Տեղեկություն այն ընտանիքների համար, որոնք դժվարանում են գտնել ճիշտ

Որպեսզի երեխաները առողջ լինեն, պետք է ստանան ճիշտ խառնուրդով սննդարար նյութեր, իսկ այդ սննդարար նյութերը լինում են կրծքի կաթի մեջ և այն կաթնախառնուրդներում, որոնք հավանության են արժանանում Միացյալ Նահանգների Սննդամթերքի ու դեղորայքի վերահսկման վարչության (FDA) կողմից: Մինչ ամբողջ երկրում ծնողներն ու խնամակալները պայքարում են ճիշտ կաթնախառնուրդը գտնելու համար, ձեր մանկիկի առողջությունը կախված է այնպիսի արտադրանքների օգտագործումից, որոնք համապատասխանում են դաշնային ստանդարտներին և պատրաստվում են պիտակի վրա նշված հրահանգներին համապատասխան: Մեր հոգսաշատ ժամանակներում Հանրային առողջության պահպանման Կալիֆորնիայի վարչությունը և Մանկաբույժների ամերիկյան ակադեմիան հանդես են գալիս իրենց խորհուրդներով, որոնք կօգնեն ապահով պահելու ձեր երեխային:

Ինչպես գտնել ճիշտ կաթնախառնուրդը

- ☐ Գնումներ կատարել օրվա տարբեր ժամերին: Խանութները ստանում են առաքանի օրվա տարբեր ժամերին, ուստի առավոտյան դարակները կարող են դատարկ լինել, իսկ երեկոյան՝ ապրանքներով լի:
- ☐ Դիմեք ընտանիքի անդամներին ու ընկերներին, որ օգնեն ձեզ պաշար կուտակելու հարցում, որպեսզի խուսափեք մի քանի անգամ խանութներ, սննդի բանկեր կամ համայնքային շրջանակներում կաթնախառնուրդների վաճառքի վայրեր այցելելուց:
- ☐ Խորհրդակցեք ձեր բժշկի հետ, որպեսզի պարզեք՝ արդյոք ձեր բալիկին անհրաժեշտ է անհաս երեխաների թե բուժական-առողջական կիրառման կաթնախառնուրդ: Նրանք կարող են իրենց ձեռքի տակ պաշարներ ունենալ կամ այլ առաջարկներով օգնել ձեզ:
- ☐ Զանգահարեք Կանանց և երեխաների հարցերով ծրագրի (WIC) ձեր տեղական գրասենյակ, որտեղ կարող են ձեզ օգնել: Եթե դուք համապատասխանում եք այդ ծրագրով նախատեսված օգնությունը ստանալու պայմաններին, ապա ձեր տեղական գրասենյակը կներգրավի ձեզ ծրագրի շահառուների ցանկում և հնարավորության սահմաններում կապահովի ձեզ կաթնախառնուրդով:
- ☐ Զանգահարեք 2-1-1 հեռախոսահամարով ձեր տեղական մատակարարների հետ կապ հաստատելու համար կամ այցելեք ww.211.org կայքը:
- ☐ Դիտարկեք կրծքի կաթի հետևյալ հավաստագրված բանկերի տրամադրած կրծքի կաթն օգտագործելու տարբերակը. mothersmilk.org կամ uchealth.service-now.com/csp:

Լրացուցիչ նորությունների ու աղբյուրների համար

Սովորաբար ոչ բուժական-առողջական կիրառման կամ հատուկ կաթնախառնուրդով սնվող երեխաների մոտ մի ապրանքանիշի մանկական կերից անցումը մյուսին հանգիստ է կատարվում

- ☐ Օգտագործեք ուրիշ կաթնախառնուրդ: Խանութներում այս պահին առկա են այլ տեսակի կաթնախառնուրդներ, որոնք չեն արտադրվել ԱՄՆ-ում, սակայն Սննդամթերքի ու դեղորայքի վերահսկման վարչության կողմից հավանության են արժանացել:
- ☐ Չմոռանաք պահպանել կաթնախառնուրդի խառնելու անվտանգության կանոնները՝ հետևելով պիտակի վրա նշված հրահանգներին: Միշտ ավելացրեք ճիշտ զանգվածով ջուր: Չափազանց շատ ջուր կամ չափազանց քիչ խառնուրդ ավելացները վտանգավոր է: Խառնուրդի նոսր զանգվածը կարող է հանգեցնել հանքային նյութերի, ինչպես, օրինակ՝ նատրիումի, դիսբալանսի, ինչը կարող է վնաս հասցնել նյարդային համակարգի և ուղեղի գործունեությանը:

- ☐ Լվացեք ձեռքերը, տարաները և մակերեսը նախքան կսկսեք պատրաստել կաթնախառնուրդային կերը: Վնասակար բակտերիաների պատճառով երեխաները կարող են հիվանդանալ եթե ձեռքերը և կերի պատրաստման տարածքը մաքուր չլինեն:
- ☐ Չի կարելի օգտագործել կաթնախառնուրդը, եթե «օգտագործել մինչև» նշումից հետո ժամանակ է անցել: Այդ ժամկետը երաշխավորում է կաթնախառնուրդի ապահովությունը, սննդային բաղադրիչների առկայությունը և որակը:

Որոշ երեխաների համար այլընտրանքային տարբերակ կարող է լինել պաստերիզացված չզտված կովի կաթը

- ☐ Խորհուրդ ՉԻ տրվում մինչև 6 ամսական երեխաներին կերակրել կովի կաթով, ինչպես նաև խորհուրդ չի տրվում կովի կաթով կերակրել հատուկ կաթնախառնուրդով սնվող երեխաներին:
- ☐ Եթե ձեր երեխան 6 ամսական է կամ ավելի մեծ, դուք կարող եք դիտարկել նրան կովի կաթով մի քանի օր կերակրելու տարբերակը, մինչև գտնեք համապատասխան կաթնախառնուրդը կամ կապ հաստատեք ձեր բժշկի հետ: Մեկ շաբաթից երկար կովի կաթի օգտագործումը հղի է ձեր երեխայի առողջության համար վնասակար հետևանքներով:
- ☐ Շատ մանկահասակ երեխաներ չեն անցնում կովի կաթով կերակրմանը մինչև մեկ տարեկանը, սակայն լինում են երեխաներ, որ սկսում են կովի կաթ խմել ավելի շուտ՝ 10 կամ 11 ամսականից: Քննարկեք ձեր բժշկի հետ այս տարբերակը:

Ձեր երեխան կարող էր պատրաստ լինել պինդ սնունդով կերակրվելուն, և դա կարող էր նվազեցնել կաթնախառնուրդի օգտագործման կարիքը

Պինդ սննդի ներմուծումը ավելի մեծ երեխաների սննդակարգի մեջ.

- ☐ Քանի դեռ կաթնախառնուրդներն ու կրծքի կաթը երեխայի սննդակարգի ամենակարևոր մասն են նախքան նրանց մեկ տարեկան հասակը, ծնողները կարող են փորձել պինդ սննդին անցնելուն մոտավորապես 4-6 ամսական հասակում:
- ☐ Երեխան պատրաստ է լինում պինդ սննդի անցնելու, եթե դրսևորում է որոշ նշաններ, օրինակ՝ կարողանում է նստել, ամուր պահել գլուխն ու վիզը և ուտելիքը լեզվի ծայրով դուրս հրելու փոխարեն՝ կուլ տալ այն:
- ☐ Հարցրեք ձեր բժշկին, թե արդյոք ձեր երեխան պատրաստ է պինդ սնունդ փորձելու:

10 ամսական եվ ավելի մեծ առողջ երեխաների համար.

- ☐ Այս տարիքում ախորժակը կարող է օր առ օր փոփոխվել, ուստի կլինեն օրեր, որ ավելի շատ ուտելիքի կարիք կլինի, և օրեր, որ ավելի շատ խառնուրդ կամ կրծքի կաթ կուզենան ուտել:
- ☐ Երեխան կարող է պատրաստ լինել պինդ ուտելիքով ավելի շատ սնվելու, եթե ուտի բազմազան մանկական կերեր, այդ թվում՝ պյուրեներ, սեղանի ուտելիքը, ու սկսի խմել բաժակով: Կաթնախառնուրդը կարող է դառնալ թեթև միջանկյալ սնունդ կամ պինդ սնունդի հավելում:
- ☐ Եթե չեք կարող գտնել կաթնախառնուրդ, զրուցեք ձեր մանկաբույժի հետ, քանի որ հնարավոր է ձեր երեխան կարողանա սկսել կովի կաթ խմել մի կարճ ժամանակահատվածով՝ միաժամանակ շարունակելով փորձել պինդ, հատկապես երկաթով հարուստ սնունդ:
- ☐ Հարցրեք ձեր բժշկին, թե արդյոք ձեր երեխան կարիք ունի վիտամիններ ու երկաթ ստանալու:

Դիտարկեք կրծքով կերակրման լրացուցիչ տարբերակներ

- ☐ Միգուցե դուք կարող եք մի փոքր ավելի երկար կերակրել կրծքով: Եթե ձեր մտքով անցել է կտրել երեխային կրծքից, թերևս արժե մի փոքր սպասել:
- ☐ Միգուցե կարող եք ավելի քիչ կաթնախառնուրդ տալ և ավելի շատ կրծքի կաթ: Եթե կարողանաք նրան ապահովել միաժամանակ և՛ կաթնախառնուրդով, և՛ կրծքի կաթով, միգուցե հնարավոր լինի ավելացնել կաթի ձեր պաշարը: Քննարկեք դա ձեր բժշկի կամ կրծքով կերակրման հարցերով խորհրդատուի հետ:

Մի՛ փորձեք ձեր նախաձեռնությամբ դեղեր օգտագործել, քանի որ ձեր մանկահասակ երեխաները խոցելի են

Մի՛օգտագործեք տնային պայմաններում պատրաստվող կաթնախառնուրդներ

- ☐ Կաթնախառնուրդները պետք է հետազոտվեն ու հավանության արժանանան Սննդամթերքի ու դեղորայքի վերահսկման վարչության կողմից, քանի որ մանկական կերի մեջ բոլոր բաղադրիչների՝ անվտանգ կերպով միախառնումը դժվար է և պետք է խիստ ճշգրտությամբ կատարվի:
- ☐ Նույնիսկ չնչին սխալները կարող են հանգեցնել երեխայի հիվանդանալուն, ինչի պատճառ կարող են դառնալ վնասակար բակտերիաները: Որոշ սննդարար նյութերի չափազանց շատ քանակը կարող է ծանրաբեռնել երեխայի երիկամները, իսկ որոշ սննդարար նյութերի չափազանց քիչ քանակը կարող է պատճառ դառնալ, որ ձեր փոքրիկը չստանա նրա աճի ու զարգացման համար անհրաժեշտ բավարար սննդարար նյութեր:
- ☐ Թեև անցյալում օգտագործել են տնային պայմաններում պատրաստված կաթնախառնուրդներ, դրանք բազմաթիվ ռիսկեր են պարունակում երեխաների համար: Տնային պայմաններում պատրաստվող մանկական կաթնախառնուրդների առցանց բաղադրատոմսերը անվտանգության լուրջ մտահոգությունների տեղիք են տալիս, դրանք բազմաթիվ ռիսկեր են պարունակում երեխաների համար: Եղել են դեպքեր, երբ տնային կաթնախառնուրդների օգտագործման պատճառով երեխաները հոսպիտալացվել են:

Չափահասների համար առկա կաթի այլընտրանքային տարբերակները կարող են վտանգավոր լինել փոքրիկների համար

- ☐ Այծի կաթը հարուստ է **սպիտակուցներով** և հանքանյութերով, որոնք կարող են ջրազրկում առաջացնել և վնասակար լինել ձեր երեխայի երիկամների համար:
- ☐ Նոր քայլել սկսող երեխաների համար նախատեսված կերերը «կաթնախառնուրդ» չեն: Դրանք սննդարար ըմպելիք են՝ պատրաստված կաթի փոշուց ու **շաքարավազից**, և կարող են չապահովել այն սննդային պարունակությունը, որը պետք է երեխաներին: Եթե **բացարձակապես այլ ելք չունեք**, ապա այս սննդանյութերը կամ կովի կաթը մի քանի օր կարող են անվտանգ լինել մեկ տարեկանին մոտ երեխայի համար:
- ☐ Բուսական հիմքով կաթերը, ինչպես, օրինակ, սոյայի, բրնձի, վարսակի ու կանեփի կաթերը, կաթնախառնուրդի համար անվտանգ այլընտրանք չեն: Դրանց մեջ պակասում են բազմաթիվ բաղադրիչներ, և զուրկ են **ճարպի** այն ճիշտ տեսակից, որն անհրաժեշտ է երեխայի աճող ուղեղի համար:

Եթե չեք կարողանում գտնել կաթնախառնուրդ, իսկ վերոնշյալ առաջարկություններից ոչ մեկը հարմար չէ ձեր երեխայի համար, ապա զանգահարեք ձեր բժշկին, քանի որ նա կարող է գնահատել իրավիճակը, առաջարկել այլ տարբերակներ, որոնք ձեզ կարող են օգտակար լինել, ոմանք կարող են նաև ունենալ կաթնախառնուրդի նմուշներ, որ իրենք կարող են տրամադրել: Եթե անհանգստանում եք ձեր փոքրիկի համար ու չեք կարողանում կապ հաստատել ձեր բժշկի հետ, ապա ձեզ կարող են օգնել նաև տեղի շտապ բուժօգնության հաստատությունում: