Public Health Scotland

Podávanie dojčenského mlieka

Ako bezpečne kŕmiť dieťa

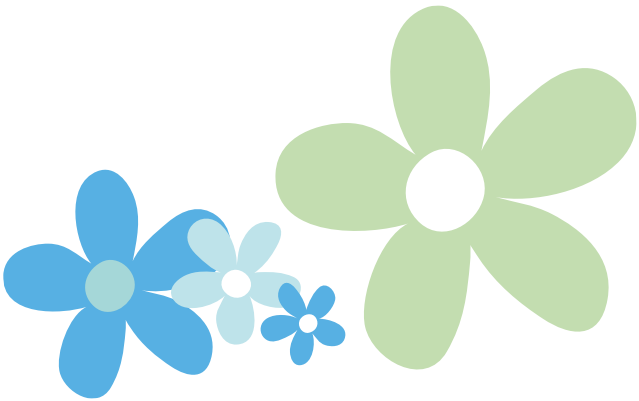


Formula Feeding: Slovak

Táto brožúra obsahuje informácie použité so súhlasom Ministerstva zdravotníctva a sociálnej starostlivosti a Potravinovej správy Škótsko.

Obsah

Úvod	3
Čo potrebujete na kŕmenie dojčenským mliekom	4
Umývanie fliaš	5
Sterilizácia fliaš	6
Príprava dojčenského mlieka	10
Signály, že dieťa začína byť hladné	20
Kŕmenie dieťaťa	21
Rast dieťaťa	24
Skladovanie mlieka	26
Kŕmenie dieťaťa mimo domu	28
Druhy dojčenského mlieka	31
Dodatočné informácie	34
Stručný sprievodca kŕmením z fľaše	36



Tieto informácie obsahujú aktuálne smernice o tom ako:

- **bezpečne pripraviť dojčenské mlieko**
- **umývať a sterilizovať fľaše**
- **bezpečne kŕmiť dojča z fľaše**

Pokiaľ zdravotnícky pracovník neodporučí inak, jedinou odporúčanou alternatívou k materskému mlieku v prvých 12 mesiacoch je dojčenské mlieko prvého štádia. Niekdy ho voláme „štádium 1" alebo „1. mlieko" a obvykle je vyrobené na základe z kravského mlieka.

Všetky dojčenské mlieka prvého štádia musia obsahovať zákonom určené výživové hodnoty. To znamená, že každé dojčenské mlieko prvého štádia je bezpečné na pitie pre deti a je vyrobené tak, aby spĺňalo nutričné potreby dieťaťa.

Ak dieťa dojčíte a tak isto ho prikrmujete z fľaše, voláme to kombinované kŕmenie. Pokračovanie v dojčení tak dlho, ako je to možné, prinesie výhody vám aj vášmu dieťaťu. Viac informácií o dojčení kombinovanom s kŕmením z fľaše nájdete v publikácii „Dobrý začiatok: všetko, čo potrebujete vedieť o dojčení": **www.publichealthscotland.scot/publications/off-to-a-good-start**



Úvod

Počiatočné dojčenské mlieko je spracované sušené kravské mlieko, ktoré bolo upravené tak, aby bolo vhodné pre dojčatá.

Pred prípravou mlieka si vždy dôkladne umyte a osušte ruky. V tejto publikácii sa slovo „mlieko“ vzťahuje na počiatočné dojčenské mlieko. Pred použitím sterilizovanej fľaše je dôležité vyčistiť a vydezinfikovať všetky povrchy.

Sušené dojčenské mlieko nie je sterilné, a keď z neho pripravíte dávku, vytvorí sa ideálne prostredie na množenie baktérií. Ak na prípravu mlieka použijete prevarenú vodu s teplotou **aspoň 70 °C**, znížite riziko bakteriálnej nákazy, ktorá môže u dieťaťa vyvolať vracanie alebo hnačku. Pri tejto teplote budú všetky prítomné škodlivé baktérie zničené.

Vždy pripravte dávku len na jedno kŕmenie. Riziko rozmnoženia baktérií v zarobenom dojčenskom mlieku sa skladovaním zvyšuje, a to aj v chladničke.

Aby ste znížili riziko úrazu, uistite sa, že dieťa nie je **v blízkosti horúcej vody**, keď mu pripravujete mlieko. Dávajte pozor, aby ste sa neobarili.

Pridanie **príliš veľkého alebo príliš malého množstva sušeného mlieka** do odmeraného množstva vody môže spôsobiť, že dieťa ochorie. Ak pridáte príliš veľa sušeného mlieka, dieťa môže ostať dehydrované, ak pridáte príliš málo, dieťa nedostane výživné látky v potrebnom množstve.

Keď vaše dieťa dosiahne 1. rok, už nepotrebuje dojčenské mlieko a môže prejsť na pasterizované plnotučné alebo polotučné kravské mlieko.

Čo potrebujete na kŕmenie dojčenským mliekom

Je dôležité, aby ste fľaše a vybavenie dôkladne umyli a vysterilizovali a tak zabránili bakteriálnej nákaze a bolestiam bruška dieťaťa. Budete potrebovať:

fľaše s cumlíkmi a vrchnákmi



sušené počiatočné dojčenské mlieko



kefky na fľaše a cumlíky





sterilizačné zariadenia, napríklad sterilizačná nádoba na studenú vodu alebo parný sterilizátor (mikrovlnný alebo elektrický)

Umývanie fliaš

1



Fľašu a cumlík čo najskôr po kŕmení umyte horúcou vodou a prostriedkom na riad pomocou kefiek na fľaše a cumlíky. Poumývajte vnútro skrutkovacieho uzáveru a okraj fľaše.

2



Pred sterilizáciou opláchnite všetky fľaše a vybavenie pod čistou tečúcou studenou vodou.

bezpečnosť na prvom mieste

Umývačky riadu umyjú dojčenské fľaše a príslušenstvo, ale nesterilizujú ich.

Prečo? Teplota vody v umývačke riadu nie je dostatočne vysoká na sterilizáciu – preto musíte fľaše umyť aj sterilizovať.

Sterilizácia fliaš

Existujú dva odlišné spôsoby sterilizácie: sterilizácia studenou vodou a sterilizácia parou.

Uchovávajte sterilizátor na bezpečnom mieste mimo dosahu detí.

Sterilizácia studenou vodou

1



Každých 24 hodín pripravte nový sterilizačný roztok.

Do sterilizačného roztoku vložte fľaše a cumlíky, ktoré ste už umyli a opláchli.

2



Pri vložení do sterilizačného roztoku sa uistite, že vo fľašiach alebo cumlíkoch nezostali vzduchové bubliny.

Bezpečnosť na prvom mieste

Sterilizačný roztok vymeňte každých 24 hodín.

Prečo? Roztok je sterilný iba 24 hodín. Fľaše, ktoré nepoužijete do 24 hodín, už nebudú sterilné. Pred ich použitím ich opäť vysterilizujte v novom roztoku. Sterilizátor pred každým použitím umyte horúcou vodou a prostriedkom na riad a opláchnite ho.

3



Všetky fľaše a pomôcky musia byť ponorené v roztoku pod prikrývkou plávajúcou na vrchu.

Fľaše a vybavenie nechajte ponorené v sterilizačnom roztoku po dobu najmenej 30 minút.

Môžete sterilizovať viac fliaš naraz, pokiaľ ich necháte v sterilizátore.

Fľaše môžu zostať v sterilizačnom roztoku až 24 hodín, kým ich nebudete potrebovať.

Opláchnite zariadenie na kŕmenie vychladnutou prevarenou vodou z kanvice (nie vodou z vodovodu).

Pred vybratím fliaš zo sterilizátora si vždy umyte a osušte ruky.

Sterilizácia parou (elektrická alebo mikrovlnná)

Uistite sa, že pred sterilizáciou sú fľaše a pomôcky dôkladne umyté horúcou vodou a prostriedkom na riad a opláchnuté.

Postupujte podľa návodu výrobcu.

V návode zistíte, ako dlho môžu fľaše zostať v sterilizátore po sterilizácii a po akom čase bude potrebná opätovná sterilizácia. Pred vybratím fliaš zo sterilizátora je dôležité dodržať odporúčaný „čas chladenia".



Skontrolujte, či otvory fliaš a cumlíkov smerujú v sterilizátore smerom nadol.

Pred vybratím fliaš zo sterilizátora si vždy umyte a osušte ruky.



Bezpečnosť na prvom mieste

Všetky fľaše musia byť dôkladne umyté horúcou vodou a prostriedkom na riad, opláchnuté a potom sterilizované.

Prečo? Sterilizácia nebude účinná, ak nebude všetko príslušenstvo na kŕmenie dôkladne umyté a opláchnuté.

Uchovávajte sterilizátor na bezpečnom mieste mimo dosahu detí.

Príprava dojčenského mlieka

Pred prípravou mlieka je veľmi dôležité, aby ste si umyli ruky mydlom a horúcou vodou a osušili si ich. Uistite sa, že povrch, ktorý budete používať, je vyčistený a vydezinfikovaný antibakteriálnym čistiacim prostriedkom pomocou čistej utierky alebo vlhčenej utierky.

1



Pred prípravou mlieka si vždy umyte a osušte ruky.

2



Ak používate sterilizačnú nádobu so studenou vodou, vypláchnite všetok prebytočný roztok z vysterilizovaných komponentov ochladenou prevarenou vodou z kanvice (nie z vodovodu). Fľaše a cumlíky nechajte odkvapkať alebo čistou utierkou osušte iba vonkajšiu stranu.

Pred použitím sterilizovaných fliaš sa vždy uistite, že máte čisté ruky a všetky povrchy sú čisté.

3



Napustte do varnej kanvice 1 liter pitnej vody z vodovodu, z ktorej budete pripravovať mlieko (nepoužívajte už skôr prevarenú vodu).

Opakovane preváraná voda sa neodporúča, pretože obsahuje koncentrácie niektorých minerálov, ktoré môžu byť vo veľkých množstvách škodlivé. Kanvicu vždy naplňte čerstvou studenou vodou.

Bezpečnosť na prvom mieste

Najbezpečnejšie je pripraviť dojčenské mlieko z čerstvo prevarenej vody z kanvice.

Prečo? Varenie vody v kanvici pomáha zabezpečiť, aby mala voda teplotu aspoň 70 °C, čo je dostatočne vysoká teplota na zničenie všetkých škodlivých baktérií v prášku.

Ak používate zariadenie na prípravu dojčenského mlieka alebo horúci kohútik (kohútik s vriacou vodou), teplota vypúšťanej vody sa môže líšiť. Skontrolujte teplotu vody teplomerom na jedlo. Vždy to robte oddelene od vody na prípravu fľaše, pretože teplomer môže kontaminovať vodu. Ak má voda teplotu nižšiu ako 70 °C, najbezpečnejšie je pripraviť jedlo z vody z kanvice a postupovať podľa pokynov v tejto brožúre.

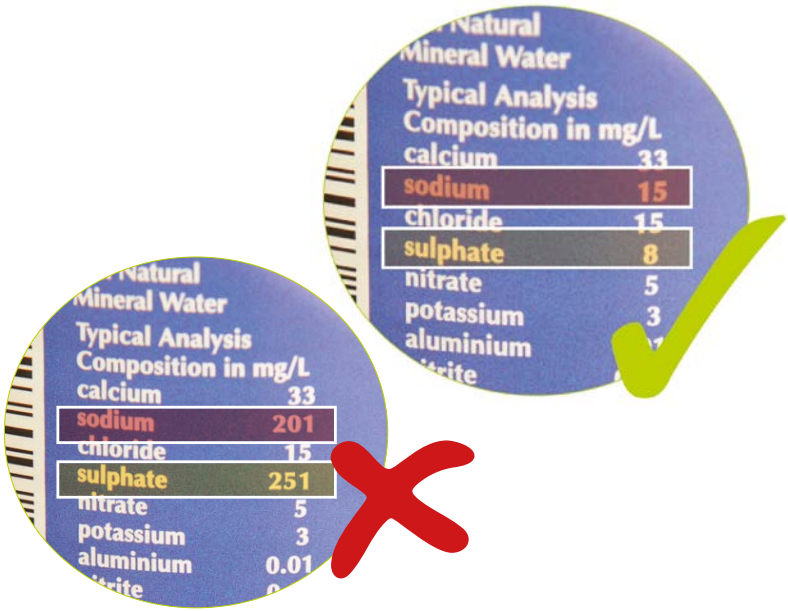
Balená voda sa neodporúča na prípravu mlieka, pretože nie je sterilná a môže obsahovať príliš veľa soli (sodíka) alebo síranu. Pretože obličky dojčiat nie sú ešte riadne vyvinuté, nedokážu z tela vylúčiť nadmerné množstvo sodíka alebo síranu. Ak bude dojča konzumovať alebo prijímať príliš veľa sodíka alebo síranu, môže z toho ochorieť.

Ak potrebujete použiť balenú vodu, musíte ju pred prípravou mlieka prevariť.

Mali by ste tiež skontrolovať etiketu na fľaši, aby ste sa uistili, že:

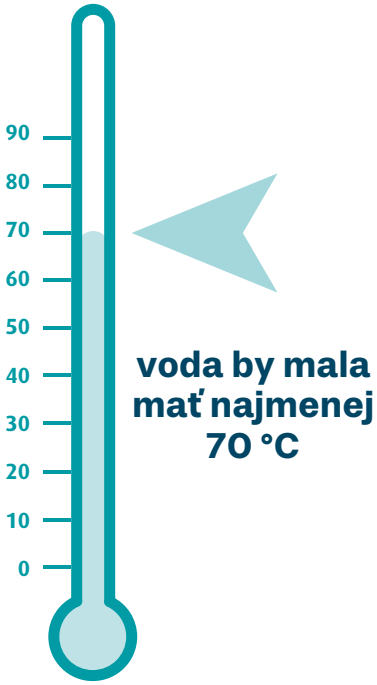
- **údaj pri sodíku (tiež označovaný ako „Na“) nie je vyšší ako 200 miligramov (alebo „mg“) na liter;**
- **údaj pri sírane (tiež označovaný ako „SO“ alebo „SO_4“) nie je vyšší ako 250 mg na liter.**

Vždy použite nesýtenú vodu (neperlivú) z ešte neotvorenej fľaše. Po otvorení uchovávajte balenú vodu v chladničke a spotrebujte ju v odporúčanom čase, napríklad „spotrebujte do 3 dní od otvorenia“.



Čerstvo prevarená voda, z ktorej sa pripravuje mlieko, by mala mať teplotu **najmenej 70 °C**, keď sa do nej pridáva sušené dojčenské mlieko. Po uvarení nenechajte vodu príliš dlho chladnúť. 1 liter prevarenej vody by ste v kanvici nemali nechať chladnúť **dlhšie ako 30 minút**. 500 ml prevarenej vody by ste v kanvici nemali nechať chladnúť **dlhšie ako 15 minút.**





Podľa návodu výrobcu zistíte, koľko vody a koľko počiatočného dojčenského mlieka budete potrebovať. Rôzne druhy dojčenského mlieka majú odlišné odmerky. Použite iba tú odmerku, ktorá bola priložená v balení, ktoré používate.

Vždy si dávajte pozor, pretože pri tejto teplote je voda stále dostatočne horúca, aby obarila dospelých i deti.

4



Fľašu položte na čistý povrch. Cumlík a kryt položte na obrátené veko sterilizátora, aby ste sa vyhli ich položeniu na pracovnú dosku.

5



Pred pridaním sušeného dojčenského mlieka nalejte do fľaše prevarenú vodu po príslušný dielik.

Bezpečnosť na prvom mieste

Vždy najprv nalejte vodu do fľaše a potom pridajte sušené dojčenské mlieko.

Prečo? Keď nalejete vodu ako prvú, viete ju presne odmerať. Ak by ste sušené dojčenské mlieko nasypali do fľaše ako prvé, mohli by ste pridať príliš málo vody, čo by mohlo byť nebezpečné.

6



Vždy skontrolujte, či hladina vody je v správnej výške.

7



Odmerku voľne naplňte sušeným mliekom a zarovnajte plochým okrajom čistého, suchého noža alebo priloženým zarovnávačom.

Bezpečnosť na prvom mieste

Je dôležité, aby ste používali iba odmerku priloženú v dojčenskom mlieku, ktoré používate, keďže rôzne produkty majú rôzne veľkosti odmeriek.

Prečo? Príprava kŕmenia s väčším množstvom sušeného dojčenského mlieka môže dieťaťu spôsobiť zápchu a dehydratáciu. Príliš málo sušeného mlieka neposkytne vášmu dieťaťu dostatočnú výživu.
Ak používate priloženú odmerku, môžete si byť istý/á, že sušené mlieko dávkujete správne.

8



Do odmeraného množstva vody pridajte sušené mlieko.

9



Cumlík položte na fľašu buď uchopením za jeho okraj alebo pomocou klieští dodaných spolu so sterilizátorom. Na fľašu zaskrutkujte uzáver. (Kliešte by mali byť čisté a tiež sterilizované.) Na fľašu zaskrutkujte uzáver.

Do dojčenského mlieka nikdy nič nepridávajte. To zahŕňa cukor a cereálie ako je detská ryža alebo detské piškóty (rusks).

Pridávanie čohokoľvek do dojčenského mlieka môže pre vaše dieťa predstavovať riziko udusenia.

10



Na cumlík nasaďte vrchnák.

11



Fľašou traste, pokým sa mlieko úplne nerozpustí.

Bezpečnosť na prvom mieste

Nikdy nepoužívajte mikrovlnnú rúru na ohrev dojčenského mlieka.

Prečo? Hrozí nebezpečenstvo prehriatia pripravovaného mlieka. Takisto sa mlieko môže ohriať nerovnomerne a mohli by ste ním obariť ústa dieťaťa.

12



Na schladenie mlieka môžete použiť niektorý z nasledujúcich spôsobov:

- **podržte spodnú polovicu fľaše pod studenou tečúcou vodou;**
- **vložte fľašu do nádoby so studenou vodou, ktorá nesiaha po okraj fľaše**
- **nechajte fľašu pri izbovej teplote, kým nie je dostatočne chladná na to, aby mohla byť použitá na kŕmenie dieťa.**

Uistite sa, že na cumlíku je vrchnák nech už použijete ktorýkoľvek spôsob chladenia.

Bezpečnosť na prvom mieste

Predtým ako dáte dieťaťu mlieko, skontrolujte, že je dostatočne ochladené.

Prečo? Ak mlieko nebude správne ochladené, hrozí nebezpečenstvo, že bude príliš horúce a obarí ústa dieťaťa.

13



Aby ste predišli obareniu, otestujte teplotu mlieka na vnútornej strane svojho zápästia. Pred podaním dieťaťu by mlieko malo mať telesnú teplotu, čo znamená, že by malo byť príjemne teplé, ale nie horúce.

Nedopité dojčenské mlieko vylejte, pretože mlieko so slinami dieťaťa je vhodným prostredím na tvorbu baktérií.

Nepoužité pripravené fľaše dojčenského mlieka držané v izbovej teplote vylejte po dvoch hodinách.

Nezabudnite sa opýtať svojej pôrodnej asistentky, terénneho zdravotného pracovníka alebo zdravotnej sestry, ak potrebujete poradiť pri príprave mlieka.

Signály, že dieťa začína byť hladné

- Začne otáčať hlavičku a otvárať ústa.
- Nájde si niečo, čo môže cmúľať, zvyčajne prsty.

Je dôležité kŕmiť dieťa vtedy, keď je hladné. Je to lepšie, ako sa snažiť o pravidelný režim. Ak budete mať dieťa stále nablízku, pomôže vám to zistiť a pochopiť jeho potreby. Pomôže vám to všimnúť si signály hladu. Ak ich spozorujete skôr, ako začne dieťa plakať od hladu, bude oveľa pokojnejšie a bude sa vám ľahšie kŕmiť.



Kŕmenie dieťaťa

Keď kŕmite svoje dieťa, je to vzácna chvíľa. Je to čas, keď držíte dieťa v náručí, spoznávate ho a budujete si blízky a milujúci vzťah. Skôr ako začnete dieťa kŕmiť, sa pohodlne usaďte. Je dôležité poznať signály, ktoré vás upozornia, že dieťa začína byť hladné – fotografie na strane 20 vám ukážu, na čo sa máte zamerať. Keď včas zareagujete na potreby dieťaťa, bude kŕmenie pre vás oboch príjemnejšie.



Držte svoje dieťa na rukách v takmer vzpriamenej polohe a s pohodlne podopretou hlavičkou. Cumlíkom mu prejdite po perách, a keď doširoka otvorí ústa, nechajte ho vtiahnuť si cumlík. Fľašu držte vo vodorovnej polohe a nakláňajte ju len toľko, aby dieťa cez cumlík prijímalo mlieko, nie vzduch.

Ak dieťa prijíma namiesto mlieka vzduch, môže ho z toho rozbolieť bruško alebo dostať koliku. Dojčatá sa kŕmia postupným saním z fľaše s krátkymi prestávkami na oddych. Držanie dieťaťa vo vzpriamenej polohe zaistí, že mlieko prestane tiecť, keď si dieťa urobí prestávku. Tá umožní dieťaťu krátky oddych predtým, než začne znova sať.

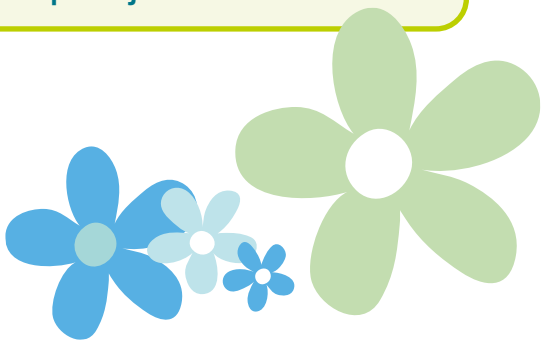
Dieťa pri kŕmení vždy držte na rukách a nikdy ho nenechávajte samé s fľašou, pretože by sa mohlo udusiť.

Pri kŕmení dieťaťa by ste mali vidieť vo fľaši bublinky. Ak nevidíte žiadne bublinky, posuňte cumlík mierne do strany, smerom ku kútiku úst dieťaťa. Následne by ste mali vidieť bublinky, ktoré prúdia späť do mlieka.

Nechajte dieťa, nech si samo nastaví tempo kŕmenia – sledujte signály (impulzy), ktoré vás upozornia, že dieťa si potrebuje oddýchnuť, odgrgnúť alebo je už sýte. Nikdy nenúťte dieťa dopiť mlieko, ak sa zdá, že už má dosť.

Prestávka v kŕmení dáva dieťaťu možnosť uvedomiť si, či je „plné" a naučí ho sebakontrole, koľko mlieka vypiť. Pomôže mu to rozvinúť si vlastný pocit sýtosti. Pomôže mu to rozvinúť si vlastný pocit sýtosti. A vám dá možnosť naučiť sa rozpoznávať signály, že dieťa je plné.

Novorodenci sa budú cítiť bezpečne a milované, ak väčšinu kŕmenia v prvých dňoch budú robiť rodičia alebo hlavný opatrovateľ. To vám umožní navzájom sa spoznať a pochopiť spôsoby, akými s vami dieťa komunikuje. Pri kŕmení vždy držte svoje dieťa v náručí, pozerajte mu do očí a upokojujúco sa s ním rozprávajte.



Odgrgnutie dieťaťa

Dojčatá kŕmené z fľaše musia byť počas a na konci kŕmenia odgrgnuté, aby sa im uvoľnil vzduch z bruška. Urobíte to tak, že:

- **jemne posadíte dieťa, podopriete mu bradu a masírujete mu chrbátik, kým si neodgrgne;**
- **alebo si ho opriete o svoje rameno a masírujete mu chrbátik alebo ho po ňom potľapkáte.**





Okrem odgrgnutia môže dieťa trochu mlieka aj vyvrátiť. Je to normálne – uistite sa, že máte po ruke čistú a suchú plátenú plienku.

Ak vaše dieťa vyvráti niečo, čo má inú farbu ako mlieko, mali by ste sa porozprávať so svojou pôrodnou asistentkou, terénnym zdravotným pracovníkom alebo zdravotnou sestrou.

Rast dieťaťa

Rast dieťaťa a to, čo má v plienkach, vám napovie, či dieťa prijíma výživu v dostatočnom množstve.

Mali by ste sa vyhnúť prekrmovaniu, pretože príliš veľké množstvo sušeného dojčenského mlieka v jednej dávke môže spôsobiť, že dieťaťu príde nevoľno alebo priberie príliš veľa. Nenúťte dieťa dopiť mlieko, ak vyzerá, že viac už nechce.

Ak vaše dieťa pravidelne vyvráti viac mlieka, môže to znamenať, že potrebuje menšie množstvá (ale častejšie), ako odporúčajú pokyny na balení.

O tom, ako vaše dieťa rastie, sa môžete porozprávať s terénnym zdravotným pracovníkom alebo zdravotnou sestrou.

- **Prvé dva dni bude mať vaše dieťa jednu alebo viac mokrých plienok na deň. To sa postupne do konca prvého týždňa zvýši na päť alebo šesť mokrých plienok denne.**
- **Po prvom týždni by dieťa malo mať aspoň šesť ťažkých mokrých plienok denne.**
- **Prvé dni bude mať dieťa tmavú lepkavú stolicu (smolka). V priebehu prvého týždňa sa to zmení (stolica zbledne).**
- **Po prvom týždni by malo dieťa mať bledožltú alebo žltohnedú stolicu.**

Deti kŕmené dojčenským mliekom by mali mať stolicu aspoň raz denne, aby sa cítili dobre.

Koľko umelého mlieka mám dať svojmu dieťaťu?

Majte na pamäti, že materské alebo počiatočné dojčenské mlieko je hlavným zdrojom výživy dieťaťa v jeho prvom roku života. Novorodenci potrebujú malé množstvo dojčenského mlieka. V prvých týždňoch života je bežné, že zdravé donosené deti prejavujú známky (signály) hladu každé 2 až 3 hodiny, počas dňa aj noci. Je bežné, že novorodenci sú kŕmení 10 až 12-krát denne. Ako budú rásť, budú potrebovať menej časté kŕmenie, ale je úplne v poriadku, ak kŕmite dieťa až 8-krát denne. Keď ho začnete odstavovať, dieťa pomaly začne znižovať počet kŕmení mliekom. Pre ďalšie informácie o odstavení pozrite stranu 34.

Po prvom roku môžu deti prejsť na pasterizované plnotučné a polotučné kravské mlieko ako na hlavný nápoj. Vhodné je aj kozie a ovčie mlieko. Požiadajte svojho terénneho zdravotného pracovníka alebo zdravotnú sestru o ďalšie informácie.

Dieťa kŕmte, keď prejavuje známky hladu a dajte mu toľko mlieka, koľko chce. Pozorne sledujte, či je dieťa plné alebo či si chce oddýchnuť. Toto pomáha vášmu dieťaťu kontrolovať svoj apetít a znižuje to riziko prekrmovania.

Nikdy nepovzbudzujte alebo nenúťte dieťa, aby pilo viac ako chce alebo aby dokončilo fľašu, ak vám dáva najavo, že malo dosť. Prekrmovanie vedie k vetrom, bolestiam brucha, zápche alebo vracaniu.

Skladovanie mlieka

Skladovanie sušeného dojčenského mlieka

Je veľmi dôležité dodržiavať návod na skladovanie uvedený na balení a sušené dojčenské mlieko spotrebovať do uvedeného dátumu exspirácie. Po otvorení uchovávajte sušené dojčenské mlieko na chladnom a suchom mieste (nie v chladničke).

Skladovanie pripraveného mlieka

Riaďte sa návodom, ktorý je uvedený na balení sušeného dojčenského mlieka. Odporúčame, aby ste si vždy pripravili iba jednu dávku mlieka. Nepoužitá pripravená dávka mlieka skladovaná pri izbovej teplote musí byť po **dvoch hodinách** vyliata.

Ak sa niekedy stane, že nemáte na výber a potrebujete pripravené mlieko skladovať, mali by ste ho vždy skladovať v chladničke, nie však dlhšie ako 24 hodín. Aj pri teplote v chladničke (0 – 5 °C) sa baktérie dokážu rozmnožiť, aj keď pomalšie. To znamená, že čím dlhšie sa pripravené mlieko skladuje, tým väčšie je riziko jeho kontaminácie. Preto je bezpečnejšie pripravovať mlieko s čerstvo prevarenou vodou vždy v čase kŕmenia dieťaťa.



Bezpečnosť na prvom mieste

Sušené dojčenské mlieko by sa nemalo pridávať do studenej vody, ani keď prešla varom, a potom bola skladovaná v chladničke.

Prečo? Sušené dojčenské mlieko by sa malo pridávať do horúcej vody, ktorá prešla varom a má teplotu najmenej 70 °C. Ak je voda chladnejšia ako 70 °C, baktérie, ktoré sa môžu nachádzať v sušenom mlieku, nebudú usmrtené.

Tekuté dojčenské mlieko, pripravené na použitie

Tekuté dojčenské mlieko sa predáva v kartónoch, takže ho nebudete musieť miešať niekde vonku, no zvyčajne má vyššiu cenu ako mlieko v prášku.

Ak používate tekuté dojčenské mlieko, je veľmi dôležité pripraviť a uskladniť ho podľa návodu výrobcu. Kartóny s mliekom neotvárajte a nepodávajte dieťaťu, ak sú po záruke.



Bezpečnosť na prvom mieste

Po otvorení kartónu s tekutým dojčenským mliekom je potrebné všetko nepoužité mlieko uchovávať v chladničke v kartóne s rohom ohnutým nadol alebo v sterilnej nádobe najviac 24 hodín.

Prečo? Tekuté dojčenské mlieko sa predáva už sterilizované. Hneď ako sa kartón otvorí, môžu sa do neho dostať baktérie a môžu sa rozmnožiť, a to dokonca aj v chladničke. Nepoužité mlieko uchovávané v chladničke by sa malo po 24 hodinách vyliať, aby sa minimalizovalo riziko bakteriálnej nákazy.

Kŕmenie dieťaťa mimo domu

Ak potrebujete nakŕmiť svoje dieťa, keď ste vonku, naplánujte si to dopredu. Najlepšie je vždy použiť čerstvo pripravené mlieko. Urobíte to tak, že:

- **prevaríte vodu**
- **prelejete ju do čistej termosky, ktorú si zoberiete so sebou.**

Mlieko pripravíte v čase, keď ho vaše dieťa potrebuje, a to tak, že:

- **prelejete správne množstvo horúcej vody z termosky do sterilizovanej fľaše**
- **pridáte sušené dojčenské mlieko.**

Pamätajte schladiť zarobené mlieko podľa pokynov na stranách 18 a 19.



Bezpečnosť na prvom mieste

Uistite sa, že termoska je naplnená a pevne zatvorená.

Prečo? Zabezpečíte, že voda si udrží teplotu nad 70 °C. Termoska musí byť čistá, ale nemusí byť pred použitím sterilizovaná. Vriaca voda zabije všetky baktérie, ktoré sú prítomné v termoske.

Ak sa vám niekedy stane, že si nebudete môcť vziať so sebou horúcu prevarenú vodu na prípravu mlieka a ani nebudete mať inú možnosť, môžete si tesne predtým, ako vyjdete z domu, pripraviť jednu dávku mlieka. Budete ho však musieť čo najrýchlejšie ochladiť a skladovať v chlade v termotaške do chvíle, kým ho nebudete potrebovať.

Majte však na pamäti, že aj v termotaške môžu baktérie prežiť a rozmnožiť sa, aj keď pomalšie ako pri izbovej teplote. To znamená, že čím dlhšie sa pripravené mlieko skladuje, tým väčšie je riziko jeho kontaminácie. Vždy sa uistite, že fľaša je ochladená a mlieko použite na kŕmenie čo najskôr.

Keď ste pripravená(ý) mlieko použiť, fľašu vložte do nádoby s teplou vodou, aby sa ohrialo.



Bezpečnosť na prvom mieste

Neodporúča sa kŕmiť dieťa v šatke alebo nosiči, pokiaľ ste sa neporadili so zdravotníckym pracovníkom.

Prečo? Kŕmenie dieťaťa v šatke alebo nosiči môže upchať dýchacie cesty dieťaťa a zvýšiť riziko zadusenia.

Cestovanie do zahraničia

Ak ste v zahraničí, použite balenú vodu, ktorá bola prevarená a má teplotu viac ako 70˚C, keď budete pridávať mlieko v prášku. (Informácie o príprave mlieka nájdete na stranách 13–19.) Nepoužívajte vodu z vodovodu. Majte na pamäti, že každá balená voda, ktorá je označená ako „prírodná minerálna voda“, môže obsahovať príliš veľa sodíka alebo síranu, a vtedy nie je vhodná pre dojčatá. Prejdite na stranu 12, kde nájdete informácie o tom, čo hľadať na etikete balenej vody.

Mali by ste kupovať balenú vodu s najnižším obsahom sodíka.

Vždy použite nesýtenú vodu (neperlivú) z ešte neotvorenej fľaše.

Po otvorení uchovávajte balenú vodu v chladničke a spotrebujte ju v odporúčanom čase, napríklad „spotrebujte do 3 dní“.

Druhy dojčenského mlieka

Dojčenské mlieko môžete kúpiť:

- **sušené, ktoré musíte miešať s vodou;**
- **tekuté, ktoré môžete okamžite použiť.**



Počiatočné dojčenské mlieka

Dojčatá by mali piť iba počiatočné mlieka (s vyšším obsahom srvátky) až do veku 1 roka. Pozorne si prečítajte etiketu.

Pokiaľ vám lekár, terénny zdravotný pracovník alebo rodinná sestra neporadia niečo iné, toto je najvhodnejší druh počiatočnej dojčenskej výživy pre dieťa do veku 1 roka. Ak dávate dieťaťu umelú výživu, počiatočné mlieko je jediné jedlo, ktoré potrebuje počas prvých 6 mesiacov.

Rôzni výrobcovia ponúkajú počiatočné mlieko rôznych značiek. Aby ich mohli predávať v Spojenom kráľovstve, musia spĺňať základné nutričné zloženie, aby boli bezpečné pre vaše dieťa. Preto žiadnu značku neodporúčame prednostne.

Počiatočné mlieko je najvhodnejším dojčenským mliekom pre dieťa do 1 roka. Keď vaše dieťa dosiahne 1. rok, už nepotrebuje zarobené dojčenské mlieko a môže prejsť na pasterizované plnotučné alebo polotučné kravské mlieko.

Pokračovacie mlieka

Pokračovacie mlieko dojčatá nepotrebujú. Počiatočné mlieko sa odporúča používať až do dovŕšenia veku 1 roka.

Iné formy mlieka ako sú „hladné dojča“, „pre pohodlie“ a „anti reflux“

Pokiaľ zdravotnícky pracovník neodporučí inak, počiatočné (srvátkové) dojčenské mlieko je jediné mlieko, ktoré vaše dieťa potrebuje.

Dojčenské mlieko na báze sóje

Toto mlieko je vyrobené zo sóje, nie z kravského mlieka. Dieťaťu by ste ho nemali dávať, pokiaľ vám to neodporučil lekár. Takisto je potrebné vyhnúť sa konzumácii iných sójových nápojov, kým dieťa nebude mať 1 rok.

Dojčenské mlieko na báze kozieho mlieka

V Spojenom kráľovstve je v súčasnosti povolené predávať počiatočné dojčenské mlieko na báze kozieho mlieka. Dojčenské mlieko na báze kozieho mlieka však nie je vhodné pre deti s alergiou na bielkovinu kravského mlieka, a preto by sa ním dieťa nemalo kŕmiť, pokiaľ to nenariadi zdravotnícky odborník.

Obyčajné kravské mlieko

Pasterizované plnotučné a polotučné kravské mlieko sa môže podávať ako hlavný nápoj, keď má dieťa viac ako 1 rok, rovnako ako pasterizované kozie alebo ovčie mlieko.

Pasterizované plnotučné kravské mlieko je možné zmiešať s jedlom, napríklad s cereáliami a od 6. mesiaca sa môže používať vo varení, napríklad na prípravu pudingu alebo do zemiakovej kaše.

Od 1. roka

Umelé mlieko (vrátane počiatočného dojčenského mlieka, pokračovacieho dojčenského mlieka, „pre staršie deti“ alebo iného mlieka pre batoľatá) deti od 1. do 5. roku nepotrebujú.

Po dovŕšení 1. roku dieťaťa sa zvyčajne nevyžaduje ani špeciálna výživa vrátane nízkoalergického mlieka.

Informácie a rady o kŕmení dieťaťa vám poskytne terénny zdravotný pracovník, zdravotná sestra alebo praktický lekár.

Dodatočné informácie

Zavedenie tuhej stravy (odstavenie)

Okolo šiesteho mesiaca je dieťa pripravené konzumovať tuhú stravu (postupné odstavenie). Dojčatá by nikdy nemali byť odstavené skôr, ako v štyroch mesiacoch. Viac informácií o odstavení nájdete v časti 'Zábavné prvé jedlo' na: **www.publichealthscotland.scot/publications/fun-first-foods**

Brožúrku a viac informácií o odstavení vám môže dať terénny zdravotný pracovník alebo zdravotná sestra.

Viac informácií o odstavení a recepty nájdete na: **www.parentclub.scot**

Ochrana zubov dieťaťa

Keď bude mať dieťa šesť mesiacov, skúste ho kŕmiť z hrnčeka s náustkom (neodporúčame používať netečúce hrnčeky). Hrnčeky s náustkom vám prinesie terénny zdravotný pracovník v rámci programu Childsmile. Mali by ste sa snažiť o to, aby dieťa prestalo používať dojčenskú fľašu do svojich prvých narodenín. Odporúčania, ako sa starať o zúbky dieťaťa, nájdete na **www.childsmile.nhs.scot**

Doplnky vitamínu D

Bezplatný vitamín D je dostupný pre všetky dojčatá, ktoré denne skonzumujú menej ako 500 ml dojčenskej výživy. Viac informácií vám dá zdravotný pracovník, zdravotná sestra alebo pôrodná asistentka.

Internetové stránky:

Ready Steady Baby! www.nhsinform.scot/readysteadybaby

Knihu vám môže dať pôrodná asistentka.

Parent Club. www.parentclub.scot

Dôveryhodné poradenstvo a podpora pre rodičov a opatrovateľov, ktoré pokrývajú témy od tehotenstva až po dospievanie.

V prípade, že dostávate niektoré prídavky, máte nárok na Best start Foods príplatok. Best Start Foods je príplatok, ktorý je na nákup zdravých potravín (vrátane počiatočného dojčenského mlieka) počas tehotenstva a do troch rokov dieťaťa. Obráťte sa na pôrodnú asistentku, terénneho zdravotného pracovníka alebo zdravotnú sestru alebo navštívte www.mygov.scot/best-start-grant-best-start-foods

Stručný sprievodca kŕmením z fľaše

1. Umyte, opláchnite a sterilizujte fľaše, cumlíky a vrchnáky.
Pozrite strany 4 až 9.

2. Umyte a dezinfikujte povrchy, umyte a osušte si ruky.
Pozrite stranu 10.

3. Prevarte 1 liter pitnej vody z vodovodu a nechajte ju chladnúť najviac 30 minút.
Pozrite strany 11 až 13.

4. Pozorne si prečítajte návod na balení sušeného dojčenského mlieka.

5. Nalejte prevarenú vodu do sterilnej fľaše a skontrolujte, či hladina vody je v správnej výške.
Pozrite strany 14 a 15.

6 Pomocou odmerky pridajte presné množstvo sušeného dojčenského mlieka.
Pozrite strany 15 až 16.

7 Založte na fľašu sterilný cumlík a vrchnák a poriadne ňou zatraste.
Pozrite strany 16 a 17.

8 Fľašu rýchlo ochlaďte pod studenou tečúcou vodou a skontrolujte teplotu mlieka.
Pozrite strany 18 a 19.

9 Držte dieťa na rukách v takmer vzpriamenej polohe a podoprite mu hlavičku. Kŕmte dieťa z mierne naklonenej fľaše jeho vlastným tempom a kontrolujte bublinky.
Pozrite stranu 21.

10 Nepoužitú prevarenú vodu a nedopité mlieko vylejte.


Preklady


Zjednodušený text


BSL


Audio


Veľké písmo


Braillovo písmo

Leták v iných jazykoch alebo formátoch je dostupný na požiadanie na:

phs.otherformats@phs.scot

0131 314 5300

Public Health Scotland je škótska národná agentúra pre zlepšenie a ochranu telesného a duševného zdravia ľudí v Škótsku.

© Public Health Scotland 2025

OGL

Túto publikáciu je možné opätovne použiť na základe licencie Open Government Licence v3.0. Viac informácií nájdete na **www.publichealthscotland.scot/ogl**

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

2078 12/2025 ALT 1/2026