

**Csecsemőtápszer: Amit tudni kell**

Az Egészségügyi Világszervezet, a kanadai Egészségügy, a kanadai Dietetikusok és a kanadai Gyermekegyógyászati Társaság javaslata szerint a csecsemőket az első 6 hónapban csak anyatejjel tápláljuk, és ezt követően folytathatjuk az anyatejjel való táplálást még további két évig is szilárd étellel kiegészítve.

A tápszer használatát a családok különböző okok miatt választják. Ha a csecsemő tápszeres táplálásán gondolkodik akkor beszéljen erről az egészségügyi szolgáltatóval vagy a közegészségügyi nővérrel. Íme néhány megfontolandó tény.

**POTENCIÁLIS KOCKÁZAT CSECSEMŐ ETETÉSÉNél****Ha a csecsemők nem anyatejet kapnak akkor nagyobb a kockázat a következőkre:**

- Fülgyulladás.
- Tüdő és légzőrendszeri gyulladások.
- Fertőző hasmenés.
- Hirtelen csecsemőhalál szindróma.
- Túlsúly és elhízás.
- 2-es típusú cukorbetegség.

**Amikor a csecsemőket nem a saját anyatejjel táplálja az édesanya akkor nagyobb a kockázat a következőkre:**

- Rendellenes vérzés gyermekszülés után.
- 2-es típusú cukorbetegség.
- Mell- és petefészekrák.

**Amikor a csecsemők nem anyatejet kapnak akkor megbetegedhetnek a következőktől:**

- Szennyezett víz.
- Tápszergyártási hibák.
- Tápszerelkészítési hibák.
- Helytelen tápszertárolás.
- Tápszer helyett más dolgok használata (pl. a sűrített tej).

Ha tápszert ad a csecsemőnek, vegye figyelembe a következőket:

- Mit gondol a tápszeres táplálással kapcsolatban most, hogy ismeri a kockázatokat?
- Képes biztonságosan elkészíteni és használni a csecsemőtápszert?
- Tisztában van a tápszer költségeivel?
- Tudta, hogy a tápszer 9-12 hónapos korig szükséges?

Ha több információra van szüksége a csecsemő táplálással kapcsolatban, forduljon a közegészségügyi egységhez vagy az egészségügyi szolgáltatóhoz.

További [tanácsok és egy videó](#) is a rendelkezésre áll, ha a csecsemőtápszer használatán gondolkodik.

**Videó: [Csecsemőtápszer: Amit tudni kell](#)****Tanácsok**

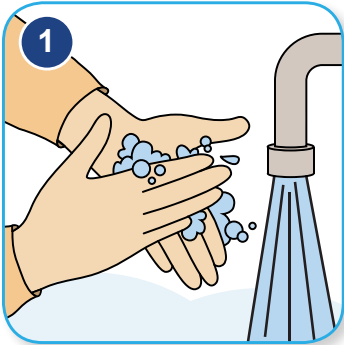
- 1. Tanács** - [Tájékozott döntéshozatal](#)
- 2. Tanács** - [Felkészülés a tápszerkészítésére](#)
- 3. Tanács** - [Hogyan készítsünk fogyasztásra kész folyékony tápszert az egészséges csecsemők számára](#)
- 4. Tanács** - [Hogyan készítsünk folyékony sűrített tápszert az egészséges csecsemők számára](#)
- 5. Tanács** - [Hogyan készítsünk poralapú tápszert az egészséges csecsemők számára](#)
- 6. Tanács** - [Hogyan etessünk cumisüvegből, és hogyan szállítsuk a tápszert](#)



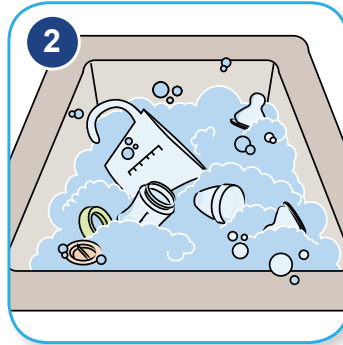
További információ arról, hogy hogyan és mikor kell a csecsemőt etetni lásd:

- **Csecsemőtápszer: Amit tudni kell**

További információért a tájékozott döntéshozatalhoz csecsemő táplálással kapcsolatban beszéljen az egészségügyi szolgáltatóval vagy a közegészségügyi nővérrel. Fontos tények találhatóak az 1. Tanács oldalán.



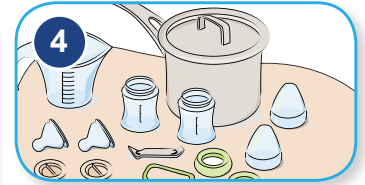
Szappanos vízzel mosson kezet és tisztítsa meg a konyhapultot.



Tiszta mosogatóban és forró szappanos vízben mossa el az összes cumisüveget, a cumikat, a gyűrűket, a kupakokat, a lemezeket, mérőpoharat, konzervnyitót, edényeket és a keveréshez használt eszközöket, fogókat.

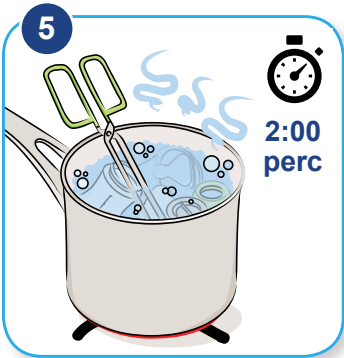


A cumisüvegek és cumik belső és külső tisztításához használjon tiszta üvegmosó kefét.



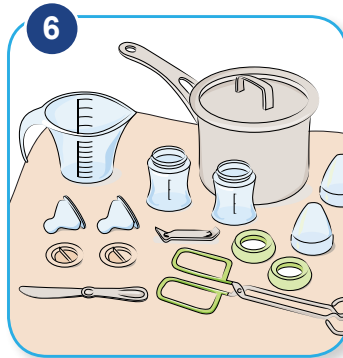
Alaposan öblítse el biztonságos vízben. Biztonságos víz a sterilizálás folyamata után:

- Városi csapvíz.
- Kereskedelmi palackozott víz (a szénasvas, desztillált vagy ásványvizek kivételével).
- Rendszeresen tesztelt kútvíz. Biztonságos vizet kell használni a tápszerkészítmények elkészítéséhez és az etetőeszközök sterilizálásához. Tegye a cumisüvegeket és a többi etetéshez használt kelléket egy tiszta törölközőre a szabad levegőre megszáradni.



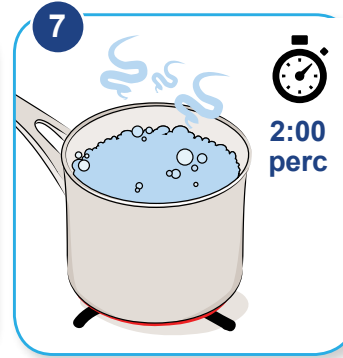
A kellékek sterilizálásához töltsön fel egy nagy edényt addig vízzel amíg az ellepi az összes etetőkelléket.

Forralja fel az edényben a vizet, majd további 2 percig forralja.



A cumisüvegek és más etetési kellékek vízből való kivételére használjon sterilizált fogót.

Tegye a kellékeket egy tiszta törölközőre a szabad levegőre megszáradni. Készen állnak a használatra.



#### Sterilizált vízkészítés

Töltsön meg egy edényt vízzel amit a tápszerkészítésre for használni.

Forralja fel a vizet, majd forralja további 2 percig.



#### Sterilizált víztárolás

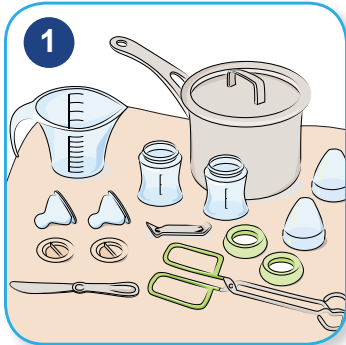
A megmaradt sterilizált vizet szorosan lezárt és sterilizált üvegtartályban 24 órán keresztül szobahőmérsékleten, vagy 2-3 napig a hűtőben tárolhatjuk.



További információk: **Csecsemőtápszer: Mit kell tudni**, 6-9-ik oldal:

- Hogyan tisztítsuk és sterilizáljuk a cumisüveget és kellékeit.
- Hogyan sterilizáljuk a vizet.
- Hogyan lehetünk biztosak abban, hogy a használt víz biztonságos.

A fogyasztásra kész folyékony tápszer steril és a legbiztonságosabb tápszer. További információért a tájékozott döntéshozatalhoz a csecsemő táplálással kapcsolatban beszéljen az egészségügyi szolgáltatóval vagy a közegészségügyi nővérrel. Fontos tények találhatóak az 1. Tanács oldalán.



Szappanos vízzel mosson kezét és tisztítsa meg a konyhapultot.

Készítsen elő minden steril etetőkelléket (Lásd 2. Tanács).



Szappanos, forró vízzel mossa le a konzerv vagy a műanyag tápszeres doboz tetejét.

Ellenőrizze a szavatosságot a dobozon.

Alaposan rázza össze a dobozt és egy sterilizált konzervnyitóval nyissa ki.



Öntsön tápszert közvetlenül egy tiszta és sterilizált cumisüvegbe.

Ne adjon vizet a fogyasztásra kész tápszerhez.



Sterilizált fogóval tegye rá a cumit, a gyűrűt és a kupakot a cumisüvegre.

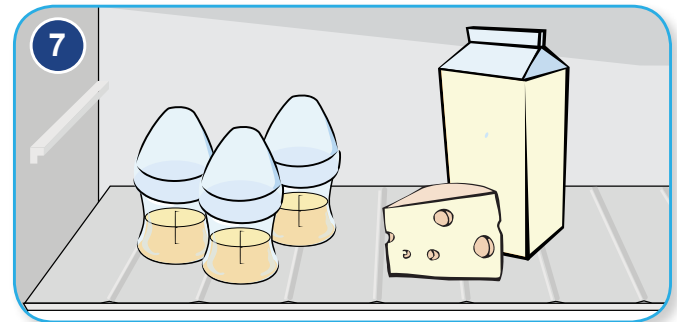


Húzza meg a gyűrűt a kezével.



A csecsemőt a táplálkozási jelzések szerint etesse. (Lásd 6. Tanács)

A csecsemő által meghagyott tápszert 2 óra elteltével öntse ki.



A legbiztonságosabb az, ha friss tápszert készít minden alkalommal, amikor a csecsemőt táplálja, és azt azonnal felhasználja. Ha több mint egy cumisüveget készít egyszerre, akkor tegye azokat a hűtőszekrénybe és 24 órán belül használja fel.

A folyékony csecsemőtápszert tartalmazó nyitott dobozokat azonnal lefedni és hűteni kell, valamint maximum 48 órán keresztül lehet csak tárolni a hűtőszekrényben.

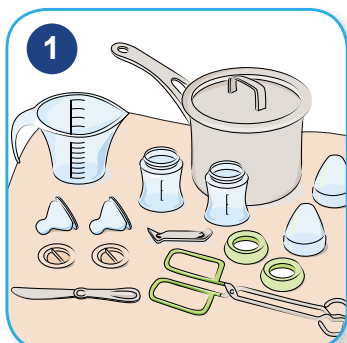


További információ található arról, hogy hogyan és mikor kell a csecsemőt etetni:

- A - **Csecsemőtápszer: Amit tudni kell** - füzet 16-20-ik oldalán.
- **A 6. Tanács oldalán.**
- **A csecsemőtápszer lehet visszahívás alatt.** A visszahívási információk megtalálhatók a kanadai Egészségügy honlapján: [www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php)

## Hogyan készítsünk folyékony sűrített csecsemőtápszert az egészséges csecsemők számára

A sűrített tápszer biztonságos, ha helyesen készítik el. További információért a tájékozott döntéshozatalhoz csecsemő táplálással kapcsolatban beszéljen az egészségügyi szolgáltatóval vagy a közegészségügyi nővérrel. Fontos tények találhatóak az 1. Tanács oldalán.



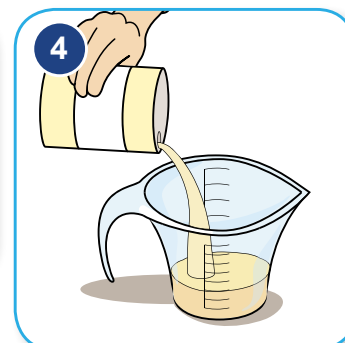
Szappanos vízzel mosson kezet és tisztítsa meg a konyhapultot.  
Készítsen elő minden steril etetőkelléket (Lásd 2. Tanács).



Szappanos, forró vízzel mossa le a konzerv vagy a műanyag tápszeres doboz tetejét.  
Ellenőrizze a szavatosságot a dobozon.  
Alaposan rázza össze a dobozt és egy sterilizált konzervnyitóval nyissa ki.



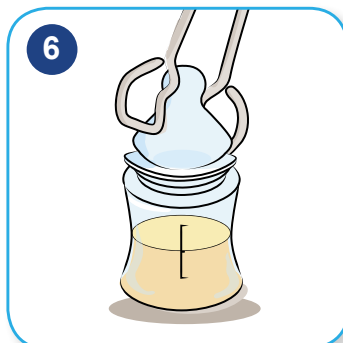
Útmutató a tápszerhez használt sterilizált vízkészítéshez a 2. Tanács oldalán található.  
Olvassa el a dobozon lévő utasítást, hogy mennyi tápszert és vizet használjon egy etetéshez.  
Öntsön szobahőmérsékletre hűtött és kimért sterilizált vizet a sterilizált cumisüvegbe.



Mérje ki az egy etetéshez megfelelő mennyiségű tápszert.



Öntse az egy etetéshez megfelelő mennyiségű tápszert a sterilizált cumisüvegbe.



Sterilizált fogóval tegye rá a cumit, a gyűrűt és a kupakot.



Húzza meg a gyűrűt a kezével. Vigyázzon, a keze ne érjen a cumihoz.

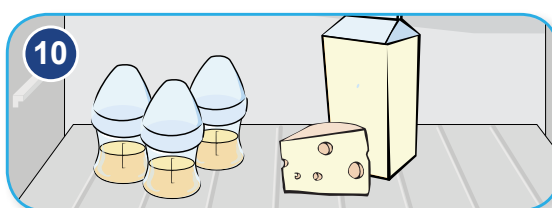


Finoman rázza össze a cumisüveget.



**2**  
ÓRA  
MŰLVA

A csecsemőt a táplálkozási jelzések szerint etesse. (Lásd 6. Tanács)  
A csecsemő által meghagyott tápszert 2 óra elteltével öntse ki.



A legbiztonságosabb az, ha friss tápszert készít minden alkalommal, amikor a csecsemőt táplálja. Ha meleg vagy forró vízzel készítette a tápszert, akkor tegye gyorsan hideg folyóvíz alá, vagy helyezze egy hideg vizes edénybe. Amikor meghűlt, tegye be a hűtőszekrénybe és 24 órán belül használja fel.

A folyékony csecsemőtápszert tartalmazó nyitott dobozokat azonnal lefedni és hűteni kell, valamint maximum 48 órán keresztül lehet csak tárolni a hűtőszekrényben.

További információ található arról, hogy hogyan és mikor kell a csecsemőt etetni:

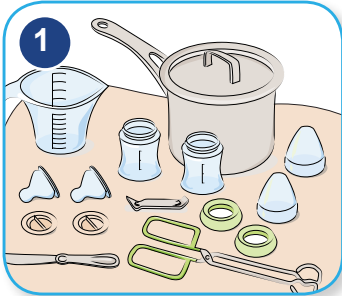
- A - **Csecsemőtápszer: Amit tudni kell** - füzetet 16-20-ik oldalán.
- **A 6. Tanács oldalán.**

**A csecsemőtápszer lehet visszahívás alatt.**  
A visszahívási információk megtalálhatók a kanadai Egészségügy honlapján: [www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php)



## Hogyan készítsünk poralapú csecsemőtápszert az egészséges csecsemők számára

A poralapú csecsemőtápszer nem steril. Nagyobb a bakteriális növekedés kockázata, ha nincs biztonságosan elkészítve. További információért a tájékozott döntéshozatalhoz csecsemő táplálással kapcsolatban beszéljen az egészségügyi szolgáltatóval vagy a közegészségügyi nővérrel. Fontos tények találhatóak az 1. Tanács oldalán.



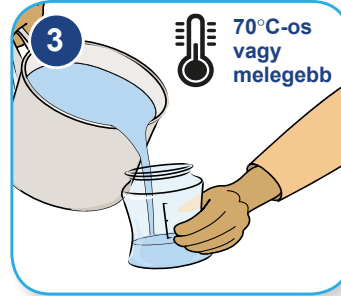
Szappanos vízzel mosson kezet és tisztítsa meg a konyhapultot. Készítsen elő minden steril etetőkelléket (Lásd 2. Tanács).



### Sterilizált vízkészítés

Forralja 2 percig a vizet. Útmutató a biztonsággal használható vízhez a 2. Tanács oldalán található. Készítsen tápszert 70°C-os vagy ennél melegebb vízből (1 liter forrásban lévő víz körülbelül 30 perc alatt hűl le 70°C-ra).

Egészséges csecsemők esetében lehet szobahőmérsékletre hűtött, sterilizált vizet használni, amennyiben a tápszer azonnal elfogy az etetésnél.



Ellenőrizze a szavatosságot a dobozon. Öntsön szükséges mennyiségű sterilizált vizet a sterilizált cumisüvegbe.



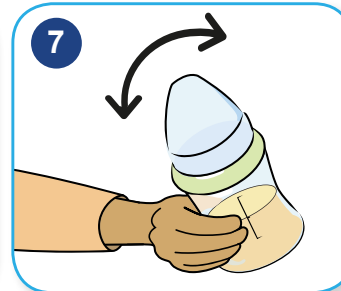
Adja hozzá az adagolókanállal kimért mennyiséget a dobozon lévő utasítások szerint. A dobozban töltsen meg az adagolókanalat a poralapú tápszerrel. Ne nyomkodja le a port. Simítsa le az adagolókanat egy steril késsel. Adja a port a steril, forró vízhez.



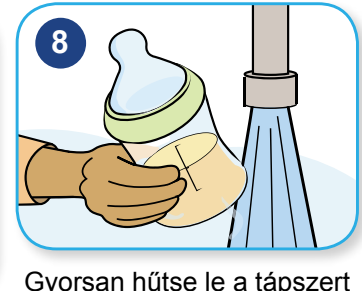
Sterilizált fogóval tegye rá a cumit, a gyűrűt és a kupakot a cumisüvegre.



Húzza meg a gyűrűt a kezével.



Addig rázza a cumisüveget amíg az összes porcsomó eloszlik.

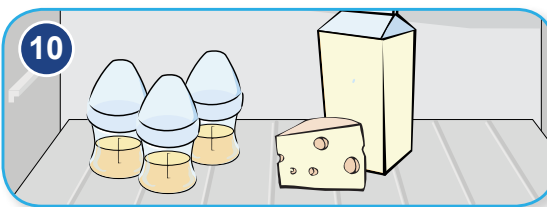


Gyorsan hűtse le a tápszert tartalmazó cumisüveget hideg folyóvíz alatt vagy egy hideg vizes edényben. Amikor testmeleg vagy szobahőmérsékletre hűlt, etesse meg a csecsemőt.



A csecsemőt a táplálkozási jelzések szerint etesse. (Lásd 6. Tanács)

A csecsemő által meghagyott tápszert 2 óra elteltével öntse ki.



A legbiztonságosabb az, ha friss tápszert készít minden alkalommal, amikor a csecsemőt táplálja. Ha meleg vagy forró vízzel készítette a tápszert akkor tegye gyorsan hideg folyóvíz alá, vagy helyezze egy hideg vizes edénybe. Amikor meghűlt tegye be a hűtőszekrénybe és 24 órán belül használja fel.

További információ található arról, hogy hogyan és mikor kell a csecsemőt etetni:

- A - **Csecsemőtápszer: Amit tudni kell** - füzet 16-20-ik oldalán.
- A 6. Tanács oldalán.

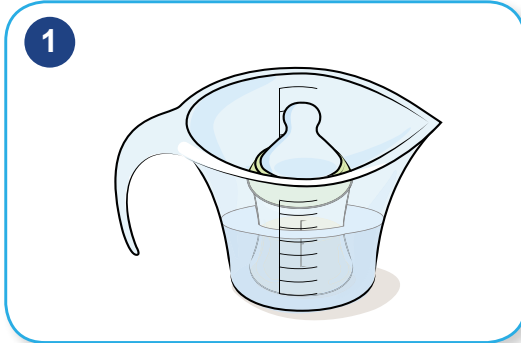
A csecsemőtápszer lehet visszahívás alatt.

A visszahívási információk megtalálhatók a kanadai Egészségügy honlapján: [www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php](http://www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-eng.php)



További információért a tájékozott döntéshozatalhoz a csecsemő táplálással kapcsolatban beszéljen az egészségügyi szolgáltatóval vagy a közegészségügyi nővérrel. Fontos tények találhatóak az 1. Tanács oldalán.

## Tápszermegfűtés

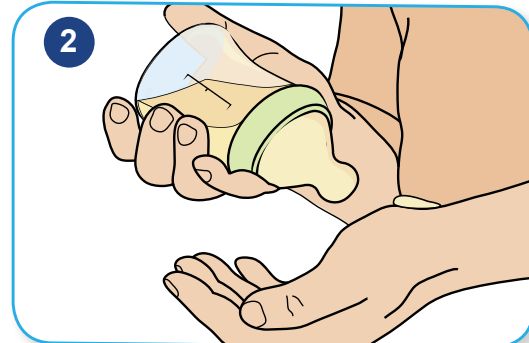


A csecsemők vagy melegen vagy hidegen fogyasztják a tápszert.

Melegítse a cumisüveget az alábbi módon:

- Tegye a cumisüveget egy meleg vizes edénybe, vagy használjon cumisüveg melegítőt.
- Ne melegítse 15 percnél tovább.
- Melegítés közben párszor rázza meg a cumisüveget.

**Ne melegítsen tápszert mikrohullámú sütőben.**



Amikor a tápszer felmelegedett rázza össze a cumisüveget.

Tegyen néhány csepp tápszert a csuklója belső felére, hogy megbizonyosodjon arról, hogy a tápszer nem túl meleg. Enyhén melegnek, nem forrónak kell lennie.

## Hogyan etessen cumisüvegből csecsemőt



Korai jelzések arra, hogy a csecsemő éhes a következők:

- Körkörös karmozdulatok.
- Szájnyitogatás & cuppogás.
- A fejük az anya felé fordul.

Ez a jó alkalom a csecsemő táplálására.

A legtöbb csecsemő 8-szor vagy ennél többször is eszik 24 óra alatt.



A csecsemő sokkal éhesebb ha a következőket látja:

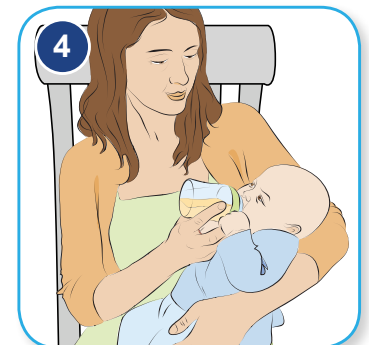
- A kezüket a szájukba veszik.
- Szopó és nyalogató mozdulatok.
- Nyugtalanlás.
- Hangadás.



A csecsemő nagyon éhes amikor a következő jelek mutatkoznak:

- Zaklatott és sír.
- Izgatott.
- Kimerült és elaludt.

Lehet, hogy meg kell nyugtatnia a csecsemőt, ha ideges.



Tartsa a csecsemőt függőleges helyzetben amikor a cumisüvegből eteti. Tegye a cumisüveg cumis részét az alsó ajkak alá és várja meg, amíg szélesre nyitja a száját, majd tegye a cumisüveget a szájába.

Ne támassza ki a cumisüveget, és ne tegye be a csecsemőt a kiságyba a cumisüveggel.



Hagyjon szünetet a csecsemőnek, ha a stressz jelei mutatkoznak:

- A tej kiszivárog a szájából.
- Fuldoklik vagy öklendezik.
- Nyeldekel vagy gyorsan nyel.
- Fészkelődik vagy eltolja a cumisüveget.
- Elfordítja a fejét.



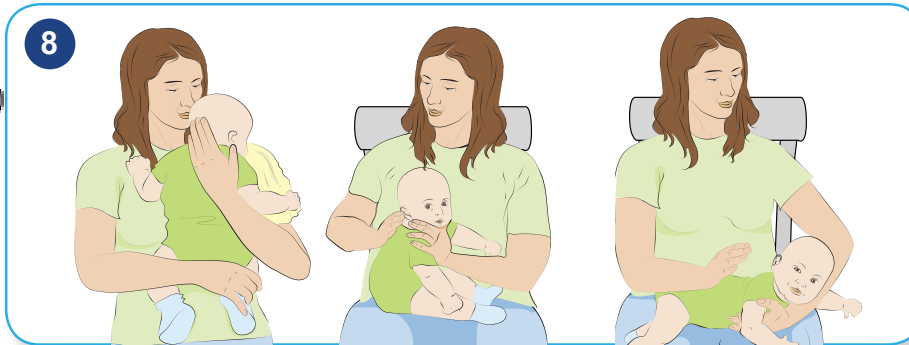
Jelek, hogy a csecsemőt büfizetni kell:

- Hátra feszíti a hátát.
- Nyűgös vagy zaklatott lesz.
- Elhúzódik a cumisüvegtől.
- A szopás lelassul vagy abba marad.



Hagyja abba a csecsemőetétést amikor a telítettség jelei mutatkoznak. Ezek a következők:

- A szopás lassul vagy leáll.
- Becsukja a száját.
- Elfordítja a fejét.
- Eltolja a cumisüveget vagy az etetőszemélyt.
- Elalszik.



Büfiztesse óvatos tölcsért formázó kézi hátveregetéssel. Próbálja ki ezeket a pozíciókat a büfiztetésre.

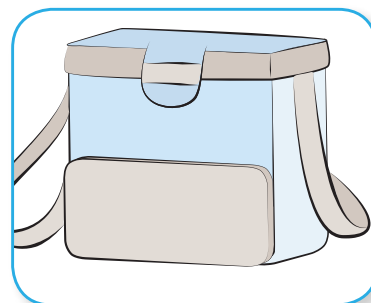
## Tápszerszállítás

Ha utazik, készítse előre tápszert.

Csak a hűtőszekrényben hűtött, és érintésre hűvös cumisüveget vigyen magával.

Tartsa a tápszert egy fagyasztócsomaggal ellátott hűtőtáskában az etetés idejéig.

24 óra elteltével dobja ki a fel nem használt tápszert.



További információt arról, hogy hogyan és mikor kell a csecsemőt etetni a - **Csecsemőtápszer: Amit tudni kell** - füzet 16-20-ik oldalán talál.