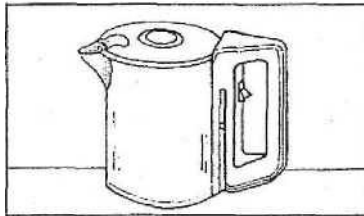


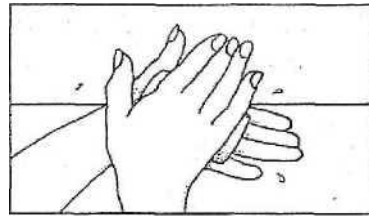
# Preparing a Приготвяне на бутилка с мляко на прах за бебета



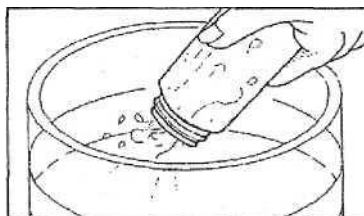
Преварете малко прясна чешмяна вода и я оставете да изстине за няколко минути. (Трябва да е над 70°C, затова не варете повече от половин час). Не използвайте бутилирана или изкуствено омекотена вода.



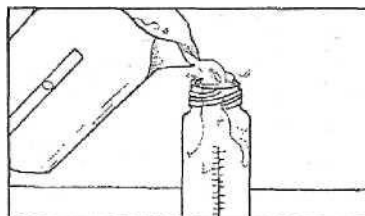
Прочетете указанията на кутията или пакета, за да разберете колко вода и мляко на прах са необходими. **Трябва да приготвяте нова бутилка с мляко за всяко хранене.**



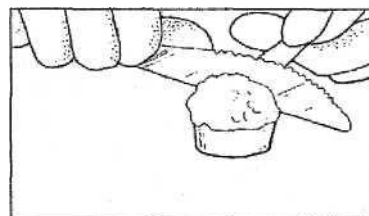
Добре почистете и забършете мястото, където приготвяте храната. Измийте добре ръцете си със сапун и вода.



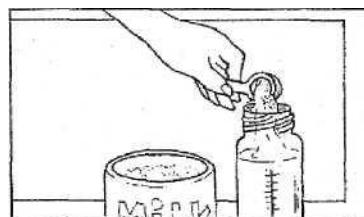
Ако използвате стерилизатор, свалете капачката и го обърнете надолу. Свалете биберона и капачката и ги поставете на обърнатата капачка. Ако искате да ги изплакнете, използвайте хладка преварена вода, а не чешмяна.



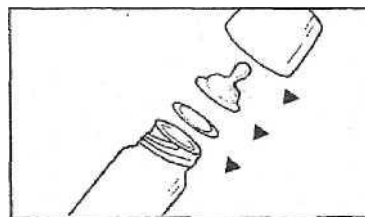
**5** Махнете бутилката, изплакнете ако е желаете (с хладка преварена вода), оставете на чиста равна повърхност и налейте хладка преварена вода в бутилката до маркировката.



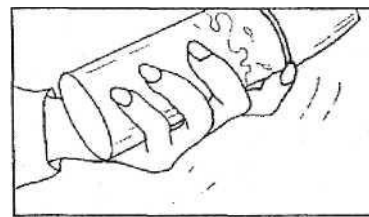
Измерете точното количество мляко на прах с помощта на мерителната лъжичка, доставена с млякото. Изравнете млякото на прах в лъжичката с помощта на пластмасовия нож или шпатулата, предоставени с млякото или стерилизатора.



**Прибавете млякото на прах към водата в бутилката** За всички бебешки млека във Великобритания се използва една мерителна лъжичка към 1oz (30ml) вода. *Никога не използвайте повече, защото това ще навреди на бебето ви.* Не добавяйте нищо друго към храната.



Поставете диска върху бутилката, след това биберона и капачката.



Завийте плътно капачката и разбийте добре докато млякото на прах се разтвори напълно.



Проверете температурата на храната като капнете няколко капки от вътрешната страна на дланта си, преди да я дадете на бебето.

*от едно хранене наведнъж. Предварително приготвеното мляко увеличава риска вашето бебе да се разболе.*

След хранене, изхвърлете останалото мляко и почистете бутилката. *Не правете повече*

### Допълнителни съвети:

- Количеството мляко за едно хранене, обозначено на кутията или пакета е само информативно. Вашето бебе може да иска повече или по-малко, според апетита.
- Използвайте приложената мерителна лъжичка с марката мляко на прах, което приготвяте – лъжичката от друга марка мляко може да е с различен размер.
- Ако храната не се предлага с шпатула, ще трябва да стерилизирате пластмасов нож и да го подсушите с хартиена кърпа. След това можете да го приберете в млякото на прах, заедно с мерителната лъжичка.
- Почти всички бебешки млека на прах са направени от **краве мляко**, което е специално адаптирано за бебета. Млеката **на основата на суроватка** (първите) са по-лесно смилани за малките бебета. Млеката на основата на **казеин** (вторите) изискват повече време за смилане и не се препоръчват за малки бебета.
- Обикновено краве мляко не трябва да се дава докато бебето ви не навърши поне 1 година.
- Не използвайте соево мляко на прах без лекарско предписание.

Кърменето е най-здравословният начин да храните бебето си и не струва нищо. Ако използвате мляко на прах за бебета, изключително важно за здравето на вашето бебе е да спазвате внимателно инструкциите. Възможно е, но трудно, да върнете решението да не кърмите или да започнете отново да кърмите, след като веднъж вече сте спрели. Частичното хранене с бутилка ще намали притока на кърма у майката. Кърмещите майки нямат нужда от никакви специални храни, но като всеки друг, е желателно да се хранят здравословно (Бebешки храни и предписания 1995).