


1. Тільки грудне молоко в перші 6 місяців.
2. Стресові ситуації не впливають на вироблення грудного молока.

3. Важливо продовжувати годувати дитину грудьми, щоб захистити її від хвороб.

4. Тілесний контакт із дитиною допомагає їй почуватися в безпеці.



5. Прикладайте дитину до грудей не менше 8-12 разів на добу, так у вас виробиться достатньо молока.

6. В умовах відсутності будь-якої їжі грудне молоко стане порятунком для вашої дитини.

7. Якщо грудне молоко зникло, насамперед треба спробувати відновити його потік.

8. Якщо відновити потік молока не вдалося, тільки тоді можна вдаватися до штучного вигодовування.

9. Починайте прикорм після 6 місяців, не раніше, але при цьому продовжуйте грудне вигодовування.



10. Прикорм краще давати під час сніданку або обіду.

11. Прикорм повинен бути свіжо приготовленим, мати ніжну гомогенну консистенцію, остигненою до температури тіла.



ГОДУВАННЯ НЕМОВЛЯТ ТА ДІТЕЙ ДО ДВОХ РОКІВ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

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

Протягом усього періоду стресової ситуації вкрай важливо продовжувати годувати грудьми.

Грудне вигодовування має багато переваг для дитини та матері: це і захист здоров'я дитини, і нормальне харчування, яке нічим не можна замінити. Грудне молоко повністю задовільняє потреби дитини в їжі та рідині до 6 місяців. Ваше молоко ідеально підходить для забезпечення дитини поживними речовинами, калоріями та водою, а також допомагає захистити його від інфекцій.

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.

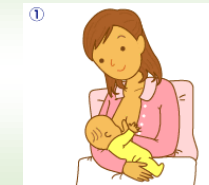
Рекомендовано годувати дитину на вимогу: так часто, як дитина бажає, але не рідше як 8–12 разів на добу, настільки тривало, наскільки дитина бажає.

Якщо у вас є грудне молоко, не починайте давати дитині пустушку, пляшечку 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. 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.



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



Якщо ваша дитина тимчасово не з вами, для збереження лактації надалі треба за можливості зідждувати молоко руками або молоковідсмоктувачем відповідно до звичайної кількості годувань. Про зідждування слід пам'ятати таке:

- зідждувати молоко потрібно так часто, як часто б їла дитина, але не рідше ніж 8 разів на добу;
- перед зідждуванням молока треба помити руки з милом;
- молоко слід зідждувати у чисту посудину;
- годувати цим молоком дитину потрібно у сприятливий спосіб для грудного вигодовування (наприклад з ложечки, з чашки, але не з пляшечки із соскою).

Як зберігати зіджене молоко?

Грудне молоко при кімнатній температурі можна зберігати:

- До 4 годин при температурі 27 °C
- До 10 годин при температурі 21 °C
- До 24 годин при температурі 15 °C (наприклад, у термосумці з пакетами льоду)



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

3. Якщо доступу до готової рідкої суміші немає, можна використовувати суху суміш. Порошкова суміш не стерильна, може бути забрудненою і вимагає ретельного приготування. Тому варто віддавати перевагу рідкій готовій суміші.

Порошкоподібну суміш потрібно змішати з чистою кип'яченою водою щонайменше 70 градусів за Цельсієм. Якщо Ви не маєте доступу до кип'яченої води, можна використовувати воду в пляшках. Суміш потрібно готувати відповідно до інструкцій, які вказані на упаковці.

- НЕ слід додавати забагато води для розведення
- НЕ слід додавати зайвого порошку для загущення

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

ГОДУВАННЯ ДІТЕЙ ВІКОМ ВІД 6 МІСЯЦІВ



Коли дитині виповниться 6 місяців, їй слід вводити прикорм, але відповідну їжу часто важко знайти. Почніть з м'якої їжі, яку малюк зможе легко ковтати. При цьому продовжуйте годувати грудьми якомога частіше і якомога довше.

Новий продукт краще давати під час сніданку або обіду, коли малюк активний та має добрий апетит.

Крім того, за день ви зможете прослідкувати, як дитина відреагує на цей продукт. Прикорм можна дати після короткого прикладання дитини до грудей.

Щоразу після того, як дитина отримала прикорм, доцільно ще раз прикласти її до грудей. Це допоможе зберегти лактацію, а маля почуватиме себе задоволеним.

На початку страви прикорму слід подрібнювати в пюре, а дещо пізніше можна почати давати м'яку їжу, щоб малюк вчився жувати.

Дитина віком до 8 місяців повинна отримувати прикорм 3 рази на день, у віці 9-11 місяців 4 рази на день.

