

ГОДУВАННЯ НЕМОВЛЯТ ТА ДІТЕЙ ДО ДВОХ РОКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ



Немовлята та діти до двох років особливо вразливі в надзвичайних ситуаціях.

Протягом усього періоду стресової ситуації вкрай важливо продовжувати годувати грудьми.

Стресові ситуації не впливають на вироблення молока. Якість молока не змінюється через почуття тривоги, паніки чи стресу.

Тільки в рідкісних випадках можливий тимчасовий вплив стресу на лактацію, а саме сповільнюється потік молока. У такому разі годуйте грудьми якомога частіше, щоб збільшити цей потік.

Часте прикладання дитини до грудей забезпечує вироблення необхідної кількості грудного молока.

Експерти рекомендують годувати дитину на вимогу: так часто, як дитина бажає, але не рідше як 8–12 разів на добу, настільки тривало, наскільки дитина бажає.

Якщо у вас є грудне молоко, не починайте давати дитині пустушку, пляшку чи суміш, якщо ви не робили цього раніше.



Чому в надзвичайній ситуації особливо важливо продовжувати годувати грудьми

У надзвичайній ситуації безпосередній тілесний контакт із дитиною допомагає їй почуватися в безпеці. Гормони, які виробляються під час годування, також посилюють відчуття спокою та безпеки у матері.

У період стресу та тривоги імунна система може бути ослабленою. Тому важливо продовжувати грудне вигодовування дитини для забезпечення повноцінного захисту її здоров'я. Навіть матері, харчування яких є незбалансованим або обмеженим, все одно можуть

продовжувати ефективно годувати грудьми.

Не соромтеся просити в оточення розуміння, щоб ви могли створити спокійне середовище, аби нагодувати малюка чи зцідити молоко, якщо це потрібно. Не соромтеся просити додаткової порції їжі чи води — це необхідно вам і важливо для здоров'я вашої дитини.

Пам'ятайте, що **якщо ви не маєте доступу до будь-якої їжі, то дитину до двох років можна годувати виключно грудним молоком, щоб зберегти її життя.**

Що робити, якщо ваша дитина не може смоктати груди або вона не з вами

Якщо ваша дитина тимчасово не вами, для збереження лактації надалі треба за можливості зціджувати молоко руками або молоко-відсмоктувачем відповідно до звичайної кількості годувань.

Різке переривання годування грудьми може викликати ускладнення — затвердіння, запалення грудей тощо.

Про зціджування слід пам'ятати таке:

- зціджувати молоко потрібно так часто, як часто б їла дитина, але не рідше ніж 8 разів на добу;
- перед зціджуванням молока треба помити руки з милом;
- молоко слід зціджувати у чисту посудину;

- годувати цим молоком дитину потрібно у сприятливий спосіб для грудного вигодовування (наприклад з ложечки, з чашки, але не з пляшки із соскою).

Що робити, якщо ви не можете продовжувати грудне вигодовування

1 Насамперед намагайтеся відновити звичну віддачу молока:

- часто прикладайте дитину до грудей та давайте смоктати груди, навіть якщо молока немає;
- пийте побільше води;
- зробіть масаж комірцевої зони;
- намагайтеся достатньо відпочивати;
- за можливості прийміть теплий душ;
- намагайтеся нормально харчуватися, з'їжте щось солодке, улюблену їжу.

2 Якщо відновити лактацію вам не вдається, для дітей від 0 до 6 місяців можна використовувати рідку готову фабричну суміш.

3 Використовуйте лише ту суміш, яка підходить для віку вашого малюка.

Не давайте дітям до 6 місяців молоко тварин, воду або суміші для дітей старшого віку.

4 Якщо доступу до готової рідкої суміші немає, можна використовувати суху суміш.

Але варто віддавати перевагу рідкій готовій суміші. Суміш, готова до використання та відповідно запакована безпосередньо виробником, є найбезпечнішою.

5 Порошкова суміш не стерильна, може бути забрудненою і вимагає ретельного приготування.

6 Для приготування суміші з порошку слід використовувати кип'ячену воду щонайменше 70 градусів за Цельсієм, щоб знищити бактерії, які можуть бути у воді або в порошок.

7 Не слід готувати суміші заздалегідь. Якщо іншого варіанту немає, їх слід покласти в холодильник після приготування.

Потім пляшку із сумішшю можна зберігати в пакеті-холодильнику з блоком льоду максимум 4 години або в сумці максимум 2 години.

8 Якщо ви годуєте сумішшю під час подорожі, не використовуйте пляшки. Краще візьміть чашку, тому що її легше чистити. Брудні пляшки можуть спричинити хворобу малюка.



Дітей старше 6 місяців можна годувати повножирним кип'яченим або пастеризованим коров'ячим чи козячим молоком, а також вводити прикорм.

Суміш таким малюкам не потрібна.

Якщо жоден із варіантів вище вам не доступний, будь ласка, зверніться у найближчий пологовий будинок або дитячу лікарню за допомогою.

Якщо ви волонтер чи медичний працівник, поширте ці рекомендації серед жінок, які годують грудьми.

