

## Храњење на бочицу

### Упамтите

- Ако дојење није могуће, храните своју бебу формулом за бебе (вештачка храна за децу прим., прев.).
- Разговарајте с лекаром или медицинском сестром за децу пре него што почнете храњење на бочицу.
- Следите упутства на паковању да бисте припремили формулу која одговара Вашој беби.
- Стерилизујте бочице кључалом водом, паром или специјалним хемикалијама.
- Оперите руке пре припремања бочице. Храните своју бебу кад она то тражи.
- Држите своју бебу док она пије из своје бочице.

Ако дојење није могуће, користите формулу за децу с препорученим додацима витамина, минерала, протеина, масноћа и угљикохидрата.

Формула која се базира на крављем млеку подесна је за већину беба и препоручује се више од формуле на бази сојиног или козијег млека. Ова и друге специјализоване формуле треба да се користе само по савету професионалног здравственог радника. Обично, немодификовано кравље или козије млеко није подесно за бебе и никад га не би требало користити пре навршених 12 месеци.

Ако се Ваша беба храни на формулом, потражите, молимо Вас, савет од свог лекара, дечије медицинске сестре или дијететичара. Препоручљиво је да држите своју бебу на формули док не напуни 12 месеци.

### Почетак

- Кувајте воду пет минута.
- Охладите је.
- Следите упутства на паковању да припремите формулу која одговара Вашој беби. Ако је сувише јака, штетиће бубрезима, а ако је сувише слаба, Ваша беба неће добро напредовати. Пажљиво мерите формулу користећи кашику из паковања. Поравнајте кашикицу ножем. Пазите да не замените кашике из других паковања.
- Ствите у фрижидер припремљено млеко, ако га нећете одмах користити.
- Припремљену формулу држите у фрижидеру али не дужи од 24 часа.
- Сипајте у бочицу само формулу и воду. Не додајте цереалије, шећер, разређени сок или било шта друго.
- Не користите бочицу за давање освежавајућих пића, чаја, или разређеног сока. То нису добра пића за бебу и веома много ће повећати изгледе да се bebини зуби покваре.
- Држите бебу уза се док је храните. Не остављајте своју бебу саму да пије из бочице.
- Не стављајте своју бебу у кревет с бочицом у којој је било шта друго осим воде.

### Стерилизовање бочица

Бочице се могу стерилизовати кувањем у кључалој води, паром или хемијским методама. Хемикалије за стерилизацију или комерцијалне апарате за пару користите према упутствима произвођача.

#### Метода кувања

- Оперите руке.
- Оперите цуцле и бочице у топлој, сапуњавој води користећи четку за боце и добро их исперите.
- Ставите прибор у посуду с хладном водом.
- Пустите да прокључа и кувајте пет минута, искључите и пустите да се охлади.
- Стерилизовани прибор ставите у чисту покривену посуду.
- Стерилизовани прибор може се држати у фрижидеру 24 часа.

### Колико млека?

Бебе које се хране на бочицу треба да се хране према њиховом тражењу. Свака беба је друкчија и њихове потребе варирају из дана у дан. Погледајте у Извештају текст под насловом „Да ли моја беба добија довољно млека“, ако се бринете колико Ваша беба пије. Као водич може Вам послужити следеће:

5 дана – 3 месеца: 150мл/кг телесне тежине на дан

3-6 месеци: 120мл/кг телесне тежине на дан

6-12 месеци: 100мл/кг телесне тежине на дан.

Важно је да је формула за децу направљена у складу с упутствима и није превише разређена или превише густа.

Избегавајте кориштење микроталасне пећи за грејање бочица! Микроталасне пећи не загревају течности равномерно. Врућа места могу спржити уста Ваше бебе.

Можда ће требати времена да се навикнете на рутину храњења која одговара и Вама и беби. Ваша беба може желети да се храни често, свака три часа у току дана. Нема потребе да следите неки тачан распоред. Ако беба преспава ноћно храњење то значи да јој оно више није потребно. Не будите бебу да је храните. Време храњења може износити 20 до 30 минута.

### Како да је храним?

Седите удобно и држите своју бебу у рукама док јој дајете бочицу. Држите бочицу нагнуто тако да су грло бочице и цуцла испуњени формулом.

Ако беба не прихвати бочицу чврсто, нежно притисните испод њене брадице својим палцем и лако повуците цуцлу да бисте поставили сисање. Овај метод помоћи ће да беба не прогута ваздух, што може изазвати надимање.

Проверите како млеко тече. Кад је бочица окренута наопако, млеко треба да капље из цуцле стално и равномерно. Понекад се цуцла зачепи кад се користу формула у праху. Често проверавајте цуцле.

Чак и кад се правилно храни, беба понекад прогута мало ваздуха. Држите бебу усправно преко свог рамена или усправно на свом крилу придржавајући својом руком њену вилицу. Нежно потапшите или протрљајте средину леђа док она не подригне. Учините то у средини и на крају храњења. Неке бебе треба да подригну чешће. Ипак, ако је беба задовољна док се храни, не заустављајте је док она није спремна. Пазите на знакове који показују да је Вашој беби доста.

### Захвалница

Овај памфлет је у складу са важећим смерницама за храњење беба (Infant Feeding Guidelines) и за исхрану деце и младих у Аустралији (Dietary Guidelines for Children and Adolescents in Australia) у издању National Health and Medical Research Council.

Такође је базиран на информацијама из:

- Infant and Toddler Feeding Guide, Department of Nutrition and Dietetics, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- Breastfeeding: A Simple Guide to Help You Establish Breastfeeding, Community Child Health Service, Royal Children's Hospital and Health Service District, 2004.
- Growing Strong: Feeding You and Your Baby, Public Health Services, Queensland Health, 2003.
- Optimal Infant Nutrition: Evidence Based Guidelines 2003-2008, Queensland Health, 2003.

Овај памфлет је резултат уложених напора многих професионалних здравствених радника Квинсленда. Њихова помоћ у припреми овог материјала је од велике важности.

