Public Health Scotland

alimentația cu lapte praf

Cum să vă hrăniți bebelușul în siguranță

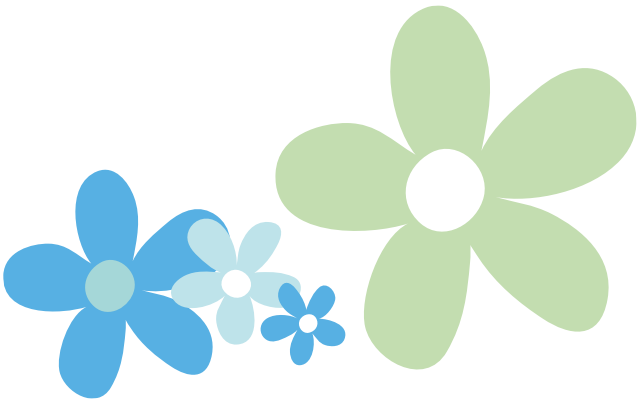


Formula Feeding: Romanian

Acest pliant include informații utilizate cu permisiunea Ministerului Sănătății și Asistenței Sociale și a Agenției pentru Standarde Alimentare din Scoția (Department of Health and Social Care and Food Standards Scotland).

Cuprins

Introducere	3
De ce aveți nevoie pentru hrănirea cu lapte praf	4
Spălarea biberoanelor	5
Sterilizarea biberoanelor	6
Prepararea laptelui praf	10
Semne care arată că bebelușului îi este foame	20
Hrănirea bebelușului	21
Creșterea bebelușului	24
Depozitarea biberonului gata preparat	26
Hrănirea bebelușului când nu sunteți acasă	28
Tipuri de lapte praf pentru sugari	31
Informații suplimentare	34
Ghid de referință pas cu pas	36



Această resursă oferă recomandări naționale actualizate privind:

- **prepararea în siguranță a laptelui praf**
- **curățarea și sterilizarea biberoanelor**
- **hrănirea receptivă a bebelușului cu biberonul.**

În lipsa unei recomandări diferite din partea unui profesionist din domeniul sănătății, singura alternativă recomandată la laptele matern în primele 12 luni este laptele praf pentru sugari (infant formula) de primă etapă. Aceasta este cunoscută uneori sub denumirea de „etapa 1" („stage 1") sau „lapte 1" („1st milk") și este, de regulă, bazată pe lapte de vacă.

Toate formulele de lapte praf pentru sugari de primă etapă trebuie să respecte aceleași standarde nutriționale prevăzute de lege. Prin urmare, toate formulele de lapte praf pentru sugari de primă etapă sunt sigure pentru bebelușul dumneavoastră și sunt concepute pentru a-i acoperi necesarul nutrițional.

Atunci când alăptarea este combinată cu hrănirea cu lapte praf, această practică este denumită alimentație mixtă. Continuarea alăptării cât mai mult timp posibil vă aduce beneficii atât dumneavoastră, cât și copilului. Pentru informații suplimentare despre alimentația mixtă, consultați „Off to a Good Start: all you need to know about breastfeeding (Un început ideal: tot ce trebuie să știți despre alăptare) la: www.publichealthscotland. scot/publications/off-to-a-good-start



Introducere

Formula pentru sugari este alcătuită din lapte de vacă procesat și transformat în pudră, care a fost tratat pentru a fi potrivit pentru bebeluși.

Spălați-vă și uscați-vă bine pe mâini înainte de a prepara biberonul. În această publicație, termenul „biberon" se referă la hrănirea bebelușului dumneavoastră cu lapte praf pentru sugari. Este important să curățați și să dezinfectați toate suprafețele înainte de a utiliza echipamentul sterilizat.

Formula de lapte praf nu este sterilă și, odată preparată, creează un mediu favorabil pentru multiplicarea bacteriilor. Utilizarea apei fierte la **cel puțin 70°C** pentru prepararea biberonului va reduce riscul îmbolnăvirii bebelușului din cauza unei infecții, de exemplu, să aibă vărsături sau diaree. Această temperatură distruge orice bacterii dăunătoare.

Laptele praf trebuie preparat în biberoane individuale, câte unul pe rând. Motivul este că riscul de înmulțire a bacteriilor în laptele praf gata preparat crește odată cu timpul de depozitare, chiar și în frigider.

Pentru a reduce riscul de vătămare, asigurați-vă că bebelușul **nu se află în apropierea apei fierbinți** când preparați biberonul. Aveți grijă să nu vă opăriți.

Adăugarea de **prea mult sau prea puțin lapte praf** peste cantitatea măsurată de apă îl poate îmbolnăvi pe bebelușul dumneavoastră. Dacă adăugați prea multă pudră, bebelușul se poate deshidrata, iar dacă adăugați prea puțină, nu va mai primi suficiente substanțe nutritive.

După împlinirea vârstei de 1 an, copilul nu mai are nevoie de lapte praf și poate trece la lapte de vacă pasteurizat, integral sau semidegresat, pentru consum.

De ce aveți nevoie pentru hrănirea cu lapte praf

Este important să vă asigurați că spălați și sterilizați echipamentele pentru a preveni contractarea infecțiilor sau apariția durerilor de stomac la bebeluș. Veți avea nevoie de:

biberoane cu tetine și capace



lapte praf pentru sugari de primă etapă



perie pentru biberon, perie pentru tetină





echipament sterilizat, cum ar fi un sterilizator cu apă rece sau cu aburi (la microunde sau electric)

Spălarea biberoanelor

1



Spălați biberonul și tetina în apă cu săpun, imediat ce este posibil după hrănirea bebelușului, folosind perii curate pentru biberoane și tetine. Aveți grijă să spălați inclusiv interiorul filetului capacului și în jurul marginii biberonului.

2



Clătiți toate echipamentele sub jet de apă curată înainte de a le steriliza.

siguranța înainte de toate

Mașinile de spălat vase vor curăța echipamentul de alimentare cu biberon, dar nu îl vor steriliza.

De ce? Temperaturile atinse într-o mașină de spălat vase nu sunt suficient de mari pentru sterilizare; astfel, trebuie să spălați și să sterilizați biberoanele.

Sterilizarea biberoanelor

Există două modalități diferite de sterilizare: sterilizarea cu apă rece și sterilizarea cu abur.

Depozitați în siguranță toate echipamentele sterilizate și nu le lăsați la îndemâna copiilor.

Sterilizarea cu apă rece

1



Pregătiți o nouă soluție de sterilizat la fiecare 24 de ore.

Introduceți echipamentul pe care l-ați spălat și clătit deja în soluția pentru sterilizare.

2



Când introduceți biberoanele în soluția pentru sterilizat, asigurați-vă că nu a rămas aer blocat în acestea.

siguranța înainte de toate

Schimbați soluția pentru sterilizat la fiecare 24 de ore.

De ce? Soluția rămâne sterilă doar 24 de ore. Biberoanele pe care nu le-ați utilizat în 24 de ore nu vor mai fi sterile. Acestea vor trebui sterilizate din nou într-o soluție nouă înainte de a le utiliza pentru a hrăni bebelușul. Păstrați sterilizatorul curat, spălându-l cu apă fierbinte și săpun și clătindu-l înainte de a adăuga soluție nouă zilnic.

3



Țineți toate echipamentele în soluția pentru sterilizat cu ajutorul unui capac plutitor.

Lăsați echipamentul pentru hrănit în soluția pentru sterilizat timp de cel puțin 30 de minute.

Puteți steriliza mai multe biberoane în același timp, atât timp cât sunt păstrate în sterilizator.

Biberoanele pot rămâne în soluția de sterilizare până la 24 de ore, până când sunt utilizate.

Echipamentele de hrănire trebuie clătite cu apă fiartă și răcită provenită din fierbător, și nu direct de la robinet.

Spălați-vă și uscați-vă întotdeauna mâinile înainte de a scoate echipamentul din sterilizator.

Sterilizarea cu abur (electrică sau cu microunde)

Asigurați-vă că echipamentul de hrănire a fost spălat bine în apă caldă cu săpun și clătit înainte de sterilizare.

Urmați instrucțiunile producătorului.

Instrucțiunile producătorului vă vor spune cât timp poate fi lăsat echipamentul după sterilizare înainte de a fi sterilizat din nou. Este important să respectați toate „perioadele de răcire" recomandate înainte de a scoate biberoanele.



Asigurați-vă că echipamentul pentru hrănit a fost spălat bine în apă fierbinte cu săpun și clătit înainte de sterilizare.

Spălați-vă și uscați-vă întotdeauna mâinile înainte de a scoate echipamentul din sterilizator.



siguranța înainte de toate

Toate echipamentele trebuie curățate riguros cu apă fierbinte și săpun, iar apoi clătite înainte de sterilizare.

De ce? Sterilizarea nu va fi eficientă decât dacă toate echipamentele sunt mai întâi spălate și clătite riguros.

Depozitați în siguranță toate echipamentele sterilizate și nu le lăsați la îndemâna copiilor.

Prepararea laptelui praf

Înainte de a prepara laptele praf, este foarte important să vă spălați pe mâini cu săpun și apă caldă și apoi să vă uscați. Asigurați-vă că suprafața pe care urmează să o folosiți este curățată și dezinfectată cu un produs de curățare antibacterian, folosind o cârpă curată sau șervețele cu detergent.

1



Spălați-vă și uscați-vă întotdeauna mâinile înainte de a prepara un biberon.

2



În cazul utilizării unui sterilizator cu apă rece, excesul de soluție trebuie clătit de pe echipamentele de hrănire folosind apă fiartă și apoi răcită din fierbător, nu cu apă de la robinet. Uscați prin scurgere sau uscați doar partea exterioară cu o cârpă curată.

Aveți grijă ca mâinile dumneavoastră și suprafețele să fie întotdeauna curate înainte de a steriliza echipamentul.

3



Folosiți apă proaspătă de la robinet pentru a umple fierbătorul cu 1 litru de apă pentru a prepara biberonul (nu folosiți apă care a fost fiartă înainte).

Apa fiartă de mai multe ori nu este recomandată, deoarece poate conține concentrații crescute de minerale care sunt dăunătoare în cantități mari. Umpleți întotdeauna fierbătorul cu apă rece proaspătă.

siguranța înainte de toate

Cea mai sigură modalitate de preparare a laptelui praf pentru sugari este utilizarea apei proaspăt fierte din fierbător.

De ce? Fierberea apei în fierbător asigură o temperatură de minimum 70°C, suficientă pentru a distruge bacteriile dăunătoare din pulberea de lapte praf.

Aparatele de preparare a laptelui praf sau robinetele cu apă fierbinte instantanee pot furniza apă la temperaturi variabile. De aceea, este esențială verificarea temperaturii cu un termometru alimentar (food thermometer). Verificarea trebuie realizată separat de prepararea biberonului, deoarece termometrul poate contamina apa. Dacă temperatura este sub 70°C, se recomandă prepararea laptelui folosind un fierbător și respectarea instrucțiunilor din această broșură.

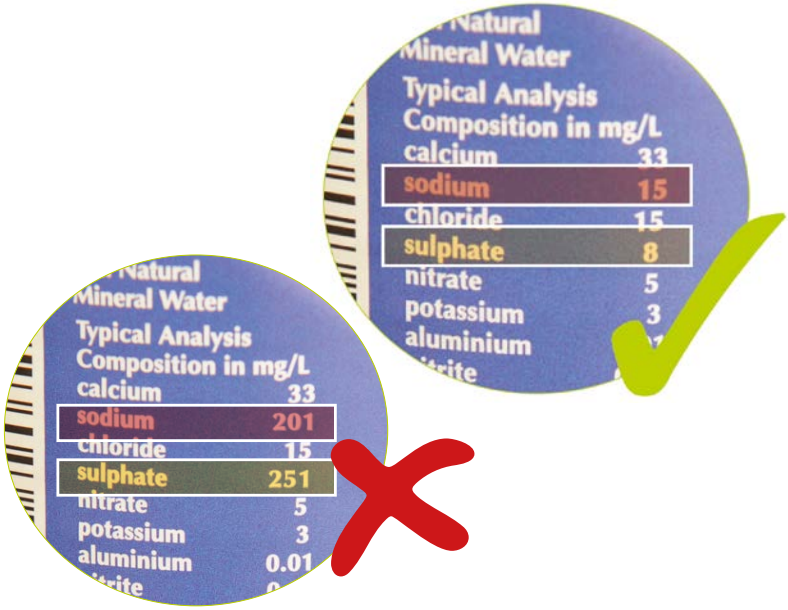
Apa îmbuteliată nu este recomandată pentru prepararea biberonului, deoarece nu este sterilă și poate conține prea multă sare (sodiu) sau sulfat. Rinichii sugarilor nu sunt încă suficient de dezvoltați pentru a elimina cantități mari de sodiu sau sulfați. Dacă aceștia consumă cantități excesive de sodiu sau sulfați, se pot îmbolnăvi.

Dacă e nevoie să folosiți apă îmbuteliată, trebuie să o fierbeți înainte de a pregăti biberonul.

Totodată, trebuie să verificați eticheta de pe sticlă pentru a vă asigura că:

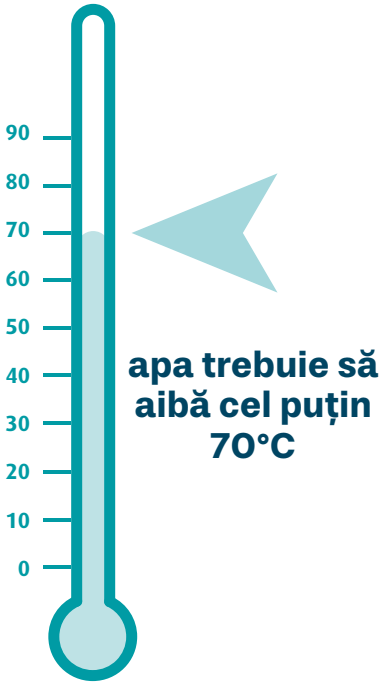
- **valoarea pentru sodiu (scris și „Na") nu depășește 200 miligrame (sau „mg") pe litru**
- **valoarea pentru sulfat (scris și „SO" sau „SO_4") nu este mai mare de 250 miligrame (sau mg) pe litru.**

Folosiți apă plată (nu carbogazoasă) și asigurați-vă că sigiliul nu este rupt. Odată deschisă, depozitați sticla de apă în frigider și utilizați-o în intervalul de timp recomandat, de exemplu, „a se utiliza în decurs de 3 zile de la deschidere".



După fierberea apei pentru prepararea biberonului, aceasta trebuie fie la o temperatură de cel puțin 70°C când se adaugă laptele praf. Nu lăsați apa să se răcească prea mult timp după ce o fierbeți. Un fierbător cu 1 litru de apă fiartă trebuie răcit cel mult 30 de minute. Un fierbător cu 500 ml de apă fiartă trebuie răcit cel mult 15 minute.





Verificați instrucțiunile producătorului pentru a afla de câtă apă și lapte praf pentru sugari veți avea nevoie. Formulele de lapte praf diferite sunt însoțite de măsuri dozatoare diferite. Asigurați-vă că utilizați doar măsura dozatoare inclusă în laptele praf pentru sugari pe care îl utilizați.

Aveți întotdeauna grijă, deoarece, la această temperatură, apa este încă suficient de fierbinte pentru a opări adulții și copiii.

4



Așezați biberonul pe o suprafață curată. Țineți tetina și capacul biberonului pe capacul răsturnat al sterilizatorului, pentru a evita să le puneți pe suprafața pe care preparați hrana.

5



Înainte să adăugați laptele praf, turnați apa fiartă în biberon, până la semnul dorit.

siguranța înainte de toate

Turnați întotdeauna apa în biberon înainte de a adăuga laptele praf.

De ce? Turnând mai întâi apa, îi puteți măsura cu precizie nivelul. Dacă turnați mai întâi laptele praf, se poate întâmpla să adăugați prea puțină apă pentru prepararea biberonului, ceea ce poate fi periculos.

6



Verificați întotdeauna dacă nivelul apei este corect.

7



Umpleți ușor măsura dozatoare furnizată cu laptele praf și nivelați-o cu marginea plată a unui cuțit curat și uscat sau cu dispozitivul de nivelare furnizat.

siguranța înainte de toate

Este important să utilizați doar măsura dozatoare furnizată în laptele praf pe care îl utilizați, deoarece alte produse au măsuri de dimensiuni diferite.

De ce? Prepararea unei mese cu prea mult lapte praf poate provoca constipație și poate duce la deshidratarea bebelușului. Prea puțin lapte praf nu îi va oferi bebelușului cantitatea necesară de hrană. Utilizând măsura dozatoare furnizată, vă asigurați că adăugați cantitatea corectă de lapte praf.

8



Adăugați laptele praf peste apa măsurată.

9



Țineți marginile tetinei cu degetele sau utilizați cleștele furnizat împreună cu sterilizatorul și puneți-o pe biberon. (Cleștele trebuie să fie, de asemenea, curat și sterilizat.) Înfiletați manșonul de fixare pe biberon.

Nu adăugați niciodată altceva peste laptele praf pentru sugari. Aici sunt incluse zaharuri și cereale, cum ar fi orez sau biscuiți pentru bebeluși.

Orice adăugați în plus la laptele praf pentru sugari ar putea prezenta un risc de sufocare pentru bebeluș.

10



Acoperiți tetina cu un capac.

11



Agitați biberonul până când laptele praf s-a dizolvat.

siguranța înainte de toate

Nu încălziți niciodată laptele praf în cuptorul cu microunde.

De ce? Laptele praf preparat se poate supraîncălzi. De asemenea, se poate încălzi neuniform, cu riscul de opărire a gurii bebelușului.

12



Răciți laptele, folosind una dintre aceste metode:

- **țineți jumătatea inferioară a biberonului sub jet de apă rece**
- **introduceți biberonul într-un castron cu apă rece, având grijă ca apa să nu depășească marginea biberonului**
- **lăsați-l la temperatura camerei până când este suficient de rece pentru a hrăni bebelușul.**

Asigurați-vă că tetina este acoperită de capac, indiferent de metoda pe care o alegeți.

siguranța înainte de toate

Asigurați-vă că laptele preparat este răcit corespunzător înainte de a hrăni bebelușul.

De ce? Dacă laptele nu este răcit corespunzător, există riscul ca acesta să fie prea fierbinte și poate opări gura bebelușului.

13



Pentru a preveni opărirea, testați temperatura laptelui, picurând o cantitate mică pe partea interioară a încheieturii mâinii. Înainte de a hrăni bebelușul, laptele trebuie să fie la temperatura corpului, ceea ce înseamnă că ar trebui să îl simțiți cald sau rece, dar nu fierbinte.

Aruncați restul de lapte praf rămas în biberon după hrănire, dacă este cazul, deoarece amestecul de lapte praf cu saliva bebelușului poate duce la înmulțirea bacteriilor.

Biberoanele de lapte praf nefolosite trebuie aruncate dacă au fost ținute la temperatura camerei mai mult de două ore.

Nu uitați să întrebați moașa, asistentul medical comunitar sau asistentul medical pentru familie dacă aveți neclarități despre prepararea biberonului.

Semne care arată că bebelușului îi este foame

- Acesta începe să își miște capul și gura dintr-o parte în alta.
- Începe să sugă ceva, de obicei degetele.

Este important să vă hrăniți bebelușul atunci când îi este foame, mai degrabă decât să încercați să creați o rutină regulată. Ținându-vă bebelușul aproape veți învăța să îi ghiciți nevoile. Acest lucru vă va ajuta să recunoașteți semnele că îi este foame. Dacă reușiți să observați aceste semne înainte ca bebelușul să înceapă să plângă, acesta va fi mai calm și mai ușor de hrănit.



Hrănirea bebelușului

Hrănirea bebelușului este un moment special. Este un moment de apropiere, de cunoaștere a bebelușului și de dezvoltare a unei relații apropiate și pline de iubire. Înainte de a începe, asigurați-vă că stați într-o poziție confortabilă. Este important să observați semnele care indică faptul că bebelușul este pregătit de masă – imaginile de la pagina 20 vă vor oferi un indiciu a ceea ce trebuie să observați. Atunci când răspundeți nevoilor bebelușului dumneavoastră, ora mesei devine o experiență mai plăcută pentru amândoi.



Țineți bebelușul aproape, dar într-o poziție destul de dreaptă și sprijiniți-i capul confortabil. Atingeți tetina de buzele bebelușului și, când deschide gurița larg, lăsați-l să o tragă înăuntru. Țineți biberonul în poziție orizontală față de sol, înclinându-l doar atât cât să vă asigurați că bebelușul trage lapte și nu aer prin tetină.

Dacă bebelușul înghite aer în loc de lapte, pot apărea dureri abdominale sau colici. Bebelușii se hrănesc în reprize de supt, cu câte o scurtă pauză între ele pentru a se odihni. Ținerea bebelușului în poziție verticală înseamnă că laptele nu va curge când bebelușul va face o pauză. Aceasta îi va permite bebelușului să se odihnească puțin înainte de a suge din nou.

Țineți întotdeauna bebelușul în timp ce îl hrăniți și nu îl lăsați niciodată singur cu biberonul, deoarece se poate îneca.

În timp ce vă hrăniți bebelușul, veți vedea bule de aer în biberon. În cazul în care nu observați nicio bulă, mutați ușor tetina spre partea laterală a gurii bebelușului. Acum ar trebui să vedeți cum se formează bule de aer în lapte.

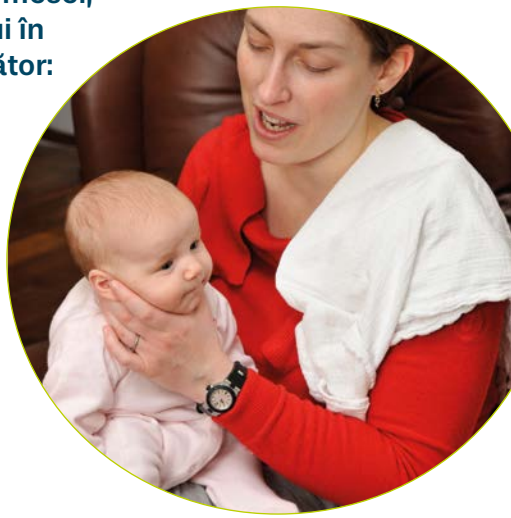
Lăsați bebelușul să stabilească ritmul în care se hrănește – observați dacă apar semne (indicii) că acesta ar avea nevoie să facă o pauză, să eructeze (râgâie) sau că s-a săturat. Nu forțați niciodată bebelușul să termine biberonul dacă pare că s-a săturat.

Pauzele făcute în timpul hrănirii îi oferă bebelușului ocazia să își dea seama cât de sătul este și să învețe să controleze cât bea. Acest lucru îl va ajuta să își dezvolte și să își înțeleagă apetitul. De asemenea, vă va ajuta să recunoașteți semnele transmise de bebeluș când este sătul.

Bebelușii se simt în siguranță și iubiți atunci când majoritatea meselor din primele zile sunt oferite de părinți sau de îngrijitorul principal. Acest lucru ajută la dezvoltarea relației și la înțelegerea modului în care copilul comunică. Țineți întotdeauna bebelușul aproape, priviți-l în ochi și vorbiți cu el pe un ton blând în timp ce îl hrăniți.

Eructația bebelușului (eliminarea aerului înghițit în timpul hrănirii)

Bebelușii hrăniți cu biberonul trebuie ajutați să elimine aerul înghițit în timpul hrănirii și la finalul mesei, pentru a preveni acumularea aerului în stomac. Puteți proceda în felul următor:



- **așezați ușor bebelușul în poziție verticală, sprijiniți-i bărbia în palmă și frecați-l pe spate până când râgâie**
- **alternativ, țineți-l sprijinit pe umăr și masați-l sau bateți-l ușor pe spate.**



Pe lângă eructație (râgâit), este posibil ca bebelușul să regurgiteze și o cantitate mică de hrană. Acesta este un lucru normal, prin urmare, asigurați-vă că aveți la îndemână un prosop curat și uscat.

Dacă bebelușul regurgitează sau elimină un conținut de altă culoare decât laptele, este important să discutați cu moașa, cu asistentul medical comunitar sau cu asistentul medical pentru familie.

Creșterea bebelușului

Ritmul de creștere al copilului și aspectul scutecelor indică dacă aportul de lapte este suficient.

Trebuie să evitați hrănirea excesivă, deoarece dacă îi dați o cantitate mare de lapte praf la o singură masă, bebelușul se poate îmbolnăvi sau poate lua prea mult în greutate. Nu încercați să forțați bebelușul să termine biberonul dacă pare că nu dorește acest lucru.

Dacă bebelușul regurgitează o cantitate mare de hrană, înseamnă că are nevoie de cantități mai mici (dar mai dese) decât sugerează recomandările de pe cutie sau pachet.

Puteți discuta cu asistentul medical comunitar sau cu asistentul medical pentru familie despre creșterea copilului dumneavoastră.

- **În primele două zile, bebelușul ar trebui să aibă unul sau mai multe scutece ude pe zi. Până la finalul primei săptămâni, numărul acestora va crește treptat la cinci sau șase scutece ude pe zi.**
- **După prima săptămână, bebelușii ar trebui să aibă cel puțin șase scutece ude, pline pe zi.**
- **În primele zile, bebelușul va avea scaune închise la culoare și lipicioase (meconiu). Acestea se vor schimba (și vor deveni mai deschise la culoare) în prima săptămână.**
- **După prima săptămână, scaunul bebelușului ar trebui să fie galben deschis sau maro-gălbui.**

Bebelușii alimentați cu lapte praf au, în mod normal, scaun cel puțin o dată pe zi pentru a se simți bine.

Cât lapte praf trebuie să îi dau bebelușului?

Este important de reținut că laptele matern sau laptele praf pentru sugari de primă etapă reprezintă principala sursă de nutriție în primul an de viață. Nou-născuții au nevoie, la început, de cantități mici de lapte praf. În primele săptămâni, este normal ca sugarii sănătoși, născuți la termen, să arate semne (indicii de hrănire) că doresc să fie hrăniți la fiecare 2–3 ore, zi și noapte. Nu este neobișnuit ca, în această etapă, bebelușii să fie hrăniți de 10 până la 12 ori pe zi. Pe măsură ce bebelușul crește, frecvența meselor va scădea, însă este normal ca acesta să continue să fie hrănit de până la 8 ori pe zi. Odată cu începerea diversificării, bebelușul poate reduce treptat alimentația cu lapte. Consultați pagina 34 pentru mai multe informații despre diversificare.

După împlinirea vârstei de un an, bebelușii pot trece la laptele de vacă pasteurizat integral și semidegresat ca băutură principală. Laptele de capră și laptele de oaie sunt și ele bune. Cereți mai multe informații de la asistentul medical comunitar sau de la asistentul medical pentru familie.

Hrăniți bebelușul atunci când prezintă semne că îi este foame și oferiți-i cantitatea pe care o dorește. Acordați atenție la modul în care vă comunică faptul că este sătul sau că are nevoie de o pauză. Acest lucru îl ajută să își controleze apetitul și reduce riscul de supraalimentare.

Nu încurajați și nu forțați copilul să consume mai mult lapte praf decât își dorește sau să termine biberonul dacă arată că s-a săturat. Supraalimentarea poate duce la balonare, dureri de burtă, constipație și vărsături.

Depozitarea biberonului gata preparat

Depozitarea laptelui praf

Este foarte important să respectați instrucțiunile de depozitare de pe ambalaj și să utilizați laptele praf înainte de data expirării. Odată deschis, depozitați recipientul cu lapte praf, cu capacul pus, într-un loc răcoros și uscat (nu în frigider).

Depozitarea laptelui deja preparat

Respectați întotdeauna instrucțiunile de pe ambalajul laptelui praf. Este recomandat să preparați câte un singur biberon o dată. Laptele care nu a fost utilizat și a fost păstrat la temperatura camerei trebuie aruncat după două ore.

Dacă există situații în care nu aveți de ales și trebuie să depozitați laptele preparat, puneți-l întotdeauna în frigider, dar nu mai mult de 24 de ore. Chiar și la temperaturi de frigider (0–5°C), bacteriile se pot înmulți, deși într-un ritm mai lent. Aceasta înseamnă că, cu cât păstrați mai mult timp laptele preparat, cu atât riscul de infecție este mai mare. De aceea este mai sigur să preparați masa cu apă proaspăt fiartă de fiecare dată când trebuie hrănit bebelușul.



siguranța înainte de toate

Laptele praf nu trebuie adăugat în apa rece, chiar dacă a fost fiartă și apoi păstrată la frigider.

De ce? Apa trebuie fiartă și să aibă o temperatură de cel puțin 70°C când se adaugă laptele praf. Dacă apa are mai puțin de 70°C, bacteriile care ar putea fi prezente în laptele praf nu vor fi distruse.

Lapte praf gata preparat

Laptele praf gata preparat este disponibil în cutii din carton, prin urmare nu trebuie să vă faceți griji privind pregătirea acestuia când nu sunteți acasă, însă este de obicei mai scump decât laptele praf sub formă de pulbere.

Dacă folosiți un lapte praf gata preparat, este foarte important să îl pregătiți și să îl păstrați conform instrucțiunilor producătorului. Nu deschideți aceste cutii din carton și nu hrăniți bebelușul dacă sunt expirate.



siguranța înainte de toate

Odată deschise aceste cutii cu lapte gata preparat, cantitatea neutilizată trebuie depozitată în frigider, cutia având colțul tăiat îndreptat în jos, sau într-un recipient sterilizat, dar nu mai mult de 24 de ore.

De ce? Laptele praf gata preparat este deja sterilizat. Cu toate acestea, odată ce cutia este deschisă, bacteriile pot pătrunde în lapte, unde se înmulțesc, chiar dacă laptele este păstrat la frigider. Orice cantitate neutilizată de lapte, păstrată la frigider, trebuie aruncată după 24 de ore, pentru a reduce la minimum riscul de infecție.

Hrănirea bebelușului când nu sunteți acasă

Dacă trebuie să hrăniți bebelușul când nu sunteți acasă, faceți-vă un plan din timp. Este bine să utilizați întotdeauna lapte praf proaspăt. Puteți proceda în felul următor:

- **fierbeți apa**
- **puneți-o într-un termos pentru a o lua cu dumneavoastră.**

Preparați biberonul când trebuie să hrăniți bebelușul:

- **turnați cantitatea corectă de apă fierbinte din termos într-un biberon sterilizat**
- **adăugați laptele praf.**

Nu uitați să răciți laptele praf urmând instrucțiunile de la paginile 18 și 19.



siguranța înainte de toate

Asigurați-vă că termosul este închis ermetic și în siguranță.

De ce? Astfel, apa va rămâne la peste 70°C. Termosul trebuie spălat, dar nu trebuie sterilizat înainte de utilizare. Apa fiartă va distruge toate bacteriile prezente în termos.

În situațiile în care nu puteți lua cu dumneavoastră apă fiartă pentru a prepara un biberon proaspăt și nu aveți altă alternativă, puteți prepara un biberon chiar înainte de a pleca de acasă. Totuși, va trebui să îl răciți cât mai repede posibil și să îl păstrați într-o geantă termoizolantă până când veți avea nevoie de el.

Rețineți că, într-o geantă termoizolantă bacteriile pot supraviețui și se pot înmulți, chiar dacă într-un ritm mai lent decât la temperatura camerei. Aceasta înseamnă că, cu cât păstrați mai mult timp laptele preparat, cu atât riscul de infecție este mai mare. Asigurați-vă întotdeauna că biberonul rămâne rece și că utilizați laptele cât de repede posibil.

Când vreți să îl utilizați, introduceți biberonul într-un recipient cu apă caldă pentru a-l încălzi.



siguranța înainte de toate

Nu se recomandă hrănirea bebelușului în sling sau în marsupiu decât dacă ați primit sfaturi de specialitate de la un profesionist din domeniul sănătății.

De ce? Hrănirea unui bebeluș în sling sau în marsupiu poate bloca căile respiratorii ale bebelușului, crescându-i riscul de sufocare.

Călătorii în străinătate

Dacă vă aflați în străinătate, va trebui să folosiți apă îmbuteliată care a fost fiartă și are încă cel puțin peste 70˚C atunci când adăugați laptele praf. (Consultați pagina 13-19 pentru informații despre cum să preparați biberonul.) Nu utilizați apă de la robinet. Rețineți că orice tip de apă îmbuteliată pe eticheta căreia scrie „apă minerală naturală" poate să conțină prea mult sodiu sau sulfat pentru bebeluși. Mergeți la pagina 12 pentru informații despre ce trebuie să căutați pe eticheta apei îmbuteliate.

Trebuie să alegeți o apă care are cel mai scăzut conținut de sodiu cu putință.

Folosiți apă plată (nu carbogazoasă) și asigurați-vă că sigiliul nu este rupt.

Odată deschisă, depozitați sticla de apă în frigider și utilizați-o în intervalul de timp recomandat, de exemplu, „a se utiliza în decurs de 3 zile".

Tipuri de lapte praf pentru sugari

Laptele praf poate fi cumpărat:

- **sub formă de pudră, care trebuie amestecată cu apă**
- **gata preparat, care este gata de utilizare.**





Lapte praf pentru sugari

Bebelușii trebuie să consume doar lapte praf pentru sugari (formulă pe bază de zer) până la vârsta de 1 an. Citiți cu atenție eticheta.

Cu excepția cazului în care medicul, asistentul medical comunitar sau asistentul medical pentru familie vă face o altă recomandare, acesta este cel mai bun tip de lapte praf pentru bebelușul dumneavoastră până la vârsta de 1 an. Dacă hrăniți bebelușul cu lapte praf, atunci laptele praf pentru sugari este singurul aliment de care are nevoie copilul în primele 6 luni.

Există mai multe mărci și produse de lapte praf pentru sugari de primă etapă. Pentru a putea fi vândute în Regatul Unit, toate trebuie să respecte aceleași standarde minime de compoziție nutrițională, care le fac sigure pentru copil. Nu se recomandă o marcă în detrimentul alteia.

Laptele praf pentru sugari (First milk, primul lapte) este cea mai bună formulă pentru bebeluși până la vârsta de 1 an. După împlinirea vârstei de 1 an, copilul nu mai are nevoie de lapte praf și poate trece la lapte de vacă pasteurizat, integral sau semidegresat.

Formule de lapte praf de continuare

Formulele de continuare nu sunt necesare pentru bebelușii. Formulele de lapte praf pentru sugari sunt recomandate până la împlinirea vârstei de 1 an.

Alte formule de lapte, de exemplu „hungry baby” (pentru bebelușii cu poftă de mâncare), „comfort” (pentru confort digestiv) și „anti reflux”

Dacă un profesionist din domeniul sănătății nu vă recomandă altfel, laptele praf pentru sugari de primă etapă (pe bază de zer) este singura formulă de care copilul dumneavoastră are nevoie.

Formula pe bază de soia

Aceasta este făcută din soia, nu din lapte de vacă. Nu trebuie să hrăniți bebelușul cu formulă pe bază de soia decât dacă vă recomandă medicul. Alte băuturi pe bază de soia trebuie evitate până când bebelușul împlinește 1 an.

Formula pe bază de lapte de capră pentru sugari

Formula pe bază de lapte de capră pentru sugari este acum autorizată pentru vânzare în Regatul Unit. Trebuie reținut însă că laptele praf pe bază de lapte de capră nu este indicat pentru sugarii cu alergie la proteina din laptele de vacă și nu trebuie administrat acestora, cu excepția cazului în care este indicat de un profesionist din domeniul sănătății.

Lapte de vacă obișnuit

După vârsta de 1 an, laptele de vacă pasteurizat, integral sau semidegresat, precum și laptele de capră și de oaie pasteurizate pot fi oferite ca băutură principală.

Laptele de vacă integral pasteurizat poate fi amestecat cu alimente, de exemplu cereale, și poate fi folosit la gătit începând cu vârsta de 6 luni, de exemplu, pentru a face cremă sau piure de cartofi.

De la vârsta de 1 an

Copiii cu vârsta cuprinsă între 1 și 5 ani nu au nevoie de lapte praf (inclusiv lapte praf pentru sugari, lapte praf de continuare, lapte praf „de creștere" sau alte tipuri de lapte praf pentru copii mici).

Formula specializată, inclusiv formula cu conținut scăzut de alergii, nu este de obicei necesară după ce copilul împlinește 1 an.

Pentru informații și sfaturi despre hrănirea bebelușului, adresați-vă vizitatorului medical, asistentei medicale de familie sau medicului de familie.

Informații suplimentare

Introducerea alimentelor solide (diversificarea)

În jurul vârstei de 6 luni, bebelușul este pregătit să consume alimente solide (diversificare). Bebelușii nu trebuie niciodată înțărcați înainte de vârsta de 4 luni. Pentru informații suplimentare privind diversificarea, consultați „Fun first foods" accesând site-ul: **www.publichealthscotland.scot/publications/fun-first-foods**

De asemenea, puteți obține un exemplar al broșurii și puteți discuta despre diversificare cu asistentul medical comunitar sau asistentul medical pentru familie.

Mai multe informații despre diversificare și rețete pot fi găsite pe: **www.parentclub.scot**

Protejarea dinților bebelușului

După vârsta de 6 luni, este recomandat să încercați să hrăniți bebelușul dintr-o cană cu flux liber (free-flow cup), cănile antivărsare (non-spill cups) nefiind recomandate. Cănile cu flux liber sunt oferite de asistentul medical comunitar, în cadrul programului Childsmile. Trebuie să vă stabiliți obiectivul ca bebelușul să nu mai folosească biberonul până la împlinirea vârstei de un an. Pentru recomandări privind îngrijirea dinților bebelușului, accesați **www.childsmile.org.uk**

Suplimente de vitamina D

Vitamina D gratuită este disponibilă pentru toți sugarii care consumă mai puțin de 500 ml pe zi de lapte praf pentru sugari. Solicitați informații suplimentare de la asistentul medical comunitar, asistentul medical pentru familie sau de la moașă.

Site-uri web

Ready Steady Baby! www.nhsinform.scot/readysteadybaby

De asemenea, îi puteți cere moașei o copie a acestei cărți.

Clubul părinților. www.parentclub.scot

Oferă informații și sprijin de încredere pentru părinți și îngrijitori, acoperind teme de la sarcină până la anii adolescenței.

Este posibil să aveți dreptul la programul Best Start Foods dacă beneficiați de anumite prestații. Best Start Foods este un tip de plată care vă poate ajuta să cumpărați alimente sănătoase (inclusiv lapte praf pentru sugari de primă etapă) în timpul sarcinii și dacă aveți un copil sub 3 ani. Pentru mai multe informații, discutați cu moașa, asistentul comunitar, asistentul medical pentru familie sau accesați site-ul: www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods

Ghid de referință pas cu pas

1. Spălați, clătiți și sterilizați biberoanele, tetinele și capacele.
Consultați paginile 4 - 9.

2. Curățați și dezinfectați suprafețele, spălați-vă și uscați-vă pe mâini.
Consultați pagina 10.

3. Fierbeți 1 litru de apă plată proaspătă și lăsați-o să se răcească cel mult 30 de minute.
Consultați paginile 11 - 13.

4. Citiți cu atenție instrucțiunile de preparare a laptelui praf.

5. Turnați apa fiartă în biberonul steril și verificați dacă nivelul apei este corect.
A se vedea paginile 14 și 15.

6 Adăugați cantitatea corectă de formulă de lapte praf, utilizând măsura dozatoare furnizată.
Consultați pagina 15 și 16

7 Puneți tetina și capacul sterile la biberon și agitați bine.
A se vedea paginile 16 și 17.

8 Răciți rapid biberonul sub jet de apă rece și verificați temperatura.
A se vedea paginile 18 și 19.

9 Țineți bebelușul aproape, în poziție verticală și susțineți-i capul. Hrăniți bebelușul ținând biberonul ușor înclinat, lăsați-l să mănânce în ritmul lui și verificați dacă are bule.
Consultați pagina 21.

10 Aruncați apa fiartă și laptele praf pe care nu le-ați utilizat.


Traduceri


Ușor de citit


BSL


Audio


Scris mare


Braille

Traduceri și alte formate sunt disponibile la cerere la:

phs.otherformats@phs.scot

0131 314 5300

Public Health Scotland este agenția națională din Scoția pentru îmbunătățirea și protejarea sănătății și binelui populației din Scoția.

© Public Health Scotland 2025

OGL

Această publicație are licență pentru reutilizare în conformitate cu Licența guvernamentală deschisă v3.0.
Pentru mai multe informații, accesați
www.publichealthscotland.scot/ogl

www.nhsinform.scot/readysteadybaby
www.publichealthscotland.scot

2078 12/2025 ALT 1/2026