

ŻYWIENIE NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI W SYTUACJI KRYZYSOWEJ



INFORMATOR DLA RODZICÓW, SPECJALISTÓW, ORGANIZACJI POMOCOWYCH I WOLONTARIUSZY

ŻYWIENIE NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

CO ROZUMIEMY PRZEZ SYTUACJE KRYZYSOWE?

DO SYTUACJI KRYZYSOWYCH ZALICZYĆ
MOŻEMY NATURALNE KATAKLIZMY I
KATASTROFY ORAZ KONFLIKTY ZBROJNE.

Jest to wyjątkowo trudny czas, zwłaszcza dla
kobiet z dziećmi.

Karmienie piersią w sytuacjach kryzysowych
jest NAJBEZPIECZNIEJSZĄ formą podaży
pokarmu dzieciom. Nawet matki, które są
niedożywione i są w dużym stresie, mogą
produkować odpowiednią ilość pokarmu.
Matki, które zakończyły karmienie piersią w
sytuacjach kryzysowych mogą wrócić do niego
na skutek relaktacji.

Żywienie mieszankami, w szczególności
mieszankami w proszku jest mniej bezpieczne
m.in. z powodu braku dostępu do czystej wody
i prądu, które są niezbędne do prawidłowego
przygotowania mieszanki i zachowania
czystości sprzętu do karmienia.

KONTAKT

Centrum Nauki o Laktacji
ul. Bobrowiecka 9 lok. G-8
00-728 Warszawa
cnol@kobiety.med.pl
www.cnol.kobiety.med.pl/pl/

Polskie Towarzystwo Konsultantów i Doradców
Laktacyjnych
biuro@laktacja.org.pl
www.laktacja.org.pl

Fundacja Promocji Karmienia Piersią
ul. Świeradowska 47
02-662 Warszawa
kontakt@fpkp.pl
www.fpkp.pl

Fundacja Specjaliści Dzieciom
ul. Chorwacka 16/32
51-107 Wrocław
kontakt@lekarskimokiem.pl
lekarskimokiem.pl

Opracowanie treści:
lek. Agnieszka Browarska (lekarskimokiem.pl)
kontakt@lekarskimokiem.pl
Agata Brojanowska-Aleksandrowicz (hafija.pl)
kontakt@hafija.pl

skład:
Fundacja Promocji Karmienia Piersią
ul. Świeradowska 47
02-662 warszawa
kontakt@fpkp.pl



Hafija
dla matki karmiącej



**LEKARSKIM
OKIEM**

ROZWOJ DZIECKA
W TEORII I PRAKTYCE

JAKIE DZIAŁANIA MOŻEMY PODJAĆ W CELU OCHRONY NIEMOWLĄT W ZAKRESIE ŻYWIENIA W SYTUACJI NADZWYCZAJNEJ?

W miejscu przebywania mam z dziećmi i mam w ciąży należy:

- zapewnić bliskość matce i dziecku - nie rozdzielać ich;
- stworzyć strefy bezpieczeństwa dla kobiet w ciąży lub z małymi dziećmi;
- zapewnić dostęp do czystej, nieskażonej wody oraz urządzeń do czyszczenia i dezynfekcji sprzętu niezbędnego do żywienia noworodków i niemowląt;
- do karmienia wybrać sprzęt łatwy w utrzymaniu czystości, np. kubeczki;
- zapewnić profesjonalną opiekę laktacyjną;
- zaoferować sprzęt do odciągania pokarmu matkom, u których ze względu na warunki produkcja mleka mogła się zmniejszyć;
- przy braku odpowiedniego sprzętu zaoferować matkom odciąganie ręczne do pojemnika, z którego pokarm zostanie bezpośrednio podany dziecku;
- uwzględnić zwiększone zapotrzebowanie kaloryczne mam karmiących piersią i zapewnić im adekwatne wyżywienie;
- mamom karmiącym mlekiem modyfikowanym zapewnić edukację, na temat tego w jaki sposób bezpiecznie podawać mleko modyfikowane;
- kontrolować dystrybucję mleka modyfikowanego, tak żeby nie zabrakło go dla tych dzieci, które go potrzebują i trafiało tylko do mam dzieci, które nie mogą być karmione mlekiem matki.

DROGA MAMO KARMIĄCA PIERSIĄ!

Kontynuowanie karmienia piersią w sytuacjach kryzysowych jest niezmiernie ważne.

Twój pokarm jest całkowicie bezpieczny dla dziecka. Ma optymalną temperaturę i właściwości niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju maluszka.

W przypadku pojawienia się problemów z laktacją spowodowanych stresem w związku z zaistniałą sytuacją pamiętaj, że spadek produkcji mleka na skutek stresu jest TYMCZASOWY!

Nie zapominaj o częstym przystawianiu maluszka do piersi. Pozwól dziecku na zaspokajanie głodu z piersi, ale też na uspokajanie się poprzez ssanie piersi.

W sytuacjach KRYZYSOWYCH, kiedy nie ma możliwości podania bezpiecznego pokarmu uzupełniającego, dzieci w PIERWSZYM ROKU ŻYCIA mogą być karmione WYŁĄCZNIE piersią.

Warto kontynuować karmienie do zażegnania kryzysu.

Nie podawaj mleka modyfikowanego jeżeli nie jest to bezwzględnie konieczne.

Jeżeli odciążasz pokarm, to rób to ręcznie - jest to najbezpieczniejszy sposób pozyskiwania pokarmu - nie musisz wtedy martwić się o czyszczenie i dezynfekcję sprzętu do odciągania pokarmu.

Jeżeli odciążasz laktatorem, pamiętaj, że raz dziennie należy go zdezynfekować (zanurzyć we wrzątku na kilka minut)!

Jeżeli możesz, podziel się swoim mlekiem z mamami karmiącymi mlekiem modyfikowanym! W sytuacji kryzysowej mleko mamy ma moc ratowania życia!

Instruktaż ręcznego odciągania pokarmu znajdziesz w bezpłatnym tutorialu:



Pomoc w karmieniu piersią dla mam z Polski i Ukrainy:



DROGA MAMO KARMIĄCA MLEKIEM MODYFIKOWANYM!

Nie rozcieńczaj mleka w proszku, bo może to skutkować niedożywieniem dziecka.

Jeżeli nie masz możliwości czyszczenia butelek i dezynfekcji sprzętu do karmienia co najmniej raz dziennie, albo dostępu do podgrzanej wody, to wybieraj mleko modyfikowane w formie gotowej do podania, a nie w proszku.

Jeżeli masz możliwość dezynfekcji (zanurzenia we wrzątku na kilka minut), to po zdezynfekowaniu sprzętu złóż go całkowicie.

Jeżeli masz utrudniony dostęp do czystej, ciepłej wody wybieraj takie sprzęty do karmienia jak kubeczek lub łyżeczka, które łatwiej jest wyczyścić niż butelkę i smoczek.

Mleko modyfikowane nie jest produktem sterylnym i do jego przygotowania niezbędna jest przegotowana woda (temperatura minimalna to 70°C). Przygotowanie mleka sztucznego w wodzie o niższej temperaturze może spowodować biegunkę u dziecka.

Nie przygotuj mleka modyfikowanego przy użyciu bieżącej wody bez przegotowania, ani wody z naturalnych cieków i zbiorników wodnych.

Jeżeli masz bliską mamę karmiącą piersią rozważ możliwość karmienia dziecka przez nią piersią lub jej mlekiem, jeśli dziecko bezwzględnie potrzebuje więcej pokarmu, a nie ma bezpiecznej alternatywy.

Jakkolwiek karmisz dziecko: bądź blisko maluszka, bo twoje ciało może zapewnić mu dodatkowe ciepło i ochronę przed hipotermią. Twoja obecność działa na dziecko i na siebie kojąco i uspokajająco.

literatura:

- <https://www.elacta.eu/news/breastfeeding-support-in-the-ukrainian-emergency/>
- <https://www.ennonline.net/attachments/2872/IFE-HowTo-Guide.pdf>
- https://www.ennonline.net/attachments/3127/Ops-G_English_04Mar2019_WEB.pdf
- <https://www.ennonline.net/attachments/2873/IFE-Media-Guide.pdf>
- <https://www.ennonline.net/modelifejointstatement>
- <https://secureservercdn.net/50.62.88.87/b93.80f.myftpupload.com/wp-content/uploads/2018/05/Final-Report-Fort-Mac.pdf>
- https://ec.europa.eu/echo/files/policies/sectoral/toolkit_nutrition_en.pdf
- <https://publications.aap.org/DocumentLibrary/Solutions/PCO/FormsTools/disasterfactsheet.pdf>