

Karmienie piersią a sytuacja kryzysowa

W ostatnich latach istotnie wzrosła liczba sytuacji kryzysowych, na które narażone są matki oraz ich potomstwo. Niezależnie od rodzaju kryzysu (np. uchodźczy czy ekonomiczny), w warunkach sytuacji nagłej może dochodzić do zmiany sposobu żywienia czy ograniczonego dostępu do bezpiecznej żywności, co bez wątpienia zwiększa ryzyko rozwoju niedożywienia i innych chorób, w tym przede wszystkim chorób zakaźnych.



GRUPY RYZYKA

Do grup szczególnie wrażliwych i narażonych na ryzyko niedoborów pokarmowych zaliczamy **noworodki, niemowlęta, dzieci do 2. roku życia oraz kobiety ciężarne i karmiące piersią.**



Dla **noworodków i niemowląt** kluczowe znaczenie ma **karmienie piersią**, które stanowi najbezpieczniejszą formę żywienia w warunkach kryzysu.



Dla **matek** istotne jest natomiast **zapewnienie dostępu do bezpiecznej żywności** i pokrycie zwiększonego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze, nie tylko ze źródeł tradycyjnych, ale również włączenie odpowiedniej suplementacji diety.

KARMIENIE PIERSIĄ A SYTUACJA KRYZYSOWA



Karmienie piersią jest optymalnym i **najbezpieczniejszym sposobem żywienia** niemowląt. W sytuacjach nadzwyczajnych, które wiążą się z istotnym pogorszeniem warunków sanitarnych, nakarmienie dziecka wprost z piersi jest również najbezpieczniejszym sposobem podania mleka.

Pokarm kobiecy oprócz funkcji odżywczej wykazuje również **właściwości pozaodżywcze**, dzięki obecności składników aktywnych biologicznie, wspierających rozwój układu odpornościowego dziecka. Oznacza to, że karmiąc swoje dziecko piersią zmniejszasz ryzyko rozwoju chorób infekcyjnych i wspierasz kształtowanie jego zdrowia w późniejszych latach.



Sposób żywienia matki ma niewielki wpływ na skład produkowanego przez nią pokarmu, dlatego nawet jeżeli Twoja dieta jest w pewnym stopniu niedoborowa, nie musisz martwić się o wartość energetyczną i odżywczą swojego pokarmu. Przez pierwsze 6 miesięcy życia realizuje on wszystkie potrzeby żywieniowe Twojego dziecka¹.

Biologicznie, brak możliwości karmienia piersią zdarza się niezwykle rzadko, a stres, który niejednokrotnie towarzyszy sytuacjom kryzysowym nie prowadzi do utraty pokarmu, choć znany jest negatywny wpływ trudnych emocji przeżywanych przez matkę na uwalnianie oksytocyny, która umożliwia wpływ mleka. W związku z tym, bardzo ważne jest regularne i częste przystawianie dziecka do piersi i bliskość matki i dziecka, które stymulują produkcję mleka, działają kojąco i pozwalają na budowanie emocjonalnej więzi.

STRATEGIE ZWIĘKSZANIA DOSTĘPU DO MLEKA KOBIECEGO W OBLICZU KRYZYSU



W sytuacji kryzysowej zawsze należy postępować zgodnie ze standardami zawartymi w „Wytucznych operacyjnych dotyczących żywienia niemowląt i małych dzieci w sytuacjach kryzysowych” (ang. *Operational Guidance for Infant and Young Child Feeding in Emergencies*, OG-IFE). Szczegółowe informacje dotyczące postępowania żywieniowego dla niemowląt w kryzysie można znaleźć w monografii pt.: „Żywienie niemowląt i małych dzieci w sytuacjach kryzysowych”, która uwzględnia polski kontekst społeczny, kulturowy i ekonomiczny.

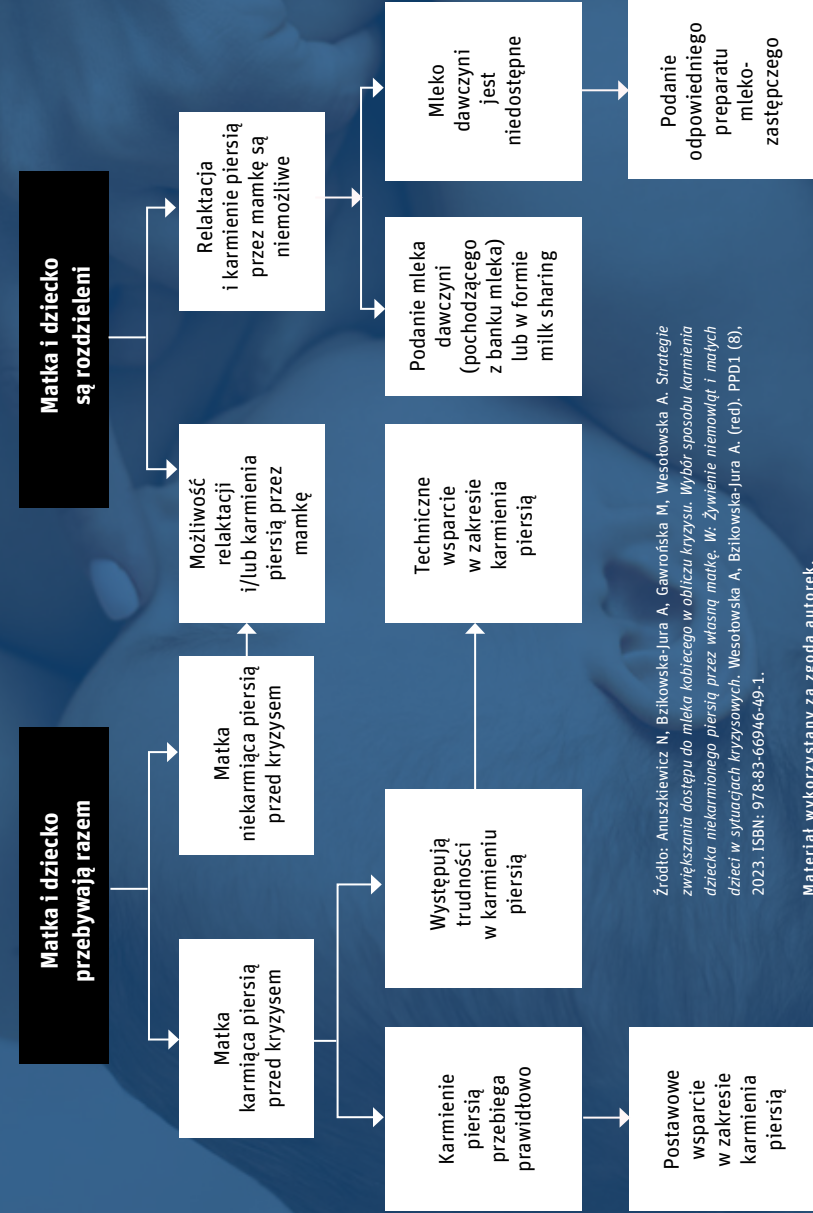
¹ Wyjątek stanowi witamina D, która powinna być suplementowana od 1. doby życia dziecka.

U matek dzieci karmionych piersią przed wystąpieniem nagłej sytuacji w pierwszej kolejności należy podtrzymać laktację w celu zapewnienia kontynuacji karmienia piersią jako najzdrowszego i najbezpieczniejszego sposobu karmienia niemowląt. Czasami niezbędna jest indukcja laktacji (dotyczy kobiet, które do tej pory nie karmiły piersią) lub powrót do karmienia naturalnego (tzw. relaktacja). Oba te procesy są trudne i wymagają pomocy ze strony personelu medycznego.

W sytuacji, gdy karmienie piersią (bezpośrednio i/lub mlekiem odciągniętym) przez biologiczną matkę jest niemożliwe, rekomenduje się podanie mleka od przebadanej mamki lub z banku mleka. Dostęp do mleka kobiecego dla noworodka w sytuacji wojny czy katastrof klimatycznych może być kluczowy dla jego przeżycia. Dlatego zarówno Światowa Organizacja Zdrowia, jak i UNICEF zwracają uwagę, że korzyści wynikające z dostępu do mleka innej matki istotnie przewyższają potencjalne ryzyko z tym związane.

Noworodkom oraz niemowlętom poniżej 6 miesięcy życia, które przed wystąpieniem sytuacji kryzysowej były karmione mieszkanką zastępującą mleko kobiece, należy w pierwszej kolejności zapewnić dostęp do bezpiecznego preparatu, zgodnie z potrzebami wynikającymi z wieku i stanu zdrowia dziecka. Niemowlętom powyżej 6 miesięcy życia, w przypadku ograniczonych zasobów i braku dostępu do preparatów zastępujących mleko kobiece, można podać inną żywność zaspakajającą potrzeby żywieniowe tej grupy (jogurt, przecier owocowy, zupę).

Schemat ułatwiający wybór najwłaściwszego sposobu karmienia dziecka w zależności od zasobów i warunków w danej sytuacji kryzysowej przedstawiono na rycinie.



Źródło: Anuszkiewicz N., Bzikowska-Jura A., Gawrońska M., Weselowska A. Strategie zwiększenia dostępu do mleka kobiecego w obliczu kryzysu. Wybór sposobu karmienia dziecka niekarmionego piersią przez własną matkę. W: Żywnienie niemowląt i małych dzieci w sytuacjach kryzysowych. Weselowska A., Bzikowska-Jura A. (red), PPD1 (8), 2023. ISBN: 978-83-66946-49-1.

Materiał wykorzystany za zgodą autorek.

MAMO – ZADBAJ TEŻ O SIEBIE

Karmienie piersią jest dużym wydatkiem energetycznym dla organizmu matki – przy wyłącznym karmieniu piersią laktacja prowadzi do „spalenia” dodatkowo około 675 kcal/dobę. Potrzeby żywieniowe dziecka zaspokajane są w pierwszej kolejności, dlatego w trosce o swoje zdrowie staraj się spożywać produkty o wysokiej gęstości odżywczej (dużo kcal i składników odżywczych w niewielkiej objętości), które będą zapobiegały rozwojowi niedożywienia.

Pamiętaj o nawodnieniu; odwodnienie może negatywnie wpłynąć na laktację dlatego pamiętaj by zadbać o dostęp do czystej wody.

Pamiętaj o śnie, wykorzystuj sen swojego dziecka na odpoczynek. Regeneracja jest niezwykle ważnym elementem naszego funkcjonowania, zwłaszcza w czasie połogu. Łagodzi objawy stresu, stabilizuje układ hormonalny i zwiększa efektywność procesu laktacji.

Kontakt i skupienie się tylko na dziecku **obniża stres** i wpływa pozytywnie na laktację. Przystawiaj często dziecko do piersi. Jeśli masz problem z karmieniem w wyniku stresu poproś o wsparcie wykwalifikowane osoby lub inne matki. Pamiętaj, iż karmienie piersią uwalnia hormony (w tym oksytocynę), które obniżają stres i lęk.

W miarę możliwości **zadbaj o swój komfort** w czasie karmienia piersią. Jeśli to możliwe znajdź wydzieloną przestrzeń dla siebie i dziecka. Jeśli nie jest to możliwe to pamiętaj, że dla dziecka nie jest to warunek konieczny do karmienia. Dla dziecka przyssanego do piersi liczy się tylko Twoje ciepło, bliskość i pokarm. Czasami potrzebne jest fizyczne oddzielenie niemowlaka od bodźców zewnętrznych. Często wystarczy pielucha tetrowa, chusta lub kawałek materiału.

Jeśli jesteś przeziębiona, masz grypę lub inną infekcję pamiętaj kontynuuj karmienie. W czasie choroby w mleku matki powstają dodatkowe przeciwciała zabezpieczające dziecko i pozytywnie wpływające na jego odporność.

BĄDŹ PRZYGOTOWANA NA SYTUACJĘ KRYZYSOWĄ!

Poniżej znajdziesz spis rzeczy, w które powinnaś zaopatrzyć w domu na wypadek sytuacji awaryjnych. Lista rzeczy zależy od sposobu karmienia niemowlęcia.

DLA MATEK KARMIĄCYCH PIERSIĄ:

- 1–2 pudełka jednorazowych wkładek laktacyjnych

DLA MATEK ODCIĄGAJĄCYCH POKARM

- zapas pojemników do przechowywania mleka
- mała lodówka turystyczna z wkładami lodowymi do przechowywania mleka
- laktator ręczny lub na baterie
- butelki i smoczki
- kubeczek dla niemowląt*
- środki do dezynfekcji rąk



DLA MATEK KARMiąCYCH MLEKIEM MODYFIKOWANYM (FORMUŁĄ):

Pamiętaj, aby swój zestaw ratunkowy modyfikować wraz ze wzrostem dziecka. Zapewnij mieszankę i smoczki odpowiednie do wieku dziecka.

- mleko modyfikowane w płynie, gotowe do spożycia (RTF)
- mleko modyfikowane w proszku w zamkniętej puszcze (z długim terminem ważności)
- butelki i smoczki
- miarka do mleka w proszku
- woda butelkowana do mieszania
- szczotka i płyn do mycia
- kubeczek dla niemowląt*
- środki do dezynfekcji rąk



kubeczek dla niemowląt
łatwiej utrzymać w czystości
i są bezpieczną alternatywą
dla butelki



WAŻNA INFORMACJA DOTYCZĄCY BEZPIECZEŃSTWA:

Jeśli nie będziesz miała dostępu do czystej i przegotowanej wody utrzymanie czystości butelek i laktatora może być utrudnione, a ma to ogromne znaczenie dla bezpieczeństwa dziecka. Laktator i butelki do karmienia należy przynajmniej raz dziennie dezynfekować (zanurzyć we wrzątku na kilka minut)! Aby zabezpieczyć możliwość sterylizacji zadбай o zapas wody i przenośnych urządzeń do podgrzewania wody niezależnych od prądu (np. turystyczna kuchenka gazowa i zapas kartuszy gazowych).

Fundacja Bank Mleka Kobięcego jest organizacją pożytku publicznego. Przekaż 1,5% swojego podatku, aby wesprzeć jej działalność.
KRS 0000329961

www.bankmleka.pl

Ulotka sfinansowana w ramach projektu „Wsparcie i promocja wyłącznego karmienia piersią oraz odpowiednich praktyk w zakresie karmienia niemowląt i małych dzieci ukraińskich i polskich matek w sytuacji kryzysowej w Polsce” realizowanego przez Fundację Bank Mleka Kobięcego oraz partnerów na zlecenie Biura UNICEF ds. Reagowania na Potrzeby Uchodźców w Polsce.