



Przygotowanie mleka i higiena butelek

Według WHO/FAO i CDC. Zawsze trzymaj się instrukcji na opakowaniu mleka i zaleceń pediatry.

Przygotowanie mleka w proszku, krok po kroku

- ☐ Ręce są umyte, a blat oczyszczony. Butelka i smoczek są czyste.
- ☐ Woda jest świeżo zagotowana i użyta gorąca: co najmniej 70 °C (WHO/FAO). CDC zaleca nie czekać z użyciem dłużej niż 5 minut po zagotowaniu.
- ☐ Najpierw wlewa się do butelki odmierzoną wodę, a dopiero potem dodaje proszek, w ilości z instrukcji producenta.
- ☐ Mleko miesza się, potrząsając butelką, i nigdy nie rozcieńcza dodatkową wodą ani nie zagęszcza bez zalecenia lekarza.
- ☐ Butelkę chłodzi się pod zimną wodą (bez zalewania smoczka), a temperaturę sprawdza na wewnętrznej stronie nadgarstka.
- ☐ Mleko zużywa się w ciągu 2 godzin od przygotowania i w ciągu 1 godziny od rozpoczęcia karmienia. Resztki się wylewa.
- ☐ Mleka nie podgrzewa się w mikrofalówce. Jeśli trzeba, robi się to w naczyniu z ciepłą wodą.

Mycie i dezynfekcja

- ☐ Po każdym karmieniu myje się butelkę, smoczek, pierścień i nakrętkę w misce przeznaczonej tylko do przedmiotów dziecka, szczotką przeznaczoną tylko do nich.
- ☐ Susz zostawia się na czystym ręczniku, a czyste, suche elementy przechowuje w czystym miejscu.
- ☐ Dla niemowlęcia poniżej 2. miesiąca, wcześniaka lub chorego dziecka elementy dezynfekuje się dodatkowo codziennie (np. wyparza 5 minut). Zmywarka z gorącą wodą i suszeniem zastępuje osobną dezynfekcję.
- ☐ Uszkodzony smoczek lub butelkę się wymienia, a butelek z pęknięciami nie używa.

Ekspres do mleka może nie dawać dość gorącej wody.

W badaniach woda z ekspresów do mleka bywała chłodniejsza niż 70 °C, co mogło nie wystarczać do ograniczenia bakterii. Sprawdź w instrukcji, jaką temperaturę zapewnia sprzęt, i zapytaj pediatrę.



Dziennik karmień butelką

Notuj, ile dziecko wypija, i jak reaguje. Weź dziennik na wizytę u pediatry.

Data	Godzina	Przyg. (ml)	Wypito (ml)	Pozycja paced? (T/N)	Uwagi (przerwy, ulewanie, sygnały sytości)

Pytania do pediatry

- ☐ Jaką mieszankę wybrać dla mojego dziecka i w jakich ilościach?
- ☐ Czy woda z kranu w moim domu nadaje się do przygotowania mleka?
- ☐ Kiedy zgłosić się, gdy dziecko często ulewa, ma kolki lub nie przybiera na wadze?