

Priprema zamjenskog mlijeka za hranjenje bočicom kod kuće



U ovoj brošuri nalaze se novije
informacije koje će pomoći pri
spravljanju obroka od zamjenskoga
mlijeka za prehranu bočicom ili šalicom.



World Health
Organization

Printed in Ireland

Ovaj dokument je izdao
Odjel za sigurnost hrane, zoonoze
i bolesti uzrokovane hranom,
Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) u suradnji s
Organizacijom za hranu i poljoprivredu Ujedinjenih naroda (FAO)

e-mail: foodsafety@who.int
Web stranica: www.who.int/foodsafety

World Health Organization, 2007



This document was prepared in collaboration
with the Food Safety Authority of Ireland.

Nove sigurnosne preporuke

Zamjenska mlijeka u prahu za dojenčad nisu sterilna .¹ Ona mogu sadržavati bakterije koje u dojenčadi mogu izazvati tešku bolest. Pravilnom pripremom i čuvanjem zamjenskog mlijeka u prahu mogu se smanjiti rizici obolijevanja. U ovoj uputi ćete naći novije informacije koje će vam pomoći za što sigurniju pripremu obroka od zamjenskog mlijeka u prahu.

Dojenje je najbolji način prehrane

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) preporučuje isključivo dojenje tijekom prvih šest mjeseci. Dojenčad koja se hrani isključivo majčinim mlijekom je zdravija uz optimalan rast i razvoj. Dojenčadi koja se ne doji potrebna je odgovarajuća zamjenska hrana kao što je na primjer tvornički zamjenski pripravak.

¹FAO/WHO. 2007. Safe preparation, storage and handling of powdered infant formula: guidelines. Dostupno na: <http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/pif2007/en>

Čišćenje, sterilizacija i čuvanje

Vrlo je važno da se sav pribor (na pr. bočice, dudice, poklopci) koji se koristi u pripremi obroka za dojenčad prije uporabe dobro opere i sterilizira. Pranje i sterilizacija opreme omogućuje uklanjanje štetnih bakterija koje bi mogle rasti u obroku i uzrokovati obolijevanje dojenčadi.

Pranje



Korak 1

Operite ruke vodom i sapunom brišući ih čistom tkaninom.



Korak 2

Toplom vodom s deterdžentom temeljito operite sav pribor za pripremu obroka i za hranjenje. Uzmite čistu bočicu s dudom i operite ih četkicom iznutra i izvana kako biste potpuno uklonili ostatke hrane s teško dostupnih mjesta.



Korak 3

Isperite čistom tekućom vodom.

Sterilizacija

Oprani pribor se može sterilizirati u komercijalno dostupnim sterilizatorima (slijediti upute proizvođača) ili u posudi s kipućom vodom na sljedeći način:



Korak 1

Napunite dublju posudu čistom vodom.



Korak 2

Stavite prethodno opran pribor za pripremu obroka i za hranjenje u vodu. Pribor mora biti potpuno prekriven vodom, bez vidljivih mjehurića zraka.



Korak 3

Poklopite posudu poklopcem i zagrijavajte dok voda ne zavri, pazeći da potpuno ne ispari.



Korak 4

Ne pomičite poklopac s posude sve do početka uporabe pribora.

Čuvanje

Operite i osušite ruke prije rukovanja steriliziranim priborom. Preporučljivo je upotrijebiti sterilne hvataljke za vađenje pribora. Ako pribor za pripremu obroka i za hranjenje izvadite prije pripreme obroka, čuvajte ga na pokrivenom i čistom mjestu. Prije uporabe i nakon uklanjanja iz sterilizatora bočicu za hranjenje je potrebno potpuno sklopiti (staviti dudicu i poklopac). Time će se spriječiti zagađenje bočice i dude.

Priprema obroka



Korak 1

Temeljito očistite i dezinficirajte površinu na kojoj ćete pripremati obrok.



Korak 2

Operite ruke tekućom vodom sa sapunom i obrišite ih čistom tkaninom.



Korak 3

Zakuhajte nešto čiste vode za piće. Ako upotrebljavate automatski lonac za zagrijavanje vode pričekajte dok se sam ne isključi. Ako vodu zakuhavate u loncu, pričekajte dok ne počne klučati.



Korak 4

Pročitajte upute na pakovanju zamjenskoga mlijeka kako biste saznali koliko vode i koliko praška će biti potrebno za pripremu obroka. Dodavanje više ili manje praška nego što je preporučeno u uputi može štetiti djetetu.



Korak 5

Pazeći da se ne opečete, ulijte točnu količinu prokuhane vode u prethodno opranu i steriliziranu bočicu. Voda ne smije biti hladnija od 70 C, stoga ju ne ostavljajte dulje od 30 minuta nakon što je zakuhala.



Korak 6

Dodajte točnu količinu praška u vodu koju ste ulili u bočicu.



Korak 7

Dobro izmiješajte nježno tresući ili okrećući sadržaj bočice.



Korak 8

Odmah ohladite do temperature pogodne za hranjenje držeći bočicu pod tekućom hladnom vodom ili stavljanjem bočice u posudu s hladnom vodom. Kako se bočica ne bi kontaminirala, količina hladne vode ne smije biti



Korak 9

Osušite vanjsku površinu bočice čistom suhom krpom.



Korak 10

Provjerite temperaturu pripremljenog obroka tako da nakapate malo sadržaja iz bočice na unutrašnju stranu podlaktice. Sadržaj ne smije biti vruć već topao. Ako je sadržaj prevruć, potrebno ga je dodatno ohladiti prije uporabe.



Korak 11

Nahrinite dijete.



Korak 12

Preostali dio obroka koji nije bio upotrijebljen unutar dva sata od trenutka pripreme potrebno je baciti.

Upozorenje: nikada ne podgrijavajte obroke u mikrovalnoj pećnici koja ne zagrijava podjednako, tako da to može dovesti do opekotina djetetovih usta.



Može li se obrok pripravljen u bočici čuvati za kasnije?

Najsigurnije je pripremiti svježi obrok prije svakog hranjenja i odmah ga upotrijebiti. To je zbog toga što pripravljeni obrok predstavlja dobro hranilište za bakterije naročito kada se drži na sobnoj temperaturi. Ukoliko je potrebno pripremiti obroke unaprijed, tada se oni pripremaju u zasebnim bočicama, nakon čega se brzo ohlade i pohrane u hladnjak (na temperaturi od najmanje 5 °C). Sve unaprijed pripravljene obroke koji nakon pohranjivanja u hladnjaku nisu upotrijebljeni unutar 24 sata treba baciti.

Upozorenje Ako nemate hladnjak nije sigurno naprijed pripravljati obroke zamjenskoga mlijeka. Prije svakog hranjenja pripravite svježi obrok.



Kako ću podgrijati obroke pohranjene u hladnjaku?

- Iz hladnjaka izvadite unaprijed pripremljeni obrok neposredno prije uporabe.
- Zagrijavanje obroka ne smije trajati dulje od 15 minuta. Obrok se može podgrijati stavljanjem u posudu s toplom vodom, tako darazina tople vode ne prelazi vrh bočice. Bočicu povremeno treba protresti ili okretati kako bi se sadržaj ravnomjerno ugrijao.
- Provjerite temperaturu pripremljenog obroka tako da nakapate malo sadržaja iz bočice na unutrašnju stranu podlaktice. Sadržaj ne smije biti vruć već topao.
- Preostali dio obroka koji nije bio upotrijebljen unutar dva sata od trenutka pripreme potrebno je baciti.

Upozorenje: nikada ne podgrijavajte obroke u mikrovalnoj pećnici koja ne zagrijava podjednako, tako da to može dovesti do opekotina djetetovih usta.

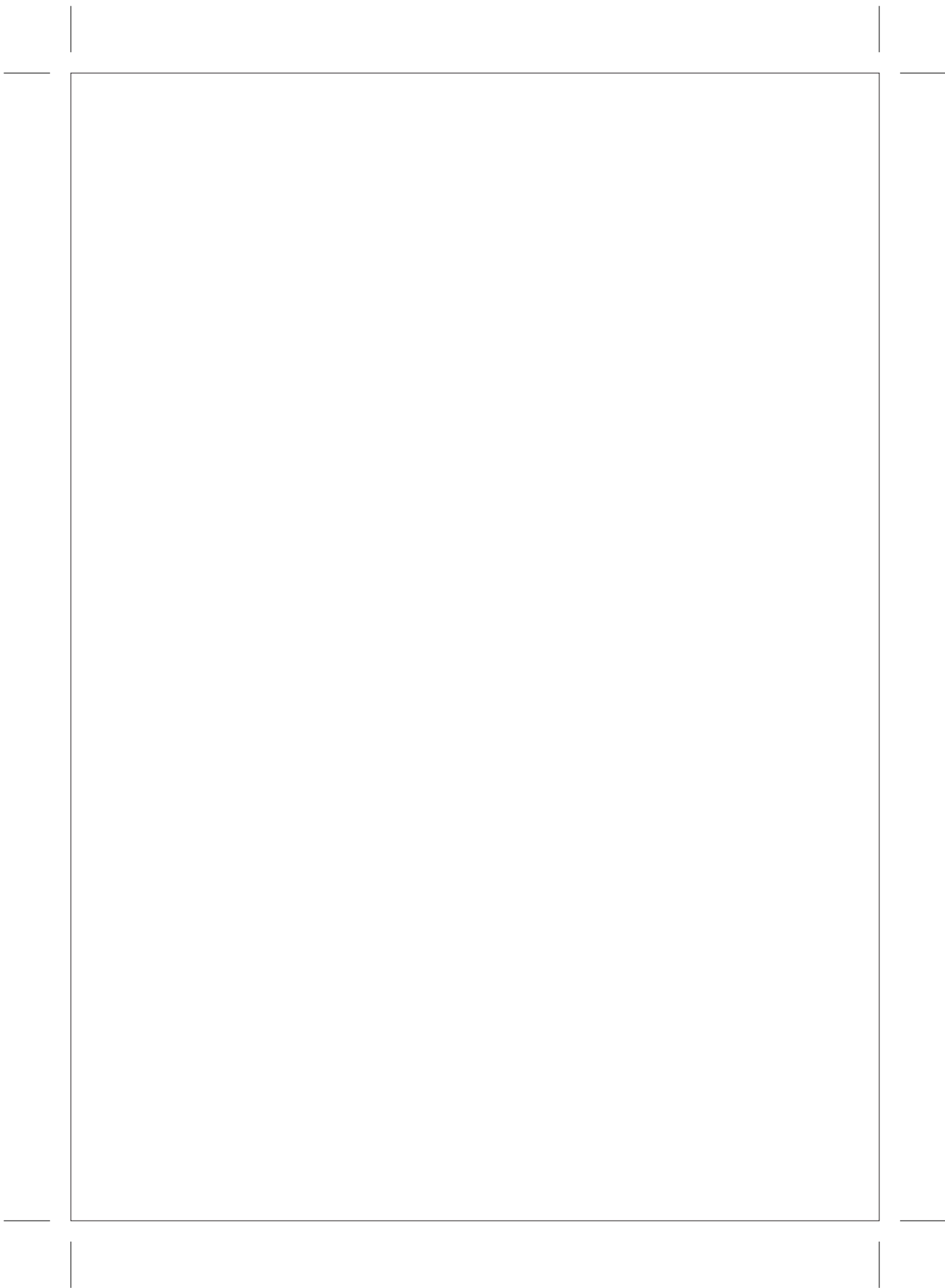


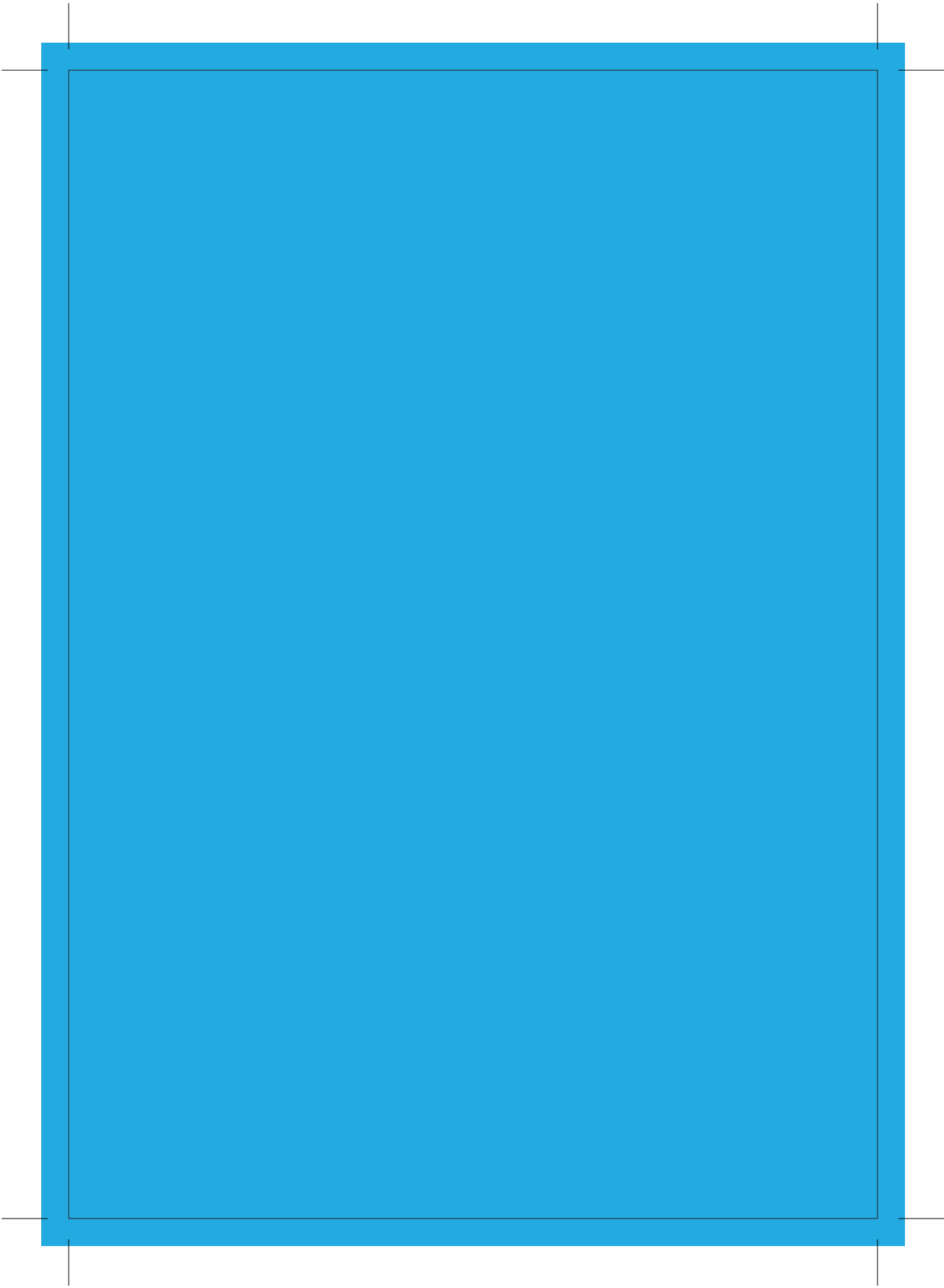
Mogu li pripremljene obroke ponijeti na put?

Da, ali potrebno je ohladiti obrok prije transporta, a tijekom transporta treba ga držati na hladnom. Tako će se usporiti rast štetnih bakterija.

- Pripravite obroke na uobičajeni način, ohladite ih brzo i stavite u hladnjak (na temperaturi od najmanje 5 °C).
- Neposredno prije odlaska, izvadite obroke iz hladnjaka i stavite ih u vrećicu s ledom ili ohlađenim paketićima.
- Nakon dolaska na odredište, pohranite obroke u hladnjak ili ih podgrijte prije uporabe.

Ako put traje duže od dva sata, može se dogoditi da neće biti moguće pohraniti prethodno pripremljene i ohlađene obroke na hladnom. U tome slučaju bolje je pripremiti obroke neposredno prije primjene. Potrebnu količinu zamjenskoga mlijeka u prahu treba pohraniti u pojedinačnim sterilnim bočicama, a potom pripremiti obrok na uobičajeni način s prethodno prokuhanom vodom ohlađenom do najviše 70 °C.







World Health
Organization