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

Выгодность исходной версии: высокая | Доказательность A · 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 ℃, и только потом добавьте порошок. Температура готовой смеси при этом остаётся не ниже 70 ℃. 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 ℃ и только потом добавить порошок, в подавляющем большинстве случаев температура готовой смеси остаётся не ниже 70 ℃. Так можно уменьшить количество этих бактерий на 5 логарифмических порядков или больше, до менее чем одной стотысячной от исходного количества

### Примечания

Порог 70 ℃ 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 ℃（158 ℉）, 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