

# Родителям, которым трудно найти подходящую молочную смесь



American  
Academy of  
Pediatrics  
CALIFORNIA  
Incorporated in California

Ребенку требуется правильный набор питательных веществ. Он получает их с грудным молоком. Заменить его может молочная смесь, утвержденная федеральным Управлением по контролю качества лекарств и продуктов питания (FDA). Смесь должна отвечать федеральным стандартам. Разводить ее нужно в соответствии с указаниями, приведенными на этикетке. В это трудное время Департамент общественного здравоохранения штата Калифорния и Американская педиатрическая академия предлагают вам полезные советы о кормлении ребенка.

## Как найти молочную смесь

- Ходите за покупками в разное время дня. Магазины получают товары в разное время, поэтому полки могут оказаться пустыми утром, но полными вечером.
- Попросите друзей и знакомых, чтобы они помогли вам искать нужные принадлежности: это позволит вам избежать частых походов по магазинам, благотворительным организациям и другим местам, где найти молочную смесь.
- Обсудите с педиатром, требуется ли вашему ребенку смесь для недоношенных или лечебная смесь. У врача часто можно получить смесь или полезные советы.
- Позвоните в местное отделение программы WIC («Женщины, младенцы и дети»). Если вы имеете право пользоваться помощью по этой программе, местное отделение поможет вам стать ее участником и по мере сил поможет получать молочную смесь.
- Полезные сведения можно получить по телефону 2-1-1 или найти на сайте [www.211.org](http://www.211.org).
- Грудное молоко можно приобрести в следующих сертифицированных банках грудного молока: [mothersmilk.org](http://mothersmilk.org) или [uhealth.service-now.com/csp](http://uhealth.service-now.com/csp).

QR-код: ссылки на  
дополнительные сведения и  
материалы



## Дети, которым не требуются специальные или лечебные смеси, обычно хорошо переносят переход с одной смеси на другую

- Пользуйтесь различными смесями. В магазинах бывают смеси, произведенные за пределами США, но тоже сертифицированные управлением FDA.
- Не забывайте разводить смесь так, как это указано на этикетке. Всегда добавляйте правильное количество воды. Если воды слишком много или слишком мало, это может быть опасно для ребенка. Слишком сильно разведенная смесь может нарушить баланс электролитов, например натрия, и повредить нервную систему и мозг ребенка.
- Прежде чем разводить смесь, мойте руки и все принадлежности для ее приготовления. Если этого не делать, в смесь могут попасть опасные для ребенка микробы.
- Не используйте смеси с истекшим сроком хранения («использовать до», “use by”). Пока срок хранения не истек, смесь остается качественной и безопасной для ребенка и содержит необходимые питательные вещества.

## Для некоторых детей альтернативой может быть пастеризованное коровье молоко

- Детей младше 6 месяцев и тех, кому требуется специальная смесь, кормить коровьим молоком НЕ рекомендуется
- Если же ваш ребенок старше 6 месяцев, то пока вы ищете молочную смесь или ждете приема у врача, можете попробовать кормить его коровьим молоком. Детей до года кормить коровьим молоком более недели опасно: это может повредить их здоровью, хотя некоторые дети могут переходить на коровье молоко в возрасте 10-11 месяцев.
- Обсудите этот вопрос со врачом ребенка.

## Когда ребенок готов к докармливанию твердой пищей, молочных смесей требуется меньше

### Твердая пища в рационе детей постарше:

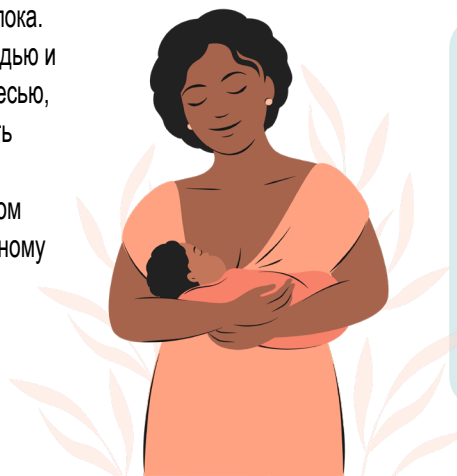
- Хотя грудное молоко, а в случае его отсутствия молочная смесь, — единственная пища маленького ребенка до года, в возрасте 4-6 месяцев можно попробовать дополнить его рацион твердой пищей.
- Ребенок готов к твердой пище, когда садится, держит и поворачивает голову и глотает пищу вместо того, чтобы выталкивать ее языком изо рта.
- Посоветуйтесь с врачом, можно ли уже докармливать ребенка твердой пищей.

### Здоровые дети от 10 месяцев и старше:

- В этом возрасте аппетит ребенка может меняться изо дня в день. В одни дни ему нужно больше твердой пищи, в другие больше грудного молока или молочной смеси.
- Ребенок бывает готов к увеличению количества твердой пищи, когда уже ест различное детское питание, в том числе детские пюре, и обычную пищу и начинает пользоваться чашкой. В это время молочная смесь становится пищевой добавкой или лакомством.
- Если вы не можете найти молочную смесь, поговорите с педиатром: не исключено, что ваш ребенок может на короткое время перейти на коровье молоко и продолжать пробовать твердую пищу, особенно содержащую железо.
- Спросите врача, требуются ли ребенку витамины и железо.

## Обдумайте дополнительные варианты грудного вскармливания

- Возможно, имеет смысл продлить грудное вскармливание, то есть отлучить ребенка от груди позже, чем вы собирались.
- Возможно, имеет смысл уменьшить количество молочной смеси и увеличить долю грудного молока. Если вы кормите ребенка грудью и докармливаете молочной смесью, можно попробовать увеличить количество грудного молока. Обсудите этот вопрос с врачом или со специалистом по грудному вскармливанию.



## Не используйте другие средства по своему усмотрению: маленькие дети очень уязвимы.

### Не кормите ребенка самодельными смесями.

- Молочные смеси должны быть утверждены управлением FDA, потому что их составление из различных компонентов — трудная задача.
- Даже незначительная ошибка может привести к тому, что ребенок заболит. Избыток определенных компонентов смеси способен повредить почки ребенка. Если каких-нибудь компонентов недостаточно, ребенок будет медленнее расти и развиваться.
- Хотя в прошлом родители пользовались самодельными смесями, делать этого не нужно: они слишком опасны для ребенка. Имеющиеся в Интернете рецепты молочных смесей вызывают серьезные сомнения: смесь может оказаться загрязненной, зараженной микробами или содержащей неправильные количества питательных веществ. Дети, которых кормят самодельными смесями, часто оказываются в больнице.

### Альтернативы грудному молоку, которые хороши для взрослых, но опасны для ребенка

- В козьем молоке много белка и солей, поэтому оно может привести к обезвоживанию и повредить почки ребенка.
- Молочные напитки для детей старше одного года (toddler milk) — это не молочные смеси. Они сделаны из порошкового молока и сахара и не содержат многих необходимых ребенку питательных веществ. Если у вас совсем нет никакого другого выбора, то ребенка, приближающегося к возрасту одного года, относительно безопасно несколько дней кормить этими напитками и коровьим молоком.
- Молочные напитки на растительной основе, например из сои, риса, овса или конопли, молочную смесь не заменяют и опасны для ребенка. В них отсутствуют многие питательные вещества, необходимые для развития детского мозга, в том числе жир.

**Если вы не можете ни найти молочную смесь, ни воспользоваться приведенными выше советами, позвоните врачу: он выяснит ситуацию и предложит другие варианты ее разрешения. У некоторых врачей можно получить образцы молочных смесей. Если вы состояние ребенка вас беспокоит и вы не можете попасть к своему врачу, обратитесь в приемный покой местной больницы.**