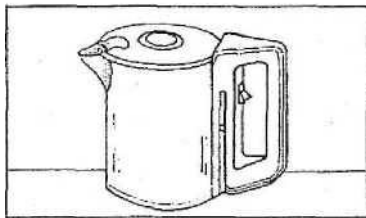


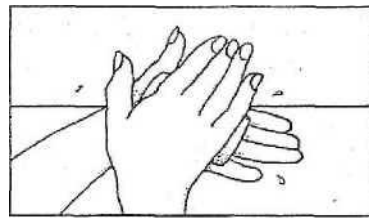
Przygotowywanie pokarmu z butelki przy wykorzystaniu mleka w proszku



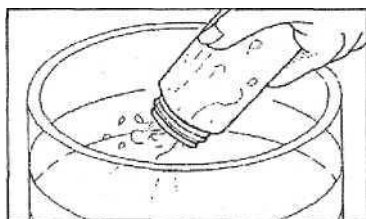
1. Zagotuj trochę świeżej wody z kranu i odstaw na kilka minut do wystygnięcia (powinna mieć ponad 70°C zatem nie pozostawiaj jej na dłużej niż pół godziny). Nie używaj wody butelkowanej lub sztucznie zmiękczanej.



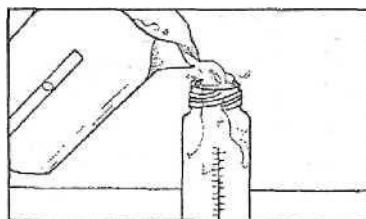
2. Przeczytaj instrukcję na puszcze lub opakowaniu, aby dowiedzieć się ile potrzebujesz wody i proszku. **Do każdego karmienia musisz przygotować świeżą butelkę.**



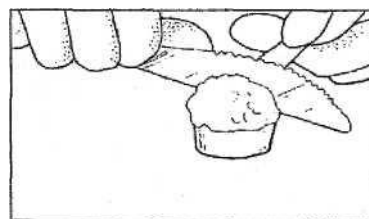
3. Dokładnie wyczyść miejsce, w którym przygotowujesz posiłek. Umyj starannie ręce wodą i mydłem.



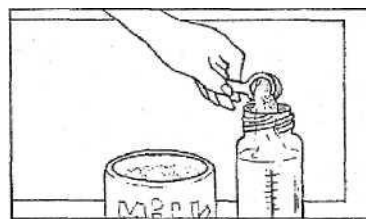
4. Jeśli korzystasz ze sterylizatora, usuń pokrywkę i obróć ją do góry nogami. Usuń smoczek i nasadkę i umieść je na obróconej pokrywce. Jeżeli chcesz je wypłukać użyj ostudzonej, przegotowanej wody. Nie używaj wody z kranu.



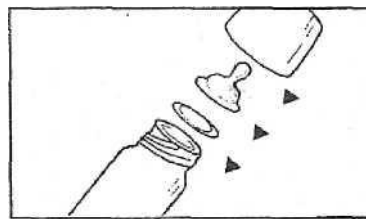
5. Wyjmij butelkę, wypłucz, jeśli chcesz (ostudzoną przegotowaną wodą), postaw na czystej, płaskiej powierzchni i wlej do butelki ostudzoną przegotowaną wodę do wymaganego poziomu.



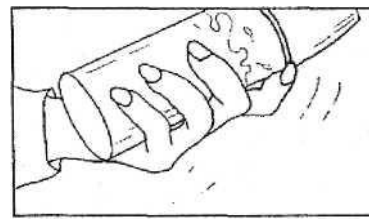
6. Odmierz dokładną ilość proszku przy użyciu miarki dołączonej do mleka. Wyrównaj poziom proszku w miarce przy użyciu plastikowego noża lub szpatułki dołączonej do mleka, bądź sterylizatora.



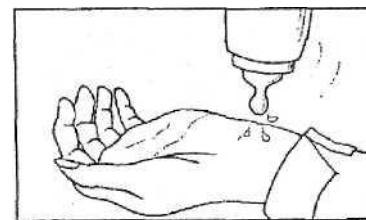
7. Dodaj proszek do wody w butelce. Obecnie we wszystkich mlekach dla niemowląt w Wielkiej Brytanii stosuje się jedną miarkę na 1 uncję (30 mililitrów) *Nigdy nie używaj większej ilości, gdyż Twoje dziecko się rozchoruje.* Do pokarmu nie dodawaj już nic innego.



8. Umieść krążek na górze butelki, a następnie smoczek i nakrętkę.



9. Zakręć mocno nakrętkę i potrząśnij do momentu całkowitego rozpuszczenia proszku.



10. Przed podaniem pokarmu dziecku sprawdź jego temperaturę poprzez wylanie kilku kropel na wnętrze nadgarstka.

11. Po zakończeniu karmienia wylej niezużyte mleko i umyj butelkę. *Jednorazowo nie przygotowuj więcej niż jednej porcji posiłku. Przechowywanie przygotowanego mleka zwiększa u Twojego dziecka ryzyko zachorowania.*

Dodatkowe wskazówki:

- Ilość mleka na jedno karmienie podana na opakowaniu stanowi wyłącznie wskazówkę. W zależności od apetytu Twoje dziecko może potrzebować go więcej lub mniej.
- Korzystaj z miarki dostarczonej przez producenta mleka, jakie przygotowujesz – miarka dostarczona przez innego producenta może mieć inny rozmiar.
- Jeżeli do proszku nie dołączono szpatułki, wysterylizuj plastikowy nóż i osusz go czystą chusteczką papierową. Możesz potem przechowywać go w proszku wraz z miarką.
- Prawie wszystkie mleka w proszku dla niemowląt są wytwarzane z **mleka krowiego**, które zostało odpowiednio dla nich przetworzone. Mleka **oparte na serwatce** (początkowe) są łatwiej trawione przez młodsze niemowlę. Mleka oparte na **kazeinie** (następne) dłużej podlegają procesowi trawienia i przez to nie są zalecane dla młodszych niemowląt.

- Nie należy podawać zwykłego mleka krowiego dopóki Twoje dziecko nie ukończy roku.
- Nie używaj modyfikowanego mleka sojowego, bądź koziego bez konsultacji z lekarzem.

Karmienie piersią jest najzdrowszym sposobem karmienia Twojego dziecka i nic nie kosztuje. Jeżeli używasz mleka w proszku, dla zdrowia Twojego dziecka niezwykle ważne jest, aby dokładnie przestrzegać zaleceń producenta. Cofnięcie decyzji o zaprzestaniu, bądź ponownym rozpoczęciu karmienia piersią po rezygnacji z niego, jest możliwe, ale trudne. Wprowadzenie częściowego karmienia butelką zmniejszy ilość pokarmu matki. Matki, które karmią piersią nie muszą spożywać żadnych specjalnych produktów, ale zaleca się im, tak samo jak wszystkim, zdrowe odżywianie (Infant formula & follow-on formula regulations 1995)