



Для принятия осознанного решения о том, как правильно кормить своего ребенка, поговорите с медицинским специалистом или государственной медсестрой. Обратитесь к Информационному листку № 1, чтобы ознакомиться с важными фактами.

## Подогрев смеси

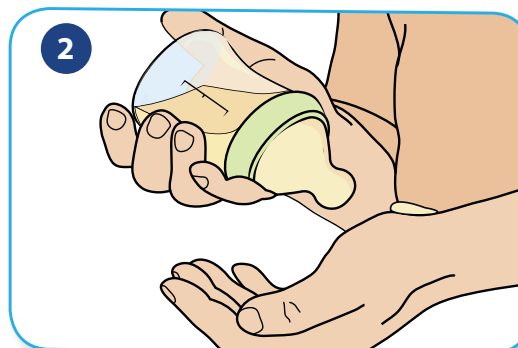


Дети могут пить смесь в теплом или холодном виде.

Подогрейте бутылочку со смесью:

- Положите ее в емкость с теплой водой или в подогреватель для бутылочек.
- Подогревайте ее не более 15 минут.
- Взбалтывайте смесь в бутылочке несколько раз во время подогревания.

**Не подогревайте смесь в микроволновой печи.**



Когда смесь нагреется, встряхните бутылочку.

Налейте несколько капель смеси на внутреннюю сторону своего запястья, чтобы убедиться, что смесь не слишком горячая. Она должна быть немного теплой, но не горячей.

## Как кормить ребенка из бутылочки



Ваш ребенок демонстрирует ранние признаки голода, когда он:

- активно шевелится и двигает ручками;
- открывает рот и причмокивает;
- поворачивает к вам голову.

Это подходящее время для кормления ребенка.

Большинство детей едят 8 или более раз в сутки.



Ваш ребенок намного голоднее, когда вы видите, что он:

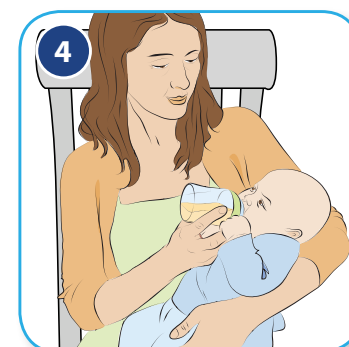
- тянет руки ко рту;
- делает сосательные движения и причмокивает;
- проявляет беспокойство;
- издает звуки.



Ваш ребенок проявляет признаки сильного голода, когда он:

- капризничает и плачет;
- нервничает;
- устал и засыпает.

Возможно, вам придется сначала успокоить ребенка, если он расстроен.



Держите ребенка в вертикальном положении во время кормления из бутылочки. Приложите соску бутылочки чуть ниже нижней губы и подождите, пока ребенок широко откроет рот, затем положите соску в рот.

Не подпирайте бутылочку и не кладите ребенка в кроватку с бутылочкой.



Дайте ребенку отдохнуть, если у него появляются признаки стресса:

- вытекание молока изо рта;
- поперхивание или захлебывание;
- жадное и быстрое глотание;
- уворачивание или отталкивание бутылочки;
- отворачивание головы в сторону.



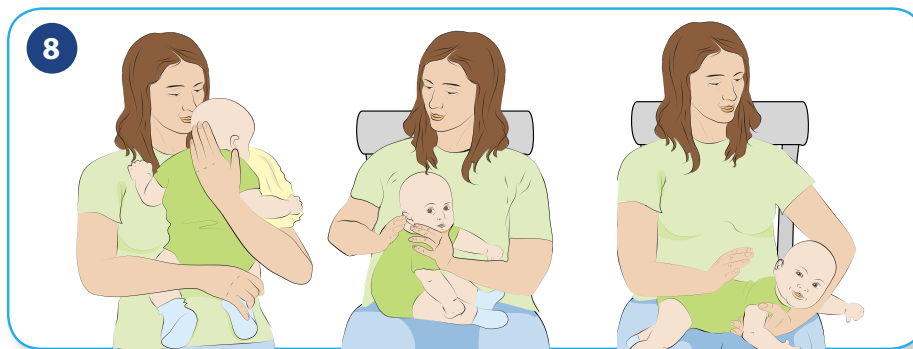
Прекратите кормление, когда у вашего ребенка появляются признаки сытости.

- сосет медленнее или перестает сосать;
- закрывает рот;
- отворачивает голову в сторону;
- отталкивает бутылочку или человека, который его кормит;
- засыпает.



Если ребенку нужно отрыгнуть, он проявляет следующие признаки:

- выгибает спину;
- становится раздраженным или капризным;
- отклоняется от бутылочки;
- сосет медленнее или перестает сосать.



Помогите ребенку отрыгнуть, осторожно похлопывая его по спине согнутой ладонью. Попробуйте эти положения, чтобы помочь ребенку отрыгнуть.

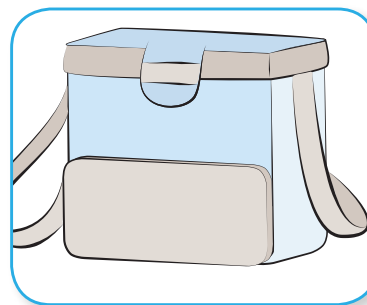
## Транспортировка смеси

Если вы отправляетесь в поездку, приготовьте смесь заранее.

Берите бутылочку только после того, как она охладится в холодильнике и станет прохладной на ощупь.

Храните смесь в сумке-холодильнике с пакетом со льдом до кормления.

Вылейте неиспользованную смесь через 24 часа.



Дополнительная информация о том, как и когда кормить ребенка, представлена на страницах 16-20 в руководстве «**Детские смеси: что необходимо знать**»