

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. У надзвичайних ситуаціях, пов'язаних зі значним погіршенням санітарних умов, годування дитини грудьми є **найбезпечнішим способом.**

Жіноче молоко, крім живильної функції, також проявляє терапевтичні 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 дитини.

З біологічної точки зору неможливість грудного вигодовування зустрічається вкрай рідко, а стрес, який часто супроводжує надзвичайні ситуації, **не призводить до втрати молока**, проте відомо, що пережиті мамою складні емоції, негативно впливають на викид окситоцину, який відповідає за виділення молока. Важливо часто і регулярно прикладати дитину до грудей, оскільки близькість матері й дитини стимулює вироблення молока, надає заспокійливу дію і дозволяє налагодити емоційний зв'язок.

СТРАТЕГІЇ РОЗШИРЕННЯ ДОСТУПУ ДО ГРУДНОГО МОЛОКА В УМОВАХ КРИЗИ



У кризовій ситуації завжди слід дотримуватися стандартів, що містяться в «Оперативному посібнику з годування немовлят та дітей молодшого віку в надзвичайних ситуаціях» (англ. «*Operational Guidance for Infant and Young Child Feeding in Emergencies*», OG-IFE). Знайти більш докладну інформацію про методи годування дітей під час кризи можна в монографії «*Харчування немовлят і малюків в кризових ситуаціях*», яка враховує польський соціальний, культурний та економічний контекст. У матерів, чиї діти перебували на грудному вигодовуванні до

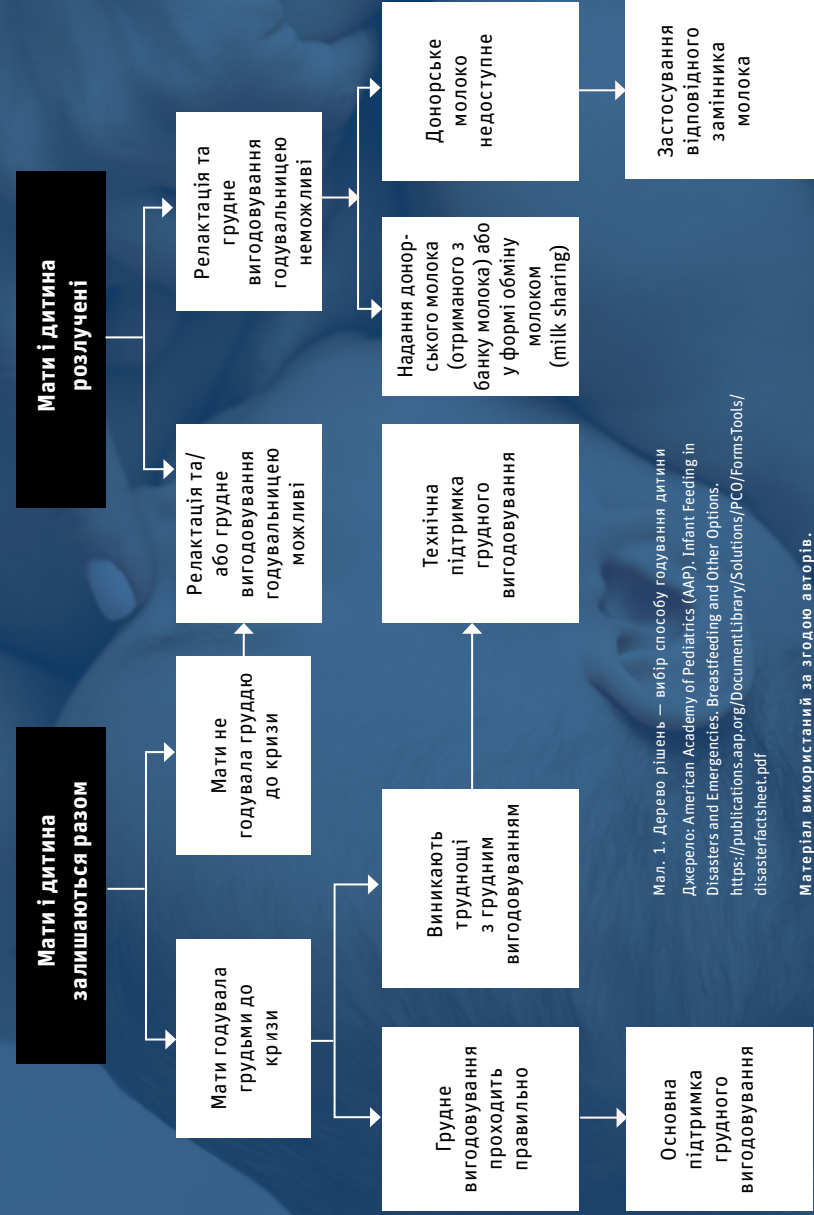
1 Винятком є вітамін D, який слід вводити додатково з першого дня життя дитини.

виникнення надзвичайної ситуації, в першу чергу слід підтримувати лактацію, щоб забезпечити продовження грудного вигодовування, яке є найбільш здоровим і безпечним способом годування немовлят. Іноді необхідна індукція лактації (це стосується жінок, які досі не годували грудьми) або повернення до природного годування (так звана релактація). Кожен з цих процесів супроводжується певними труднощами і потребує допомоги медичного персоналу.

У ситуації, коли годування грудьми (безпосередньо і/або зцідженим молоком) біологічною матір'ю неможливе, рекомендується давати молоко від перевіреної мами або з банку молока. Доступ до грудного молока для новонародженого в умовах війни або кліматичних катастроф може мати вирішальне значення для його виживання. Таким чином, як Всесвітня організація охорони здоров'я, так і ЮНІСЕФ відзначають, що переваги доступу до молока іншої матері значно переважають пов'язані з цим потенційні ризики.

Новонародженим та немовлятам до 6 місяців, яких годували молочними сумішами до настання кризової ситуації, слід першочергово надати (забезпечити) доступ до безпечно замітника грудного молока відповідно до потреб віку та стану здоров'я дитини. Коли мова йде про дітей старших 6 місяців, у випадку обмежених ресурсів, суміші-замінника, можна подати інші харчові продукти, що відповідає харчовим потребам цієї групи (йогурт, фруктове пюре, суп).

Схема, що полегшує вибір найбільш відповідного методу годування дитини відповідно до ресурсів й умов певної надзвичайної ситуації, представлена на малюнку.



Мал. 1. Дерево рішень — вибір способу годування дитини
Джерело: American Academy of Pediatrics (AAP). Infant Feeding in Disasters and Emergencies. Breastfeeding and Other Options. <https://publications.aap.org/DocumentLibrary/Solutions/PCO/Formtools/disasterfactsheet.pdf>

Матеріал використаний за згодою авторів.

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 гідратацію: зневоднення може негативно вплинути на лактацію, тому не забудьте подбати про доступ до чистої води.

Пам'ятайте про сон, використовуйте сон вашої дитини для відпочинку. Відновлення організму є надзвичайно важливою частиною нашого функціонування, особливо у післяпологовий період. Воно послаблює симптоми стресу, стабілізує ендокринну систему і підвищує ефективність процесу лактації.

Контакт і зосередження уваги тільки на дитині знижує стрес і позитивно впливає на лактацію. Часто прикладайте дитину до грудей. Якщо у вас виникають проблеми з годуванням внаслідок стресу, зверніться за допомогою до кваліфікованих фахівців або інших матерів. Пам'ятайте, що грудне вигодовування вивільняє гормони (включаючи окситоцин), які зменшують стрес і тривогу.

Створіть для себе максимально комфортні умови під час годування грудьми. За можливості знайдіть виділене місце для себе і дитини. Якщо такої можливості немає, пам'ятайте, що для дитини це не обов'язкова умова для годування. Для дитини, яка прикладається до грудей, важливі тільки ваше тепло, близькість і їжа. Іноді потрібне фізичне відділення

ГОТОВІ ДО КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ!

Нижче ви знайдете перелік речей, які варто мати, вдома на випадок надзвичайних ситуацій. Зміст переліку речей залежить від способу годування дитини

ДЛЯ МАТЕРІВ, ЯКІ ГОДУЮТЬ ГРУДЬМИ:

- 1-2 коробки одноразових прокладок для годування грудьми

ДЛЯ МАТЕРІВ, ЯКІ ЗЦІДЖУЮТЬ МОЛОКО:

- запас контейнерів для зберігання молока
- невеликий туристичний холодильник з охолоджуючими вкладками для зберігання молока
- ручний або акумуляторний молоковідсмоктувач
- пляшки та соски
- дитяча чашечка*
- дезінфікуючі засоби для рук



ДЛЯ МАТЕРІВ, ЯКІ ГОДУЮТЬ МОЛОЧНОЮ СУМІШШЮ:

Не забувайте змінювати свій аварійний комплект по мірі зростання вашої дитини. Забезпечте суміш і соски, відповідні до віку дитини.

- рідка суміш, готова до вживання
- сухе молоко в закритій банці (з тривалим терміном придатності)
- пляшки та смокталки
- мірка для сухого молока
- бутильована вода для приготування суміші
- щітка та м'ячка рідина
- дитяча чашечка*
- дезінфікуючі засоби для рук



Дитячі чашечки легше утримувати в чистоті і вони є безпечною альтернативою пляшці



ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ПРО БЕЗПЕКУ:

Якщо у вас немає доступу до чистої та кип'яченої води, підтримання чистоти пляшок та молоковідсмоктувача може бути складним, а це має суттєве значення для безпеки дитини. Молоковідсмоктувач і пляшечки для годування необхідно дезінфікувати не рідше одного разу на день (замочити в киплячій воді на кілька хвилин)! Щоб забезпечити можливість стерилізації, подбайте про запас води і портативних водонагрівальних приладів, які не вимагають електропостачання (наприклад, туристична газова плита і запас газових картушів).

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

biuro@bankmleka.pl

www.bankmleka.pl

Листівка фінансується в рамках проекту з підтримки та просування виключно грудного вигодовування та відповідної практики в галузі годування немовлят та маленьких дітей українських та польських матерів у кризовій ситуації в Польщі у відповідь на драматичне становище вагітних жінок та матерів маленьких дітей, які потрапили на територію Польщі