

Majčino mlijeko je najbolja investicija u zdravlje djeteta



Majčino mlijeko nema zamjene

unicef

Važni telefonski brojevi hitnih službi:

Operativni centri Civilne zaštite 121

Policija 122

Vatrogasci 123

Hitna medicinska pomoć 124

OOV BROJEVI SU VAM NA RASPOLAGANJU 24 SATA.

unicef
zajedno za djecu

BOSNA I HERCEGOVINA
FEDERACIJA BOSNE I HERCEGOVINE
FEDERALNO MINISTARSTVO ZDRAVSTVA

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO FB&H
INSTITUTE FOR PUBLIC HEALTH FB&H



PREPORUKE ZA ISHRANA DJECE U VANREDNIM PRILIKAMA VEZANO ZA POPLAVE U BOSNI I HERCEGOVINI

DOJENJE DJECE U KRIZNIM SITUACIJAMA

1. Majčino mlijeko je najbolja hrana za bebe u kriznim situacijama. Majčino mlijeko je uvijek dostupno, higijenski ispravno i sadrži sve potreбne hranljive materije;
2. Majke koje se nalaze u kriznim situacijama i koje su pod stresom, i dalje su sposobne da proizvode dovoljne količine mlijeka. Ukoliko se količina majčinog mlijeka smanji zbog stresa, ne treba odustajati od dojenja;
3. Češće dojenje održava dalju proizvodnja mlijeka - što češće doji svoju bebu, majka proizvodi više mlijeka! Tako se, i u ovim kriznim situacijama, osigurava sigurna zaliha hrane za bebu;
4. Ukoliko je uslijed krizne situacije dojenje bilo prekinuto, važno je znati da je moguće ponovno uspostaviti dojenje! Pri tome pomoć treba potražiti u nadležnim zdravstvenim službama i institucijama ili od nevladinih organizacija koje se bave podrškom dojenja, ukoliko postoje;
5. Majčino mlijeko jača imunitet djeteta, čime se smanjuje rizik od obolijevanja od zaraznih bolesti., dojenje pomaže smanjenju bola kod bebe; a pomaže i majci i bebi da se opuste i ostanu mirne
6. U kriznim situacijama se često desa da se u sklopu pomoći, distribuira i hrana za dojenčad! Majke beba starosti do 6 mjeseci, koje doje svoju bebu, hranu za dojenčad dobivenu u sklopu pomoći, ne treba davati svojoj bebi;
7. Svaku dalju pomoć i potporu za dojenje, majke dojilje mogu potražiti od nadležnih zdravstvenih službi i institucija, te nevladinih organizacija koje se bave podrškom dojenja.

ISHRANA ZA DJECU DO 6 MJESECI STAROSTI KOJA NE DOJE U KRIZNIM SITUACIJAMA

1. Ukoliko dijete ne doji i prehranjuje se mlijekoformulom, prilikom pripreme obroka neophodno je voditi računa o sljedećem: temeljito oprati ruke i radne površine mlakom vodom i sapunom prije pripreme hrane;
2. Za pripremu isključivo koristiti higijenski ispravnu vodu (najbolje flaširanu) i strogo slijediti uputstva za pripremu odštampana na limenci ili kartonskom pakovanju;
3. U nedostatku higijenski ispravne vode, potrebno je dezinfinkovati ruke 70% alkoholom ili sredstvom za dezinfekciju ruku; Vlažne maramice nisu dovoljne za dezinfekciju, ukoliko nisu na bazi alkohola, odnosno uko liko na pakovanju ne stoji natpis „antibakterijske“;
4. Pripremljeni obrok mlijekoformule rashladiti do temperature tijela i koristiti odmah, a nakon svakog hranjenja, ostatak obroka baciti;
5. Izbjegavati hranjenje na bočicu jer se boćice teško čiste i mogu biti izvor zagađenja, a umjesto njih, koristiti čašice i šoljice;
6. Za svako naredno hranjenje ponovno pripremiti nov, svjež obrok mlijekoformule;
7. Pakovanje mlijekoformule čuvati na suhom, hladnom i tamnom mjestu;
8. Ukoliko mlijekoformula nije na raspolaganju, koristiti kravljemlijeko:
9. Mlijeko prokuhavati u trajanju od 5 minuta;
10. Mlijeko ohladiti i razblažiti sa higijenski ispravnom vodom u omjeru: dvije trećine mlijeka sa jednom trećinom vode, uz dodatak 1 kašikice šećera;

DOHRANA ZA DJECU STARIJU OD 6 MJESECI U KRIZNIM SITUACIJAMA

1. Za dohranu ne koristiti namirnice koje su došle u kontakt sa naplavnom vodom, hranu koja je stajala duže od 4 sata izvan frižidera, niti voće i povrće sa područja zahvaćenih poplavama;
2. Pri pripremi obroka obavezno oprati ruke, posuđe i radne površine, a za pranje i kuhanje koristiti samo higijenski ispravnu vodu;
3. Pri korištenju industrijski pripremljene gotove hrane (gotove kašice u staklenkama), ukoliko se podgrije, nakon hranjenja ostatak obroka baciti.

ISHRANA DJECE STARIJE OD 1 GODINE U KRIZNIM SITUACIJAMA

1. Za djecu od navršene godine i stariju u vrijeme kriznih situacija se savjetuje korištenje konzerviranih namirnica, termički obrađeno voće i povrće, suho voće koje nije iz poplavnih područja, upakovano pecivo, droke, krekeri, kao i dugotrajno pasterizovano mlijeko;
2. Ukoliko ne postoje frižideri za čuvanje hrane, preostalu količinu nepromočene hrane potrebno je baciti;
3. Prilikom pripreme namirnica neophodna je stroga higijena ruku, kao i temeljna termička obrada namirnica
4. Sve namirnice koje su bile u kontaktu sa vodom iz poplavnog tala sa (iz poplavljениh frižidera, zamrzivača, ostava) ni u kom slučaju ne koristiti za ishranu;
5. Sve namirnice koje bi mogле da dođu u kontakt sa vlagom držati u staklenim i metalnim dobro zatvorenim posudama;