

# Харчування дитини в кризових ситуаціях



Кризові ситуації та війни трапляються непропорційно, часто в економічно неблагополучних країнах. У всьому світі налічується близько 60 мільйонів біженців і вимушено переміщених осіб. Усі ці люди потребують води, їжі, житла та медичної допомоги.

У кризових ситуаціях немовлята та діти піддаються найбільшому ризику, такому як недоїдання, хвороби та смерть. Перед обличчям таких страждань існує тенденція часто робити пожертвування та широко розповсюджувати харчові суміші, пляшечки та пустушки. Однак саме в цих кризових ситуаціях грудне молоко часто є найбезпечнішим джерелом їжі для немовлят. Якщо маму підтримають, то допоможуть і всій родині. Якщо їжу дитини доповнити заміниками грудного молока, вироблення молока у матері зменшується, а ризик для дитини зростає. Непередбачуваний розподіл дитячого харчування, погана гігієна під час приготування їжі та відсутність інформації про заміники грудного молока можуть підвищити ризик недоїдання, сприяти захворюванням та підвищити дитячу смертність серед тих, хто перебуває в таких ситуаціях.

## Чи можуть жінки годувати грудьми під час стресу?

Стрес може тимчасово вплинути на рефлекс викиду молока, але не на подачу молока. Частіше прикладати дитину до грудей стимулюватиме виділення окситоцину - гормону, що відповідає за виділення молока, який також зменшує гормональні реакції матері на стрес.

## Чи вистачає молока, якщо мати недоїдає?

Зазвичай різні недоліки мають годуюча мама, а не дитина. Мами важливо отримувати їжу, щоб підтримувати своє здоров'я та енергію. Лише матері з серйозною недостатністю харчування, приблизно 1% таких матерів, могли мати зменшення запасів молока.

# Харчування дитини в кризових ситуаціях

## Що робити, якщо малюка вже відлучили від грудей?

За допомогою часткої стимуляції та підтримки жінки можуть збільшити кількість молока, якщо воно зменшилося, і навіть відновити вироблення молока, якщо воно припинилося. Стимуляція грудей шляхом ефективного смоктання дитини, зцідження грудного молока вручну або використання насоса є важливе. Цей процес може тривати дні або тижні, і в цей час мама потребує підтримки, їжі і, наскільки це можливо, добре захищатися від надзвичайно стресових ситуацій. Щоб дитина в цей час отримувала достатньо калорій і рідини, важливо стежити за ним. Може знадобитися доповнювати їжу дитини грудним молоком, подарованим іншою матір'ю, або заміниками, доки харчування матері не буде достатньо збільшено. (Див. розділ формули про безпечне приготування).

### Уникати:

- Замінників грудного молока з пожертв, пляшечки та пустушки.
- Передача таких продуктів сім'ям, які їх не просили.
- Розповсюдження таких продуктів разом з іншими продуктами першої необхідності.
- Роздача заміників грудного молока без контролю та без інструктажу матері чи інших відповідних осіб щодо їх використання.
- Пожертвування зразків дитячих сумішей.
- Підтримуйте використання пляшечок і пустушок. (Вони піддаються ризику зараження і їх важко стерилізувати в кризових ситуаціях.)
- Роздача сухого молока.
- Використання продуктів з маркуванням невідомими мовами, які не відповідають Міжнародному маркетинговому кодексу заміників грудного молока.
- Практики, які обмежують грудне вигодовування, годування грудьми, годування грудьми нянею або використання молока, подарованого іншою матір'ю.
- Байдужість до ситуацій, в яких роздають заміники грудного молока, пляшечки та пустушки.

# Харчування дитини в кризових ситуаціях

## Що робити?

- Купуйте дитяче харчування з місцевих джерел і через комерційні канали,
- Зберігайте пожертвування без запиту, доки ЮНІСЕФ, координуюча організація та уряд не розроблять план безпечного використання цих продуктів.
- Переконайтеся, що розповсюдження замінників грудного молока здійснюється кваліфікованими особами в галузі охорони здоров'я та харчування немовлят і орієнтоване лише на дітей, які потребують таких продуктів.
- Переконайтеся, що вихователь проінструктований щодо безпечного приготування їжі для дитини.
- Регулярно спостерігайте за мамою та дитиною, в тому числі перевіряючи масу тіла.
- Якщо розповсюджуються суміші дитячого харчування, переконайтеся, що необхідна кількість є доступною, якщо такі продукти доступні дітям, які від них залежать.
- Підтримуйте використання мисок для годування сумішами та радить уникати пляшечок і пустушок.
- Якщо отримано непотрібне сухе молоко, його слід змішати з місцевими злаками, щоб його не можна було використовувати як заміну грудного молока.
- Вибирайте етикетки, позначені мовами, які користувачі розуміють і які відповідають вимогам Міжнародного маркетингового кодексу замінників грудного молока.
- Активно сприяйте припиненню пожертв дитячих сумішей: надсилайте повідомлення в ЗМІ, відповідні міністерства, Всесвітню організацію охорони здоров'я та ЮНІСЕФ.
- Поширюйте цю публікацію.
- Сприяти фінансуванню програм грудного вигодовування.

# Харчування дитини в кризових ситуаціях

## Харчування немовлят до 6 місяців

### рази надзвичайних ситуацій: поради для прийняття рішень

#### МАТИ І ДИТИНА

#### ДИТИНА БЕЗ МАТЕРИ

Мати годувала грудьми дитину до кризи	Мати НЕ годувала дитину грудьми до кризи	Грудне вигодовування через годувальницю (приймається/відповідна) годувальниця під рукою	Грудне вигодовування через годувальницю НЕ приймається/ невідповідна/годувальниця НЕ під рукою	
Запас молока достатній	Постачання молока не-безперервне/зменшене	Можлива подача молока і прийняте грудне вигодовування	Подача молока неможлива, годування груддю не можливе	
Підтримка грудного вигодовування, консультація		Підтримка відновлення лактації або релактація	Підтримка та гарантія безпечного харчування малюка заміниками грудного молока	



#### IBCLC

Comitetul Internațional de Certificare a Consultanților în Lactație întrunește singurii specialiști în alăptare, care posedă cunoștințe medicale și sunt recunoscuți oficial, la nivel global, Decizia de „a alăpta” sau „a nu alăpta” poate avea efecte asupra sănătății mamei și copilului, pe termen scurt și lung. Totuși, alăptarea nu este întotdeauna ușoară și poate necesita sprijin de specialitate.

За актуальною інформацією та спеціалізованою допомогою з грудного вигодовування як колеги-медики, так і батьки, які потребують підтримки в грудному вигодовуванні, можуть безкоштовно зателефонувати за номером тел. 0725278273, 24/24 години.