

ALIMENTACIÓ EN EL PRIMER ANY DE VIDA

SEGURETAT ALIMENTÀRIA



Lactància materna

En cas d'optar per l'extracció de la llet materna, s'han de seguir una sèrie de recomanacions:

- Abans de l'extracció, rentar les mans i ungles amb aigua calenta i sabó i aixugar-se bé. En condicions normals no és necessària la neteja del pit.
- Situar-se sense pressa en un ambient còmode, tranquil, relaxat i amb privacitat si es desitja.
- La llet extreta ha de refredar-se de manera ràpida si no s'utilitzarà de manera immediata. Si no es consumirà abans de 4 dies ha de congelar-se al més aviat possible.
- Disposar de contenidors (recipients/bosses) per a magatzematge especialment dissenyats per a aquesta finalitat. Es recomana optar per recipients de cristall, més sostenibles i que conserven millor les propietats de la llet que els recipients i bosses de plàstic.

No és necessari extreure d'una sola vegada la llet que es desitja administrar al bebè.

Per al transport de la llet materna s'utilitzarà una nevera portàtil o bossa isotèrmica amb gel o acumuladors de fred.

Per a descongelar i escalfar la llet materna es pot realitzar de diverses formes:

-  Bany maria diferit: escalfar aigua i quan bulli separar-la del foc, llavors introduir el recipient de la llet.
-  Encalentidor de biberons.
-  Posar aigua calenta de l'aixeta en un recipient i introduir el biberó amb la llet; s'ha de renovar l'aigua fins que la llet es descongeli o s'escalfi.

No escalfar la llet en el foc o directament en el bany maria per a evitar que arribi al punt d'ebullició i es destrueixin els nutrients.

No ha d'utilitzar-se el microones.

Una vegada escalfada la llet ha de barrejar-se bé abans de donar-la-hi al lactant.

Si la llet s'ha descongelat, es pot refrigerar, però mai ha de tornar-se a congelar.

Si sobra llet, ha de rebutjar-se ja que si es guarda existeix risc de contaminació d'aquesta.

Lactància amb sucedànis de llet materna

Segueixi rigorosament les instruccions d'ús, conservació i vida útil dels sucedànis de llet materna.

Netegi periòdicament els biberons seguint les instruccions del producte desinfectant emprat.

Aspectes a tenir en compte en la Introducció d'alguns aliments

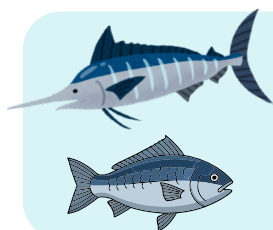


Lactis

Eviti donar-li productes elaborats amb llet crua.

Mel

Fins a l'any d'edat eviti donar-li mel, a fi de prevenir el risc de contreure la malaltia botulínica. Encara que les infusions no representen aquest risc tan sovint, tampoc ha de donar-les-hi.

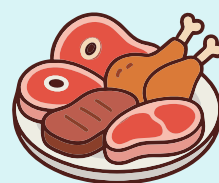


Peixos

Eviti donar-li peixos de gran grandària, com el peix espasa, la tintorera i la tonyina vermella, ja que contenen mercuri.

Carn

La carn ha d'estar ben cuinada; per tant, eviti donar-li carn crua o poc cuinada. No li doni carn de caça abatuda amb munició de plom fins que hagi complert 7 anys.





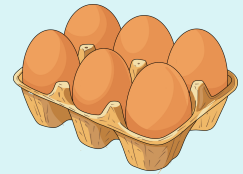
Fruites i verdures

Renti bé les fruites i les verdures i desinfecti-les abans si les consumirà crues.

Fins als 3 anys, eviti donar-li bledes o espinacs, perquè contenen molts nitrats. Si les introdueix en l'alimentació abans d'aquesta edat, procuri que el puré no contingui més d'una cinquena part del total. A més, ha de guardar-ho en el frigorífic fins que el consumeixi i ha de donar-l'hi el mateix dia en què l'hagi cuinat (durant les 24 hores següents a la seva preparació).

Ous

Extremi la higiene en preparacions amb ou. Asseguri's que els ous estiguin completament cuinats (truites, ous durs).



Altres consells a tenir en compte

1. Triï productes amb informació clara sobre origen, composició, dates de consum i mode de conservació.
2. Si utilitza aigua de pou o cisterna, asseguri's que sigui potable.
3. Renti's bé les mans i mantingui nets els utensilis i superfícies de treball.
4. Separi sempre aliments crus dels cuinats, netegi les superfícies després del seu ús i mantingui la nevera neta regularment.
5. Respecti la cadena de fred en els aliments mantenint la refrigeració a 4 °C i la congelació a -18 °C.
6. Emmagatzemi els aliments separats per tipus (carn, verdura, crus, cuinats) i sempre tapats.
7. Reescalfi bé els plats just abans de menjar i no ho faci més d'una vegada per al mateix aliment.
8. Descongelació: Realitzi-la de manera segura dins del frigorífic i mai recongeli aliments ja descongelats.
9. Refrigeri els sobrants al més aviat possible.