

# ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИТАНИЯ ИЗ СУХОЙ СМЕСИ

## ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ

- Проверьте на банке срок годности. Он указан после слов «Best if used by» (Употребить до) или «Best by» (Годен до). Не используйте смесь после этой даты.
- Очистите рабочую поверхность.
- Обмойте верхнюю часть банки.
- Помойте руки с мылом в течение не менее 20 секунд.
- Спросите у врача, нужно ли кипятить воду из-под крана перед приготовлением смеси. Узнайте, какую бутилированную воду можно использовать.

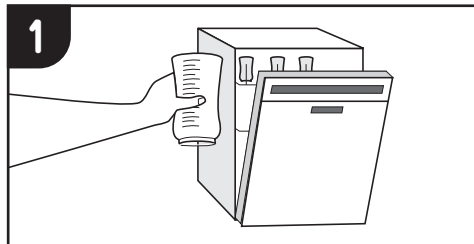
## ПО ОКОНЧАНИИ

### Хранение банок сухой смеси:

- Убедитесь, что банки плотно закрыты крышками.
- Храните в сухом прохладном месте. Не ставьте банку с сухой смесью в холодильник.
- Используйте в течение месяца после вскрытия.



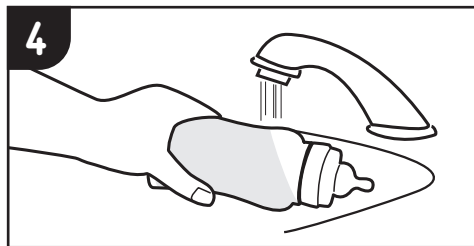
DOH 961-1273 October 2022 Russian  
Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-841-1410. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте WIC@doh.wa.gov.



## 1 ВЫМОЙТЕ БУТЫЛОЧКИ

Поместите все части бутылочек в посудомоечную машину и запустите полный цикл **ИЛИ** выполните следующие действия:

1. Вымойте в горячей мыльной воде. Тщательно прополощите.
2. Положите вымытые части бутылочек в кастрюлю и залейте водой. Доведите воду до кипения и кипятите в течение пяти минут.
3. Снимите кастрюлю с источника тепла. Выньте части бутылочек. Выложите на чистую поверхность и просушите.



## 4 ПОДОГРЕВАТЬ СМЕСЬ НЕ НУЖНО

Если вы решили подогреть смесь:

- Подержите бутылочку со смесью под горячей проточной водой или поместите ее в миску с горячей (не кипящей) водой.
- **Не разогревайте ее в микроволновке.**
- Это может привести к неравномерному нагреву и, как следствие, ожогу рта у ребенка.

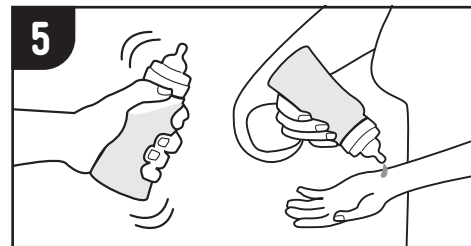


## 2 СЛЕДУЙТЕ УКАЗАННЫМ ИНСТРУКЦИЯМ

- Приготовьте смесь согласно указанным на банке инструкциям.
- Очень важно для здоровья ребенка использовать правильное соотношение количества сухой смеси и воды.

**Недостаток воды** затруднит переваривание смеси.

**Избыток воды** приведет к тому, что смесь получится разбавленной и ваш ребенок не получит нужное количество калорий и питательных веществ.



## 5 ВСЕГДА ХОРОШО ВСТРЯХИВАЙТЕ БУТЫЛОЧКУ

- Не размешивайте.
- Выдавите на внутреннюю сторону запястья несколько капель смеси. Она не должна быть горячей.
- Покормите ребенка сразу после приготовления смеси.
- После кормления всегда выливайте оставшуюся смесь из бутылочки. Бактерии изо рта ребенка во время кормления попадают в смесь.



## 3 ОТМЕРЬТЕ ТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО

- Воспользуйтесь мерной шкалой на бутылочке, чтобы налить в нее нужное количество холодной воды.
- Наберите смесь мерной ложкой, которая идет в комплекте с банкой. Смесь в ложке не нужно утрамбовывать: снимите излишек плоской стороной ножа.
- Добавьте смесь и аккуратно встряхните бутылочку, чтобы перемешать.



## 6 ХРАНИТЕ БУТЫЛОЧКИ СО СМЕСЬЮ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

- Готовьте ровно столько смеси, сколько нужно для одного кормления или сколько будет достаточно на 24 часа.
- Накройте каждую бутылочку крышкой с соской.
- Храните смесь в холодильнике в течение дня, пока она не понадобится.
- Не оставляйте приготовленную смесь при комнатной температуре. Не замораживайте ее.