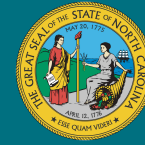


Informații pentru familiile care întâmpină dificultăți în găsirea laptelui praf pentru bebeluși

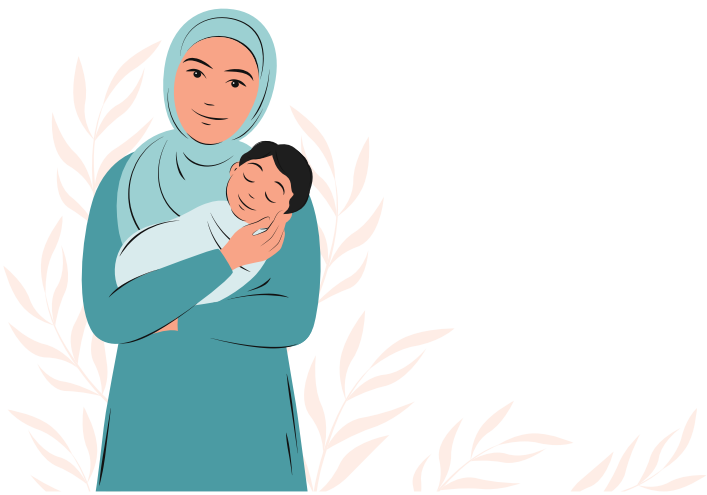


NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES

Bebeluşii au nevoie de amestecul potrivit de substanțe nutritive pentru a rămâne sănătoși, iar aceste substanțe nutritive se găsesc în laptele matern uman și în laptele praf pentru bebeluși aprobat de Administrația pentru Alimente și Medicamente din Statele Unite (FDA). Pe măsură ce părinții și îngrijitorii din întreaga țară se luptă să găsească lapte praf, sănătatea bebeluşului dvs. depinde de utilizarea produselor care îndeplinesc standardele federale și sunt pregătite conform instrucțiunilor de pe etichetă.

Cum să găsiți lapte praf pentru bebeluși

- Mergeți la cumpărături în diferite perioade din zi. Magazinele primesc marfă la diferite ore ale zilei, astfel încât rafturile pot fi goale dimineața și stocate seara.
- Rugați familia și prietenii să vă ajute să găsiți provizii pentru a evita să faceți mai multe călătorii la magazine, bănci de alimente sau alte resurse de lapte praf comunitare.
- Consultați-vă cu furnizorul de servicii medicale dacă copilul dumneavoastră are nevoie de lapte praf pentru copii prematuri sau terapeutic. Este posibil să aibă ei ceva stocuri disponibile, sau să vă dea sugestii utile.
- Sunați pentru ajutor la biroul dvs. local WIC. Dacă sunteți eligibili pentru WIC, biroul local WIC vă poate înscrie și vă poate oferi asistență cu laptele praf pentru bebeluși în măsura posibilităților.
- Sunați la 2-1-1 pentru a vă conecta cu resurse locale, sau vizitați www.211.org.
- Luați în considerare utilizarea laptelui uman de la una dintre următoarele bănci de lapte uman certificate: www.hmbana.org sau www.wakemed.org/care-and-services/womens/support-for-baby/mothers-milk-bank.



Bebeluşii care nu trebuie să folosească lapte praf terapeutic sau specializat, de obicei tolerează schimbarea de la o marcă la alta.

- Utilizați o altă marcă de lapte praf pentru bebeluși. Anumite mărci de lapte praf pentru bebeluși care sunt acum disponibile în magazine, sunt produse în afara S.U.A., dar sunt totuși aprobate de FDA.
- Nu uitați să preparați laptele în siguranță, folosind instrucțiunile de pe etichetă. Adăugați întotdeauna cantitatea corectă de apă. Adăugarea de prea multă apă sau prea puțin lapte praf este periculoasă. Laptele praf diluat poate duce la dezechilibre în minerale precum fi sodiul, care pot dăuna funcției nervoase și a creierului.
- Spălați-vă mâinile, echipamentul și suprafețele înainte de a pregăti laptele praf. Bacteriile dăunătoare pot îmbolnăvi bebeluşii dacă mâinile și zonele de pregătire nu sunt curate.
- Nu utilizați laptele praf după data de expirare "a se utiliza înainte de". Această dată garantează siguranța, conținutul de substanțe nutritive și calitatea laptelui praf.

Laptele integral de vacă pasteurizat poate fi o alternativă pentru unii copii

- Laptele de vacă NU este recomandat bebeluşilor sub 6 luni și nu este recomandat bebeluşilor care necesită lapte praf special să folosească lapte de vacă.
- Dacă bebeluşul dumneavoastră are peste 6 luni, puteți lua în considerare utilizarea laptelui de vacă pentru câteva zile până când puteți găsi lapte praf sau puteți contacta furnizorul dumneavoastră de asistență medicală. Utilizarea laptelui de vacă mai mult de o săptămână poate avea riscuri pentru sănătatea bebeluşului dumneavoastră.
- Majoritatea sugarilor nu trec la lapte de vacă înainte de împlinirea unui an, dar unii ar putea trece mai devreme la 10 sau 11 luni. Discutați cu medicul dumneavoastră despre această opțiune.

Copilul dumneavoastră ar putea fi pregătit pentru hrană solidă, iar acest lucru ar putea reduce nevoia de lapte praf

Introducere în alimentația solidă pentru bebelușii mai mari:

- În timp ce laptele praf și laptele matern uman sunt cele mai importante alimente din dieta unui copil până la un an, părinții pot experimenta trecerea la alimente solide în jurul a 4-6 luni.
- Un bebeluș este pe punctul de a trece la alimente solide dacă prezintă semne că este pregătit, cum ar fi capacitatea de a se ridica, de a-și controla capul și gâtul și de a înghiți mâncarea în loc să o împingă din gură cu limba.
- Întrebați un cadru medical dacă copilul dumneavoastră este gata să încerce alimente solide.

Pentru sugari sănătoși cu vârsta de cel puțin 10 luni:

- La această vârstă, apetitul poate varia de la o zi la alta, așa că în unele zile va fi nevoie de mai multe alimente și în alte zile va fi nevoie de mai mult lapte praf sau lapte uman.
- Un bebeluș ar putea fi pregătit pentru hrană mai solidă dacă mănâncă o varietate de alimente pentru copii, inclusiv piure și alimente de masă și începe să folosească o ceașcă. Laptele praf poate deveni o gustare sau un supliment pentru alimente solide.
- Dacă nu puteți găsi lapte praf, discutați cu medicul pediatru, deoarece este posibil ca bebelușul dumneavoastră să înceapă pe lapte de vacă pentru o perioadă scurtă de timp, continuând să încerce alimente solide, în special alimente bogate în fier.
- Întrebați un cadru medical dacă bebelușul dvs. are nevoie de vitamine cu fier.

Luați în considerare opțiuni suplimentare de alăptare

- Poate mai puteți alăpta puțin. Dacă v-ați gândit la înțărcare, poate doriți să vă gândiți să mai așteptați.
- Poate puteți da mai puțin lapte praf și mai mult lapte matern. Dacă dați copilului atât lapte uman, cât și lapte praf, este posibil să vă creșteți cantitatea de lapte. Discutați cu medicul dumneavoastră sau cu consultantul în alăptare.



Nu încercați singur remedii, deoarece sugarii mici sunt fragili

Nu utilizați lapte praf făcut în casă

- Laptele praf pentru bebeluși trebuie analizat și aprobat de FDA, deoarece amestecarea în siguranță a tuturor ingredientelor din laptele praf este dificilă și trebuie făcută corect.
- Chiar și greșelile mici pot duce la îmbolnăvirea copilului de bacterii dăunătoare. Prea mult din unele ingrediente poate stresa rinichii unui copil. Prea puțin din unele substanțe nutritive și copilul dumneavoastră poate să nu primească nutriția de care are nevoie pentru a crește și a se dezvolta.
- Deși laptele praf de casă a fost folosit în trecut, acesta are multe riscuri pentru sugari. Rețetele de lapte praf de casă pentru bebeluși ce se găsesc pe internet, au probleme semnificative de siguranță din cauza potențialului de contaminare și a concentrației necorespunzătoare de substanțe nutritive. Au fost cazuri de bebeluși internați în spital datorită utilizării de lapte praf de casă.

Alternativile de lapte care sunt bune pentru adulți pot fi periculoase pentru bebeluși

- Laptele de capră este foarte bogat în **proteine** și minerale, care pot provoca deshidratare și pot fi dăunătoare rinichilor bebelușului.
- Laptele praf pentru “copiii mici” nu este lapte praf pentru bebeluși. Sunt băuturi nutritive făcute din lapte praf și **zahăr** și nu oferă conținutul nutrițional de care au nevoie bebelușii. Dacă **nu aveți absolut nicio altă soluție**, aceste produse sau laptele de vacă pot fi sigure pentru câteva zile pentru bebelușii care au aproape un an.
- Laptele din plante precum soia, orezul, ovăzul și laptele de cânepă nu sunt o alternativă sigură la laptele praf pentru bebeluși. Le lipsesc multe ingrediente și nu au genul potrivit de **grăsimi** pentru creierul în creștere al unui copil.

Dacă nu puteți găsi lapte praf pentru bebeluși și niciuna dintre sugestiile de mai sus nu va funcționa pentru copilul dvs., sunați-vă furnizorul de asistență medicală, deoarece acesta poate evalua situația, poate sugera alte alternative de ajutor și unii pot avea mostre de lapte praf pentru bebeluși pe care vi le pot oferi. Dacă sunteți îngrijorat pentru copilul dvs. și nu puteți contacta furnizorul dvs. de asistență medicală, puteți obține ajutor și la departamentul de urgență al spitalului local.