Готовим и храним детскую смесь. Так ли всё просто?

- По материалам видео «Педиатрическая кухня. Готовим и храним детскую смесь. Так ли всё просто?» с участием **Плоскиревой А.А.** (д. м. н., доцент, профессор РАН, профессор кафедры педиатрии с инфекционными болезнями у детей ИНОПР ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России).

Смотреть видео (27 мин)

Скачать конспект



Очень часто у молодых родителей возникают вопросы не только по выбору детской молочной смеси, но и по её приготовлению. Многие мамы по незнанию могут недооценить важность соблюдения правил разведения и хранения молочной смеси. В данном конспекте разберём, какие ошибки родители допускают чаще всего, как их избежать и на что обращать внимание.

Мы ответим на вопросы:

- Как правильно приготовить детскую смесь дома или в дороге?
- Где, как долго и при каких условиях хранить смесь?
- Как избежать попадания в смесь жучков?
- А также как правильно мыть бутылочки для кормления?

Прежде всего, отметим, что...

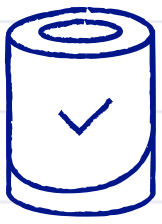
грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья ребёнка

Грудное молоко идеально для младенцев:

содержит необходимые нутриенты, в том числе антитела, которые помогают защитить от распространённых детских болезней



К сожалению, бывают обстоятельства, из-за которых мама не может кормить грудью



В таких случаях нужна альтернатива в виде **детской молочной смеси**

!!

Многие родители начинают паниковать даже при небольшом снижении лактации, **тогда врачу нужно:**

- ! успокоить родителей и предупредить, что **не стоит самим переводить ребёнка на искусственное вскармливание**
- ! объяснить маме, что вернуться к грудному вскармливанию после смеси очень сложно, поэтому **такой шаг должен быть обдуманным, взвешенным**

Принимать решение об искусственном вскармливании **необходимо вместе с врачом**

В случае отсутствия или недостатка грудного молока

и необходимости использования детской молочной смеси нужно объяснить, что важно строго следовать инструкции производителя по разведению и хранению смеси, и ответить на все уточняющие вопросы родителей

Шаг 1

1. Перед приготовлением детской молочной смеси необходимо вымыть руки с мылом в течение **не менее 20 секунд**

Шаг 2

2. Для разведения необходимо использовать детскую бутилированную воду или фильтрованную воду из-под крана. Её обязательно нужно вскипятить и затем **остудить до 37–40 °С**

✓ Для кипячения воды подойдёт чайник из нержавеющей стали или стекла. В таких чайниках при нагревании не выделяются вредные вещества

! При кипячении детской воды минеральные вещества могут выпасть в осадок. Необходимо проверить, нет ли в воде осадка в виде небольших белых хлопьев

✓ Если они есть, то воду можно процедить через фильтр, марлю или сито

! Некоторые мамы кипятят воду на ночь, она остывает, а когда нужно кормить ребёнка – подогревают воду в микроволновке. Так делать не рекомендуется. В микроволновке нагрев неравномерный, и местами вода может быть слишком горячей, что может привести не только к неравномерному растворению смеси, но и к риску ожогов у ребёнка

✓

Оптимальная температура воды для приготовления смеси – **37–40 °С**

✓ Для определения температуры воды можно использовать кухонный термометр, а также капать воду на запястье. Вода должна быть тёплой, но не обжигать

! Нельзя опускать палец в бутылочку с водой, ведь все микробы с рук попадут в воду

NB!

Разумеется, для приготовления смеси необходимо использовать **чистую бутылочку**



Хранение детской бутилированной воды

Обычно специальную детскую воду следует хранить в тёмном месте при комнатной температуре, а открытую бутылку с водой – в холодильнике, причём не более 3-х суток. Всегда уточняйте информацию о хранении в инструкции производителя.

Шаг 3

3. Нужно налить в бутылочку **необходимое количество воды** (согласно таблице кормления на упаковке смеси), добавить **рекомендуемое количество ложек смеси,** плотно закрыть бутылочку и размешать **до полного растворения**

В момент покупки смеси необходимо проверить целостность банки на отсутствие вмятин и видимых повреждений. Если упаковка повреждена, смесь лучше не использовать – возможны нарушения условий хранения

Очень важно использовать только ту мерную ложку, что лежит в смеси. Ложка может быть размещена по-разному: на защитной мембране, внутри банки или коробки

Нельзя использовать для приготовления смеси ложки из других банок или коробок! У каждой ложки своя дозировка, а ошибка в дозировке может повлиять на здоровье ребёнка

Обратите внимание родителей, что не нужно набирать смесь в ложку «с горочкой», не нужно уплотнять смесь в мерной ложке

Излишки смеси снимают о край защитной мембраны либо чистым сухим ножом

Важно соблюдать точное дозирование смеси в соответствии с инструкцией по разведению смеси, указанной на упаковке

Смесь нужно аккуратно размешивать круговыми движениями, а не взбалтывать «вверх-вниз», чтобы не образовывалась лишняя пена. Растворимость смеси может отличаться в зависимости от состава

Рекомендуйте родителям всегда проверять температуру готовой смеси, капнув на запястье, перед тем как дать её ребёнку

NB!

«Не уплотняй»!

В одном из своих интервью великий учёный, педиатр Владимир Кириллович Таточенко говорил о важности правильного набора смеси в ложку. Помимо того, что нельзя набирать смесь «с горочкой», Владимир Кириллович акцентировал внимание на уплотнении смеси в ложке, которое происходит, когда ложку «скребут» о стенку банки

Шаг 4

4. После добавления смеси в бутылочку с водой **рекомендовано сразу убирать ложку в банку**

Не следует оставлять её после использования на полотенце или в сушилке, ложка не должна контактировать с другими поверхностями. Необходимо сразу плотно закрывать банку или пакет смеси. При закрытии банки следует обращать внимание, чтобы порошок смеси не попадал на края, потому что при закрытии крышкой не будет полноценной герметичности

Мытьё бутылочки

Оставшаяся после кормления разведённая смесь **не подлежит последующему использованию. Её нельзя хранить, замораживать, разогревать в микроволновой печи.** Если ребёнок не доел, остатки придётся вылить.

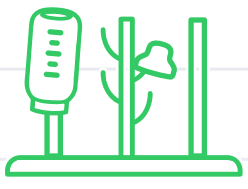
!!



В готовой смеси при хранении размножаются бактерии, особенно если ребёнок уже пил из бутылочки. И даже хранение в холодильнике не останавливает рост бактерий полностью. А повторный подогрев ухудшает качество смеси. Поэтому важно сразу мыть бутылочку

Тут тоже есть свои **правила:**

1. **Сначала необходимо разобрать бутылочку.** Если есть трубочка или клапан, их нужно снять
2. **Необходимо промыть все части ёршиком для бутылочек,** для соски можно использовать маленькую щётку. Моющее средство используется не обычное, а специальное детское. Обычное средство для посуды может оставить запахи и химические загрязнения
3. **Затем нужно тщательно смыть средство** под проточной водой
4. **Также необходимо хорошо просушить все части бутылочки**

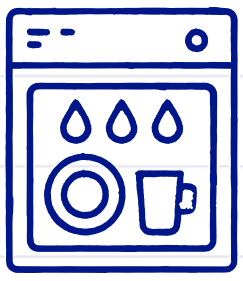


Для сушки бутылочки идеально иметь специальную подставку, в ней хорошая вентиляция, и влага не скапливается внутри

Нельзя закрывать бутылочку крышкой, пока она полностью не высохнет, влага внутри – это идеальная среда для бактерий. Бутылочку нельзя вытирать полотенцем, поскольку оно может оставить микрочастицы ткани и бактерии. После полного высыхания бутылочку можно собрать и хранить в чистом, сухом месте, например, в отдельном контейнере или закрытом шкафу

Необходимо **внимательно читать инструкцию** к бутылочкам

!!



Бутылочки можно мыть в посудомоечной машине.
Их размещают в верхней корзине и выбирают режим с температурой **не выше 65 °С,** чтобы предотвратить деформацию материалов. Следует использовать специальные таблетки для посудомоечных машин, рекомендованные для мытья детской посуды.

Бутылочки нужно стерилизовать:

прокипятить их в течение пяти минут, использовать паровой стерилизатор или специальные пакеты для стерилизации в микроволновке

NB!

Хранение сухой смеси

Детскую молочную смесь **не рекомендуется** пересыпать в другую ёмкость. Прежде всего, нарушится герметичность, даже если банка кажется плотно закрытой, воздух, влага и различные насекомые могут проникать внутрь, что ускорит порчу смеси.

!!

Хранить смесь нужно **в сухом месте** при температуре **не более 25 °С** и относительной влажности воздуха **не более 75%**

Нельзя хранить рядом с плитой, так как из-за перепадов температуры и высокой влажности смесь может испортиться

Не рекомендуется хранить смесь и в холодильнике, так как там высокая влажность

Важно дополнить, что **открытую упаковку нельзя хранить дольше трёх недель**

Если ребёнок на искусственном вскармливании, то смесь закончится быстрее, но если ребёнок на смешанном вскармливании и ежедневно съедает совсем немного, лучше написать на банке или коробке дату, когда она была открыта

Если смесь в картонной коробке с фольгированным пакетом, то её рекомендовано хранить в этом же пакете, который можно закрыть с помощью зажима. Можно переложить фольгированный пакет в пустой, чистый, сухой и герметичный контейнер, но обязательно сохранять картонную упаковку, пока смесь не закончится. Правила хранения контейнера аналогичные

NB!

В продукты, произведённые промышленным способом, насекомые попасть не могут

На производственных площадках компании Nestlé организована всесторонняя защита продукции от любых биологических загрязнений

Разведение смеси вне дома

??

Как быть, если нужно развести смесь вне дома? Например, в самолёте?

Необходимо взять с собой стерильную бутылочку и термос с кипячёной водой (или можно попросить горячую воду у бортпроводников). Заранее отмерить порции смеси в специальные порционные контейнеры или порционные зип-пакеты. Руки перед приготовлением смеси обязательно следует вымыть или очистить влажными салфетками или антисептиком

Тест: насколько хорошо вы знаете правила хранения детских сыпучих продуктов?

1. Выберите, в каком месте вы порекомендуете родителям хранить детские молочные смеси?

- ○ во влажном и прохладном месте
- ○ в сухом и прохладном месте
- ○ в сухом и тёплом месте
- ○ во влажном и тёплом месте

2. Можно ли пересыпать кашу или смесь в другую ёмкость?

- ○ да, даже нужно!
- ○ нет, не рекомендуется

Ответы на тест: 1. В сухом и прохладном месте. 2. Нет, не рекомендуется.

ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ: Мы считаем, что грудное вскармливание является идеальным началом питания для младенцев, и полностью поддерживаем рекомендацию Всемирной организации здравоохранения об исключительно грудном вскармливании в течение первых шести месяцев жизни с последующим введением адекватного питательного прикорма вместе с продолжением грудного вскармливания до двухлетнего возраста и более. Мы также понимаем, что грудное вскармливание не всегда возможно для родителей. Мы рекомендуем медицинским работникам информировать родителей о преимуществах грудного вскармливания. Если родители решают отказаться от грудного вскармливания, медицинские работники должны проинформировать родителей о том, что такое решение может быть трудно отменить и что введение частичного кормления из бутылочки уменьшит количество грудного молока. Родители должны учитывать социальные и финансовые последствия использования детской смеси. Поскольку младенцы растут по-разному, медицинские работники должны посоветовать родителям подходящее время для введения прикорма. Детские смеси и продукты прикорма всегда следует готовить, использовать и хранить в соответствии с инструкциями на этикетке, чтобы избежать риска для здоровья ребёнка.

Medical – медицинский.

RU15974/0726

Nestlé Baby&me Medical

ИНФОРМАЦИЯ ТОЛЬКО ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ. ИДЕАЛЬНОЙ ПИЩЕЙ ДЛЯ ГРУДНОГО РЕБЁНКА ЯВЛЯЕТСЯ МОЛОКО МАТЕРИ