

Ո՞րն է լավագույն մանկական շիշը

Լավագույն շիշերը կան՝

- ապակյա են, կան
- ճկուն, կաթնագույն պլաստմասսայից (պոլիէթիլենից կամ պոլիպրոպիլենից):



Խուսափիր թափանցիկ, կոշտ պլաստմասսայից պատրաստված շիշերից, որոնց հատակին նշված է 7 կամ «PC» (պոլիկարբոնիտ): Դեն նետիր իմ շիշերը, երբ դրանք հնանում կամ քերծվում են:

Որքան կերակուր տալ ինձ

Լիմ ստամոքսը շատ փոքր է (համարյա բռունցքիս չափ): Ինձ պետք է հաճախ բայց փոքր քանակությամբ կերակուրներով կերակրել:

- Երբեք մի ստիպիր, որ վերջացնեն շիշ կաթը: Իմ ստամոքսը կարող է ցավել, ես կարող եմ փսխել կամ ավելորդ քաշ հավաքել:
- Հագեցնելուց հետո ես կդադարեմ ծծել, շիջ կշրջեմ գլուխս կամ կքնեմ:
- Ինձ համար բնական է մի փոքր կաթ թքելը: Եթե ամեն անգամ ուտելուց հետո ես շատ եմ թքում, խոսիր բժշկի կամ WIC-ի խորհրդատուի հետ:



Ամեն անգամ ես մոտավորապես այսքան կաթ եմ խմում.

Ծնունդից մինչև 2 ամիս՝	2-3 ունցիա (55-85 գրամ)
2-ից 4 ամիս	3-4 ունցիա (85-115 գրամ)
4-ից 6 ամիս	4-6 ունցիա (115-170 գրամ)
6-ից 8 ամիս	6-8 ունցիա (170-225 գրամ)
8-ից 12 ամիս	4-6 ունցիա (115-170 գրամ)

Ես ամեն անգամ նույն քանակությամբ կաթ չեմ ուտի:

Հնարավոր է, որ WIC-ը Ձեր երեխային անհրաժեշտ ողջ պահածոյացված կաթը չտրամադրի, հատկապես այն բանից հետո, երբ նա 6 ամսեկան դառնա: Այս թերթիկը նախատեսված է միայն առողջ, ժամանակին ծնված երեխաների համար, ովքեր սովորական պահածոյացված կաթ են խմում, այլ ոչ հատուկ կամ բժշկական:



Այս հիմնարկությունը հավասար աշխատանքային հնարավորություններ տրամադրող հիմնարկություն է: Պատրաստված է Կալիֆոռնիայի WIC ծրագրի կողմից Կալիֆոռնիայի՝ հանրային առողջապահության դեպարտամենտ 1-800-852-5770

Առնուղ Շվարցնեգեր, Կալիֆոռնիա նահանգի նահանգապետ Քիմբրլի Բելչե, Կալիֆոռնիայի առողջապահության և հանրային ծառայությունների գործակալության քարտուղար Բժշկական գիտությունների մագիստրոս, բժիշկ Մարկ Բ. Գորթըն, Կալիֆոռնիայի՝ հանրային առողջապահության դեպարտամենտի տնօրեն

Երբ Դու ինձ պահածոյացված կաթ ես տալիս, Pub 910182, (12/08)



Երբ Դու ինձ պահածոյացված կաթ ես տալիս

Օգտակար ուղեցույց Ձեր երեխային մանկական սնունդ տալու մասին:



Ինչպես պատրաստվել

Մաքուր պահիր իմ շիշերը և ծծակները

- Լվա իմ շիշերը, ծծակները և օղերը շիշ լվանալու խոզանակով՝ տաք օժառաջով: Ինչպես հարկն է ողողիր:

Մինչև իմ 3 ամսեկան դառնալը՝

- Իմ շիշերը, ծծակները և օղերը լվանալուց հետո 5 րոպե դիր եռացող ջրի մեջ կամ լվա աման լվացող սարքի վերին դարակում: Թող սառչեն:



Ապահով ջուր օգտագործիր իմ կաթը խառնելու համար

- Ծորակի սառը ջուր կամ շոկ ջուր օգտագործիր: Ծորակի տաք ջուրը կապար է պարունակում:

Մինչև իմ 3 ամսեկան դառնալը՝

- Ջուրը սալօջախի վրա եռացրու միայն 1 րոպե: Թող սառչի:

Ինչպես խառնել իմ պահածոյացված կաթը

Նախ լվա ձեռքերդ: Բացիչը պետք է մաքուր լինի:



Փոշին

- 1 Մինչև թիթեյա ամանը բացելը ողողիր և չորացրու այն և պլաստմասայե կափարիչը:
- 2 Նախ չափիր ջուրը և լցրու իմ շշի մեջ: Շշի մեջ գտնվող ջրի յուրաքանչյուր 2 ունցիայի (55 գրամի) դիմաց ավելացրու 1 հարթ գդալիկ (չտափակեցված) փոշի կաթ:
- 3 Թեթևակիորեն թափահարիր շիշը կամ խառնիր:
- 4 Լավ կլինի փոշի կաթը պատրաստել ինձ կերակրելուց անմիջապես առաջ:



Խտանյութը (կոնցենտրատը)

- 1 Մինչև թիթեյա ամանը բացելը թափահարիր, ողողիր և չորացրու այն:
- 2 Թիթեյա ամանից խտանյութը լցրու մաքուր ամանի մեջ:
- 3 Թիթեյա ամանի մեջ ջուր լցրու և ավելացրու խտանյութի վրա:
- 4 Խառնիր և լցրու շշերի մեջ:
- 5 Կամ կարող ես իմ շշի մեջ հավասար քանակությամբ խտանյութ ու ջուր խառնել:

Զգուշացում:

Ճիշտ քանակությամբ ջուր ավելացրու: Հարկ եղածից շատ կամ քիչ ջուրը վտանգավոր է ինձ համար: Ես կարող եմ խիստ հիվանդանալ կամ լավ չաճել:

Ապահով պահիր իմ սնունդը

- Փոշի պահածոյացված կաթի թիթեյա ամանը պահիր սառը, չոր վայրում: Խառնելուց հետո խտանյութը սառնարանում պահիր:
- Իմ կաթը խառնելուց հետո անմիջապես կերակրիր ինձ կամ պահիր սառնարանում: 24 ժամ անց դեմ նետիր այն:
- Պատրաստված կաթը սենյակի ջերմաստիճանում 1 ժամից ավելի երկար մի պահիր: Ինձ կերակրելուց հետո շշի մեջ մնացած կաթը դեմ նետիր:
- Իմ շշի մեջ միայն պահածոյացված կամ կրծքի կաթ լցրու: Իմ շշի մեջ ապուր, մանկական սնունդ, մեղր, հյութ կամ այլ հեղուկներ մի լցրու:



Ինչպես կերակրել ինձ

Ինձ այնպես գրկիր, որ մոտ լինեմ քեզ

- Ինձ կերակրելիս միշտ մոտ պահիր քեզ: Ինձ հարկավոր է սեր, մոտիկություն և ուշադրություն:
- Երբ խնում եմ, գրկիր ինձ, եթե անգամ ինքս կարող եմ պահել իմ շիշը:

- Երբեք շիշը բերանիս ինձ անկողին մի դիր, մի հենիր շիշս որևէ բանի և ինձ միայնակ մի թող շշի հետ: Դրանից ես կարող եմ խեղդվել, փսխել, ականջի վարակում կամ ատամնափուտ ստանալ:

Մի հենիր իմ շիշը որևէ բանի



Այնպես արա, որ ես ինձ հարմարավետ զգամ

- Կարող ես իմ շիշը տաքացնել ջրով լցված փոքր թասի մեջ, հետո թափահարել այն: Իմ շիշը միկրոալիքային վառարանի մեջ մի տաքացրու: Տաք կտորները կարող են վառել իմ բերանը:



- Ծծակի անցքը պետք է ճիշտ չափի լինի: Երբ դու գլխիվայր պահում ես իմ շիշը, կաթը պետք է դուրս հոսի վայրկյանում մեկ կաթիլ արագությամբ:
- Հնարավոր է, որ ստիպված լինես մեկ այլ տիպի շիշ կամ ծծակ փորձել, որպեսզի պարզես, թե որն է ինձ համար ամենալավը:



- Գլուխս կրծքավանդակիցս բարձր պահիր: Թեքիր շիշը, որպեսզի ծծակը կաթով լցվի: Թույլ տուր հաճախակի դադարեցնեմ ծծելը, որ հանգստանամ:
- Ամեն անգամ ինձ կերակրելիս բխկացրու: Դա դուրս է հանում իմ կուլ տված օդը: