

Для мам, що перебувають у кризових ситуаціях

В останні роки значно зросла кількість надзвичайних ситуацій, які виникають внаслідок воєнних дій, економічних криз тощо. Особливо в цих умовах потерпають матері та їхні діти, адже існує ризик виникнення труднощів з харчуванням матері та годуванням дитини, а саме, обмежується доступ до безпечної їжі, збільшується ризик розвитку недоїдання та появи захворювань, перш за все, інфекційних, зменшення кількості молока в результаті психологічної травми.



ХТО Є НАЙБІЛЬШ ВРАЗЛИВИМ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ?

Особливо чутливими та схильними до ризику дефіциту поживних речовин є **новонароджені, діти до 2 років, вагітні та жінки, що годують.**



Для новонароджених і дітей до 2 років вкрай важливим є **грудне вигодовування, яке являє собою найбезпечнішу форму харчування в умовах кризи.**



Для матерів важливо забезпечити доступ до безпечної їжі, **яка задовільнить** потребу в енергії та поживних речовинах.



ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ ТА КРИЗОВА СИТУАЦІЯ



Грудне вигодовування в умовах надзвичайної ситуації набуває особливого значення. оскільки:



Жіноче молоко, крім того, що забезпечує малюка всіма необхідними поживними речовинами, також має лікувальні властивості завдяки наявності біологічно активних інгредієнтів, які підтримують розвиток імунної системи дитини. Це означає, що, годуючи дитину грудьми, ви знижуєте ризик розвитку інфекційних захворювань і підтримуєте формування здоров'я дитини в наступні роки.



Спосіб харчування матері мало впливає на склад її молока, тому навіть якщо ваша дієта певною мірою недостатня, вам не потрібно турбуватися про енергетичну та поживну цінність вашого молока. Протягом перших 6 місяців життя воно задовольняє всі харчові потреби вашої дитини¹.



Неможливість грудного вигодовування зустрічається вкрай рідко, а стрес, який часто супроводжує кризові ситуації, не призводить до втрати молока. Важливо часто прикладати дитину до грудей, що стимулює вироблення молока, надає заспокійливу дію і дозволяє налагодити емоційний зв'язок.

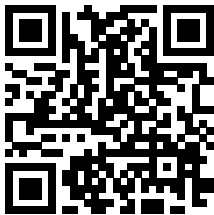
¹ Wyjątek stanowi witamina D, która powinna być suplementowana od 1. doby życia dziecka.

МАМО, ПОДБАЙ І ПРО СЕБЕ



Грудне вигодовування — це велика витрата енергії для організму матері: при виключно грудному вигодовуванні лактація призводить до «спалення» додатково близько 675 ккал/добу. Потреби дитини в забезпеченні поживними речовинами задовольняються в першу чергу, тому для підтримки власного здоров'я намагайтеся вживати продукти з високою поживною цінністю (багато ккал і поживних речовин в невеликому обсязі), що перешкоджатиме розвитку недоїдання.

Пам'ятайте про сон, використовуйте сон вашої дитини для відпочинку.



Листівку профінансовано в рамках проекту "Підтримка і популяризація виключно грудного годування, а також відповідних практичних дій, що стосуються правильного харчування немовлят та малих дітей українських та польських матерів у кризових умовах в Польщі". Проект реалізовує Фонд Банк Грудного Молока та партнери за підтримки Офісу ЮНІСЕФ у справах Реагування на потреби біженців у Польщі.

Відновлення організму є надзвичайно важливою частиною нашого функціонування, особливо у післяпологовий період. Воно послаблює симптоми стресу, стабілізує ендокринну систему і підвищує ефективність процесу лактації.

www.bankmleka.pl // biuro@bankmleka.pl

Фонд Банк Грудного Молока
вул. Зволеньська 81/14
04-761 Варшава