

5. Разводите сухую молочную смесь водой не ниже 70 °С, после приготовления дайте остыть и только потом кормите, остатки выливайте

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Сухая молочная смесь не стерильна. В ней может быть бактерия под названием *Cronobacter sakazakii*. Если новорождённый заразится, по сообщениям, умирают от четырёх до восьми из десяти заболевших. При приготовлении сначала налейте горячую воду в бутылочку, дождитесь, пока она остынет примерно до 73.8 °С, и только потом добавьте порошок. Температура готовой смеси при этом остаётся не ниже 70 °С. Это позволяет уничтожить бактерии так, что их останется менее одной стотысячной от исходного количества. После приготовления дайте смеси остыть и только потом кормите, остатки выливайте.

Затраты

Денег не требует. Каждый раз нужно подождать несколько лишних минут, пока смесь остынет. Трудность в том, что даже когда ребёнок плачет от голода, нужно дождаться снижения температуры воды и только потом разводить смесь

Выгода

Сухая молочная смесь не стерильна и может содержать *Cronobacter sakazakii*. По сообщениям, летальность среди заразившихся новорождённых составляет от 40% до 80%. Лабораторные исследования показывают: если сначала налить горячую воду в бутылочку, дождаться снижения температуры примерно до 73.8 °С и только потом добавить порошок, в подавляющем большинстве случаев температура готовой смеси остаётся не ниже 70 °С. Так можно уменьшить количество этих

бактерий на 5 логарифмических порядков или больше, до менее чем одной сотысячной от исходного количества

Примечания

Порог 70 °C взят из рекомендаций по общественному здравоохранению. Точная формулировка Beary и соавторов: «Рекомендации по общественному здравоохранению для тех, кто ухаживает за младенцами из группы высокого риска, советуют разводить сухую молочную смесь водой, нагретой как минимум до 70 °C (158 °F) , чтобы инактивировать микроорганизмы». Самый высокий риск — у недоношенных детей, детей с низкой массой тела и детей младше 2 месяцев. Не разводите смесь водой, которая простояла в термосе целый день. И не оставляйте готовую смесь при комнатной температуре, чтобы дать её в следующее кормление

Источники

Источники исходной версии

1. Beary MA, Daly SE, Baker J, Snyder AB (2025). Assessing Hot Water Reconstitution Instructions and Labeling of Powdered Infant Formula to Ensure *Cronobacter* spp. Reduction. *Journal of Food Protection*, 88(9), 100571. doi.org/10.1016/j.jfp.2025.100571
2. Sima WG, Legesse T, Girma S, et al. (2025). Emerging microbial risks: *Cronobacter sakazakii* in powdered infant formula for infants under six months of age in Ethiopia. *BMC Microbiology*, 26, 307. doi.org/10.1186/s12866-025-04380-y
3. World Health Organization & FAO (2007). Safe preparation, storage and handling of powdered infant formula: guidelines. www.who.int/publications/i/item/9789241595414