

# Sposób przygotowania mleka początkowego NAN 1

Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowlęcia i należy je kontynuować jak najdłużej. Przed podjęciem decyzji o karmieniu mlekiem początkowym skonsultuj się z personelem Poradni zdrowia dziecka.

Imię i nazwisko dziecka:

Podpis:

Data:



## Ile mleka początkowego podawać dziecku?

Tabela dawkowania\*:

| Wiek dziecka   | Ilość/posiłek<br>Przegotowana,<br>ostudzona woda<br>(40°– 45° C) [ml] | Liczba<br>płaskich<br>miarek* | Liczba<br>posiłków/<br>dzień*** |
|----------------|---|-------------------------------|---------------------------------|
| 1-2 tygodnie   | 90  | 3                             | 6                               |
| 3-4 tygodnie   | 120   | 4                             | 5                               |
| 2 miesiące     | 150   | 5                             | 5                               |
| 3-4 miesiące   | 180   | 6                             | 5                               |
| 5-6 miesięcy** | 210   | 7                             | 5                               |

\* Zawsze używaj miarki dołączonej do opakowania. Zbyt duża ilość dodanego proszku może prowadzić do odwodnienia. Zbyt mała ilość dodanego proszku nie dostarczy dziecku wystarczającej ilości energii i wartości odżywczych. Nie zmieniaj proporcji wody i mleka bez konsultacji z lekarzem.

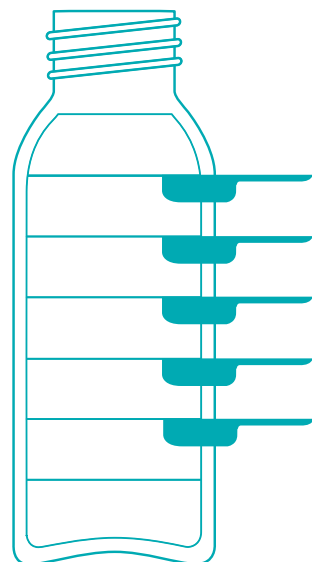
\*\* Po ukończeniu przez dziecko 6. miesiąca życia można powoli zacząć odstawiać je od piersi – skonsultuj się z lekarzem lub położną.

\*\*\* W zależności od potrzeb dziecka.

Tabela zawiera dawkowanie orientacyjne. Ostateczną ilość dostosuj do apetytu i masy ciała dziecka.

Jedna miarka odpowiada 4,3 g mleka w proszku.

**OSTRZEŻENIE:** Nieprzegotowana woda, niewyparzone butelki lub nieprawidłowa proporcja mieszanki mogą wywołać zle samopoczucie u dziecka. Nieprawidłowo przechowywane, używane, przygotowane i podawane mleko może mieć potencjalnie negatywne skutki dla zdrowia dziecka.



210 ml + 7 miarek

180 ml + 6 miarek

150 ml + 5 miarek

120 ml + 4 miarki

90 ml + 3 miarki

## Przed przygotowaniem



Umyj ręce, zanim zaczniesz przygotowywać mleko.



Dokładnie umyj butelkę, smoczek i nakrętkę. Wygotuj butelkę, smoczek i nakrętkę przez kilka minut. Pozostaw pod przykryciem do następnego posiłku.



Doprowadź do wrzenia zimną wodę z kranu i gotuj ją przez kilka minut. Pozostaw do ostygnięcia do temperatury ok. 40°C i wlej do czystej butelki.



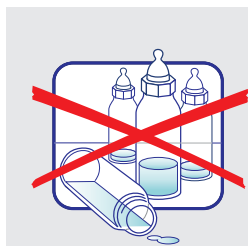
Dodaj odpowiednią liczbę płaskich miarek proszku.



Zakręć butelkę i potrząśnij nią aż do rozpuszczenia się proszku. Sprawdź, czy mieszanka nie jest zbyt gorąca. Zawsze spróbuj ją przed podaniem dziecku.



Po każdym użyciu zamknij dokładnie torebkę lub puszkę i przechowuj opakowanie w suchym i chłodnym miejscu.



**Nigdy nie zostawiaj resztek!**

Przygotuj zawsze ilość potrzebną tylko na jeden posiłek, aby podawana mieszanka była jak najświeższa.