

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

1. Как правильно выбрать смесь

Выбор смеси - важный шаг, лучше согласовать его с педиатром. Но основные принципы таковы:

А. По возрасту (обязательно!)

- **0-6 мес** - смесь с маркировкой «1» или «от 0 до 6».
- **6-12 мес** - «2».
- **После года** - «3»

Б. Что нельзя делать:

- Менять смесь каждые 1-2 дня «для разнообразия» - это стресс для ЖКТ.
- Покупать смесь «с рук» или с поврежденной упаковкой.
- Использовать смесь после истечения срока годности.

Золотое правило: смесь вводится постепенно (30 мл в 1-й день, 60 мл во 2-й и т.д.), если только врач не сказал иначе.

2. Как стерилизовать бутылочки и соски

Стерилизация обязательна до 3-4 месяцев, далее - достаточно тщательного мытья, но многие стерилизуют до года.

Каждый раз:

1. **Промойте** бутылочку и соску сразу после кормления (внутри ершиком).
2. **Используйте** детское средство для мытья посуды или соду.
3. **Ополосните** чистой проточной водой.

Способы стерилизации (выберите один):

Способ	Как делать	Время
Кипячение	Полностью погрузить в кастрюлю с кипящей водой	5-7 минут
Паровая стерилизация (электрическая)	По инструкции к прибору	8-12 минут
Паровая (микроволновка)	Специальный контейнер с водой + бутылочки	3-5 минут

Важно:

- После стерилизации ставьте бутылочки вверх дном на чистое полотенце.
- Не вытирайте внутреннюю поверхность - только стряхните воду.
- Соски меняйте каждые 1-2 месяца (при трещинах, липкости - сразу).

3. Режим кормления (по месяцам)

Искусственники **не едят по требованию**, а по расписанию с допустимыми сдвигами в 15-30 минут.

Примерный объем и частота

Возраст	Кол-во кормлений в сутки	Объем на одно кормление	Ночной перерыв
0-2 нед	7-8	60-90 мл	2-3 часа
2-4 нед	6-7	90-120 мл	3-4 часа
1-2 мес	6	120-150 мл	до 4-5 часов

Возраст	Кол-во кормлений в сутки	Объем на одно кормление	Ночной перерыв
2–4 мес	5–6	150–180 мл	5–6 часов
4–6 мес	5	180–210 мл	6–8 часов
6–12 мес	4–5	210–240 мл	(может спать всю ночь)

Суточный объем = примерно 1/5–1/6 от веса ребенка (до 6 мес), затем 1/7–1/8.

Как понять, что ребенок наелся:

- Спокойно засыпает после бутылочки.
- Писает не менее 10–12 раз в сутки.
- Прибавляет в весе по нормам (в среднем 500–1000 г в месяц в первые полгода).

4. Главные правила безопасности (коротко)

- ☒ **Всегда разводите смесь по инструкции** на упаковке. Не делайте «гуще» или «жиже».
- ☒ Температура воды для разведения **40–50°C** (кипяток убивает бифидобактерии).
- ☒ Готовую смесь хранить в холодильнике **не более 60 минут** (если ребенок не притронулся) и **не более 30 минут** при комнатной температуре.
- ☒ Остаток из бутылочки после кормления **выливайте** - повторно не подогревать.
- ☒ Не подогревайте в микроволновке - неравномерный нагрев, можно обжечь рот. Лучше - в горячей воде или в подогревателе.
- ☒ Кормите из бутылочки **полуголодного**, а не спящего - риск поперхнуться.

5. Чего НЕ делать (частые ошибки)

Неправильно	Почему
Докармливать смесью, если ребенок не съел прошлую	Рост бактерий, отравление
Добавлять каши в бутылочку для сытости	Риск удушья, нагрузка на поджелудочную
Поить ребенка водой до 3 месяцев без нужды	Перегрузка почек (в смеси уже есть вода)
Менять смесь из-за зеленого стула (без других симптомов)	Норма для искусственников

6. Когда срочно к врачу

- Ребенок отказывается от еды > 2 кормлений подряд.
- Рвота фонтаном после каждого кормления.
- Сыпь, отек губ или век после смеси.
- Вялость, редкое мочеиспускание (менее 6 раз за сутки).
- Крик при кормлении, поджимание ножек (возможен запор или кишечная инфекция).

Сохраните эту памятку. Помните: спокойная мама + правильная техника = здоровый малыш. Если сомневаетесь — обратитесь к педиатру.