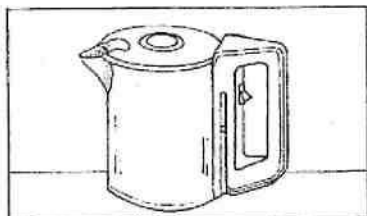
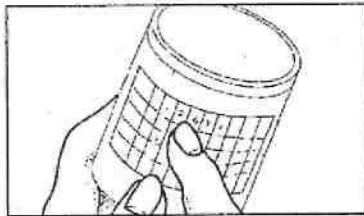


Maisto vaikui paruošimas iš pieno mišinėlių



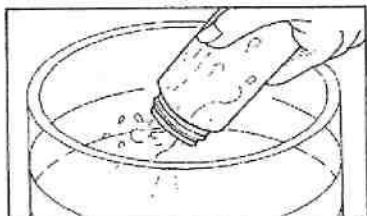
1 Užvirinkite šviežio vandens iš kranco ir palaukite kelias minutes, kol jis atvės (vandens temperatūra neturi būti apie 70°C, tad vanduo turi vėsti ne ilgiau, nei pusvalandį). Nenaudokite vandens iš butelių ar dirbtinai minkštinto vandens.



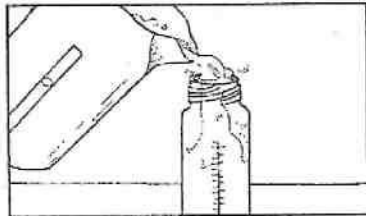
2 Perskaitykite informaciją ant mišinėlio pakuotės tam, kad žinotumėte reikiamą vandens ir mišinėlio santykį. Kiekvienam maitinimui naudokite švarų buteliuką.



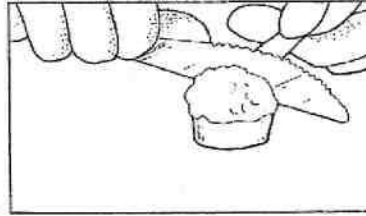
3 Gerai nuvalykite vietą, kurioje gaminsite maisto mišinį. Gerai nuplaukite rankas su muilu ir vandeniu.



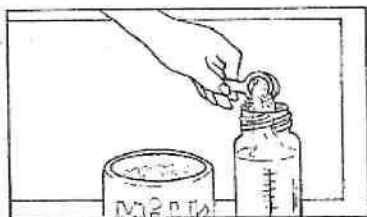
4 Jei naudojate sterilizatorių, nuimkite dangtį ir jį apverskite. Išimkite žinduką ir butelio dangtelį ir padėkite juos ant apversto dangčio. Jei juos norėtumėte nuplauti, plaukite šaltu virintu vandeniu – ne vandeniu iš kranco.



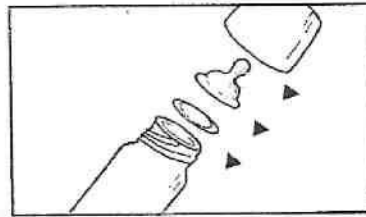
5 Išimkite buteliuką, jei norite – nuplaukite (šaltu virintu vandeniu), pastatykite jį ant švaraus lygaus paviršiaus ir iki reikiamos žymės įpilkite atvėsinto virinto vandens.



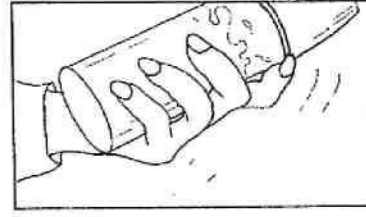
6 Specialiu mišinėlio semtuku pasemkite reikiamą mišinėlio kiekį. Jei mišinėlio pasėmėte per daug, nubraukite jo dalį plastikiniu peiliu ar specialiu nubraukikliu, kuris yra mišinėlio ar sterilizatoriaus komplekte.



7 Į buteliuke esantį vandenį suberkite mišinėlio miltelius. D. Britanijoje vienam šaukštui mišinėlio reikia 1 (30 ml) vandens. Nedarykite tirštesnio mišinėlio, nes pakenksite vaiko sveikatai. Į paruoštą maisto mišinį papildomai ko nors dėti nereikia.



8 Ant buteliuko viršaus uždėkite reikiamą diską, tada uždėkite čiuptuką ir buteliuko dangtelį.



9 Gerai prisukite dangtelį ir gerai suplakite buteliuke esantį vandens ir mišinėlio miltelių mišinį.



10 Prieš maitinant vaiką - patikrinkite mišinėlio temperatūrą užlašindami jo kelis lašus ant vidinės savo riešo dalies.

11 Kai baigsite maitinti – išmeskite visą likusį pieno mišinį ir gerai išvalykite buteliuką. Negaminkite daugiau, nei vieno maisto mišinėlio vienam kartui. Negaminkite mišinėlių maitinimui vėliau, nes jie greitai genda.

Papildomi patarimai:

- Ant mišinėlio miltelių pakuotės ar skardinės nurodyti maitinimo kiekiai yra tik orientaciniai, todėl juos galite koreguoti pagal savo vaiko apetitą.
- Naudokite mišinėlio miltelių pakuotėje pridėtą samtelį. Atminkite, kad kito gamintojo ar kitos rūšies mišinėlio miltelių pakuotėje esantis samtelis gali būti skirtingo dydžio.
- Jei mišinėlio miltelių komplekte nėra specialios mentelės, galite naudoti sterilizuotą plastikinį peilį, kurį galite išdžiovinti ant švarios popierinės servetėlės. Vėliau šį peilį galite laikyti miltelių dėžutėje ar pakuotėje kartu su semtuvu.
- Beveik visi kūdikiams skirti mišinėlių milteliai gaminami iš karvės pieno. Išrūgų pagrindu pagamintus mišinėlius lengviau virškina jaunesnio amžiaus kūdikai. Kazeino pagrindu pagaminti mišinėliai sunkiau virškinami ir nerekomenduojami jauniems kūdikiams.
- Paprasto karvės pieno nerekomenduojame duoti vaikui tol, kol vaikui nesuėjo vieneri metai. Nemaitinkite vaiko sojų ar ožkų pieno pagrindu pagamintais mišinėliais prieš nepasitarę su gydytoju.

Maitinimas krūtimi yra vienas sveikiausių būdų kūdikiui maitinti, be to, tai Jums nieko nekainuoja. Jei nuspręstumėte vartoti pieno miltelius, atminkite, kad tokiu atveju reikia labai atidžiai stebėti savo kūdikio sveikatą ir griežtai laikytis visų instrukcijų. Atminkite ir tai, kad gali būti sudėtinga pradėti maitinti krūtimi jei tai daryti nuspręsite vėliau ir atvirkščiai - sustabdyti maitinimą krūtimi taip pat gali būti sudėtinga. Jei vaiką maitinsite dalinai iš buteliuko, tai gali sumažinti motinos pieno susidarymo kiekį. Krūtimi maitinantioms nereikia valgyti kokio nors ypatingo maisto, tačiau rekomenduojama laikytis sveikos mitybos principų. („Infant formula“ ir susiję reglamentai, 1995)