

# ЯК ПРИГОТУВАТИ ХАРЧУВАННЯ ІЗ СУХОЇ СУМІШІ

## ПЕРШ НІЖ ПОЧАТИ

- Перевірте на банці термін придатності. Його вказано після слів «Best if used by» (Придатний до) або «Best by» (Вжити до). Не використовуйте суміш після цієї дати.
- Очистьте робочу поверхню.
- Обмийте верхню частину банки.
- Помийте руки з милом протягом щонайменше 20 секунд.
- Запитайте в лікаря, чи потрібно кип'ятити воду з-під крана. Дізнайтеся, яку пляшкову воду можна використовувати.

## ПІСЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ

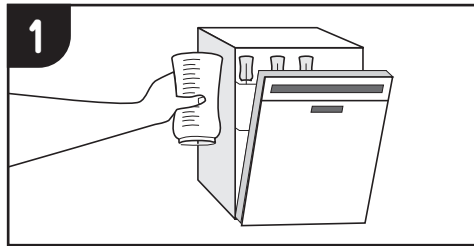
### Зберігання банок із сухою сумішшю:

- Переконайтеся, що банки щільно закриті кришками.
- Зберігайте в сухому прохолодному місці. Не ставте банки із сухою сумішшю в холодильник.
- Використайте впродовж одного місяця після розкриття.



DOH 961-1273 October 2022  
Ukrainian

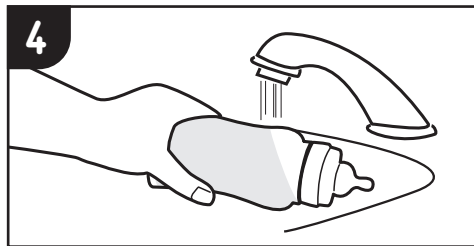
Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-841-1410. Клієнтів із глухотою або з ослабленим слухом просимо телефонувати за номером 711 (Washington Relay) або писати на адресу електронної пошти WIC@doh.wa.gov.



## ВИМИЙТЕ ПЛЯШКИ

Розмістіть усі пляшки та їх частини в посудомийній машині й запустіть повний цикл **АБО** виконайте такі дії:

1. Вимийте в гарячій мильній воді. Ретельно прополощіть.
2. Покладіть пляшки та їх частини в каструлю й залийте водою. Доведіть до кипіння й кип'ятіть протягом п'яти хвилин.
3. Зніміть каструлю з конфорки. Вийміть пляшки та їх частини. Розкладіть на чистій поверхні та просушіть.



## ПІДІГРІВАТИ СУМІШ НЕ ПОТРІБНО

Якщо ви вирішили підігріти суміш:

- Потримайте пляшку із сумішшю під гарячою проточною водою або покладіть її в миску гарячої води (не кип'ятку).
- **Не розігрівайте її в мікрохвильовій печі.**
- Це може спричинити нерівномірний підігрів і призвести до опіку рота малюка.

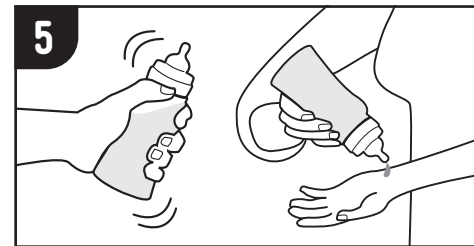


## ДОТРИМУЙТЕСЯ ВКАЗАНИХ ІНСТРУКЦІЙ

- Приготуйте суміш відповідно до вказаних на банці інструкцій.
- Надзвичайно важливо для здоров'я малюка застосовувати правильне співвідношення кількості сухої суміші й води.

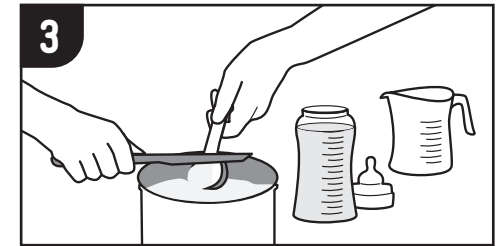
**Недостача води** зробить суміш важкою для перетравлювання.

**Надлишок води** призведе до того, що суміш стане розбавленою й ваш малюк не отримає потрібну кількість калорій і поживних речовин.



## ЗАВЖДИ ДОБРЕ СТРУШУЙТЕ ПЛЯШКУ

- Не розмішуйте.
- Вичавіть декілька краплин суміші на внутрішній бік зап'ястка. Вона не має бути гарячою.
- Годуйте малюка відразу після приготування суміші.
- Після годування завжди виливайте залишки суміші з пляшки. Бактерії з рота малюка під час годування потрапляють у суміш.



## ВІДМІРЯЙТЕ ТОЧНУ КІЛЬКІСТЬ

- Скористайтеся мірною шкалою на пляшці, щоб налити в неї потрібну кількість холодної води.
- Наберіть суміш мірною ложкою, яка йде в комплекті з банкою суміші. Суміш у ложці ущільнювати не потрібно: зніміть надлишок плоскою стороною ножа.
- Додайте суміш і акуратно струсіть пляшку, щоб перемішати.



## ЗБЕРІГАЙТЕ ПЛЯШКИ ІЗ СУМІШШЮ В ХОЛОДИЛЬНИКУ

- Готуйте стільки суміші, скільки потрібно для одного годування або скільки буде достатньо на 24 години.
- Закрийте кожен пляшку кришкою із соскою.
- Зберігайте суміш у холодильнику, доки вона не знадобиться.
- Не залишайте приготовлену суміш за кімнатної температури. Не заморозуйте її.