

 MENU

Грудне вигодовування в надзвичайних ситуаціях

5 March 22

Categories: **Breastfeeding Today** (<https://www.llli.org/category/breastfeeding-today/>)

Адаптовано із **статті** (<https://www.llli.org/eight-strategies-for-breastfeeding-during-a-natural-disaster/>) Амбер Зінгс для *Breastfeeding Today*.

Землетруси трапляються в найнеочікуваніший час. Я теж не планувала потрапити в землетрус 7,8 балів під час відпустки в Коста-Ріці зі своєю сім'єю.

Мені вдалося сховатися з майже дворічною донькою, а потім ми втекли на височину, оскільки боялися наближення цунамі. В той день у мене було багато клопоту, але мене зовсім не турбувало, як я буду годувати і поїти свою доньку. Я просто продовжувала годувати грудьми.

Надзвичайна ситуація може статися в будь-якому куточку світу: лісові пожежі, землетруси, урагани, снігові бурі та пов'язані з ними порушення інфраструктури — наприклад, відсутність чистої питної води — можуть вплинути на наше повсякденне життя. Наявність плану догляду за немовлям на груді у важкі часи може допомогти зменшити стрес і зберегти здоров'я вашої сім'ї. Якщо станеться стихійне лихо, будьте в курсі рекомендацій вашого регіону, і поділіться цією інформацією зі своєю родиною. Підтримуйте грудні стосунки, пам'ятаючи про такі ключові кроки:

1. Насамперед прямуйте у безпечне місце

Під час евакуації перш за все діставайтеся безпечного місця. Коли будете у безпеці частіше пропонуйте груди, щоб заспокоїти дитину і надолужити втрачений час годування.

2. Мисліть позитивно

Під час сильного стресу якість молока залишається на вищому рівні. Стрес може стримувати виділення молока з грудей, що інколи нервує дитину і бентежить вас щодо достатнього постачання молока. Якщо ви відчуваєте стрес на початку годування, намагайтеся сфокусувати

свої думки на дитині або на щасливих спогадах. Це допоможе молоку легше витікати із грудей.

3. Не бійтесь змінювати звичайні речі

Вірогідно вам буде зручніше запропонувати дитині груди під час надзвичайної ситуації, навіть якщо в звичайному житті ви зціджувалися і годували дитину своїм молоком. Якщо ви годували виключно зцідженим молоком, навчіться зціджуватися вручну (ще до з'явлення надзвичайного стану) на випадок відсутності електрики або безпечного способу мити деталі молоковідсмоктувача. Для додаткових порад щодо зціджування руками, перегляньте корисні посилання:

Міжнародний веб-сайт Ла Лече Ліги: Зціджування вручну
(<https://www.llli.org/breastfeeding-info/hand-expressing/>) [1]

Глобальні медіа охорони здоров'я: Зціджування вручну
(<https://globalhealthmedia.org/videos/how-to-express-breastmilk/>) [2]

4. Пропонуйте частіше груди

Якщо ви знаходитесь в стані наближення надзвичайної ситуації (снігові бурі, урагани або пандемії) і ви годуєте змішано, з повідомлень населення почніть заздалегідь частіше пропонувати груди. Чим частіше груди звільняються, тим більше виробляють молока. Це може розтягнути ваші запаси суміші на більш тривалий строк.

5. Спробуйте годування з чашки як крок до грудного вигодовування

Годування грудьми є найбезпечнішим способом годування дитини під час надзвичайних ситуацій. Якщо ви бажаєте допомогти дитині повернутися до грудей в якості підготовки до надзвичайних ситуацій, зверніться до місцевого лідеру Ліги Ла Лече. Ви також можете навчитися годувати дитину зі звичайної чашки. Ось два чудові приклади на YouTube, коли немовлят різного віку годують із чашки: https://www.youtube.com/watch?v=o01U_i2CDFw [3] і <https://www.youtube.com/watch?v=fCyWvcSDYOE> [4]. Чашки легше зберігати в чистоті, ніж пляшки, через меншу кількість закутків, де накопичується бруд [5, 6].

6. Якщо змога зробіть запаси грудного молока і зберігайте його біля дитини

Уявіть собі, що станеться, якщо ви будете відсутні під час стихійного лиха через перебування на роботі або на навчанні. Скільки часу вам знадобиться, щоб повернутися до дитини, якщо наприклад зруйнован міст або ваш звичайний транспорт є недоступним? Якщо грудне вигодовування добре налагоджено, подумайте про додаткове зціджування та зберігання грудного молока, щоб врахувати цей час.

7. В критичних ситуаціях, розгляньте перехресне годування іншими жінками

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує під час стихійного лиха перехресне годування дитини (годування іншою жінкою), як найбезпечніший спосіб годування у випадках, коли ви самі не в змозі годувати грудьми. Обговоріть з іншою жінкою свої побажання щодо годування у разі вашої відсутності. В тому числі як би ви хотіли вирішити занепокоєння щодо ВІЛ. Хоча тестування на ВІЛ рекомендовано заздалегідь, насправді це може бути неможливим. [8] Наприклад, жінки, які вживали ін'єкційні наркотики в анамнезі, не повинні годувати іншу дитину. Крім цих рекомендацій, вам вирішувати, який рівень скринінгу підходить для ваших обставин. ВООЗ також рекомендує стимулювати лактацію або релактацію як варіант для інших осіб, які доглядають за дитиною, якщо очевидно, що мати не зможе годувати дитину грудьми протягом тривалого часу. Ви можете прочитати більше про рекомендації ВООЗ щодо перехресного вигодовування та релактації тут [9].

8. Відкладіть відлучення від грудей

Деякі сім'ї планують відлучити від грудей на певному етапі або після досягнення певного віку. Якщо це ваш випадок, почекайте до закінчення сезону лісових пожеж, повеней та сніжних бурь. Таким чином, безпечне харчування для вашої дитини залишається доступним незалежно від того, що підкидає вам природа!

Грудне молоко може забезпечити важливе харчування під час надзвичайної ситуації. Воно допоможе зберегти здоров'я вашого малюка в складних умовах, зменшити стрес і тривожність дитині і батькам, також є доступним джерелом харчування.

Створення плану на всяк випадок для надзвичайних ситуацій допоможе вам відчувати себе впевнено, навіть якщо це станеться під час відпустки.

Ембер Зірінг, MSW, MPH, IBCLC, лідер Ла Лече Ліги з 2011. Крім власного досвіду грудного вигодовування в надзвичайній ситуації, вона підтримувала сирійських жінок-біженок і місцеві організації охорони здоров'я у створенні безпечних методів годування немовлят під час

надзвичайних ситуацій. Ембер – щаслива мати двох дітей, які поділяють її пристрасть до грудного вигодовування.

References

1. LLLI, *Hand Expressing*, 2020, <https://www.llli.org/breastfeeding-info/hand-expressing/> (<https://www.llli.org/breastfeeding-info/hand-expressing/>) (accessed 5 March 2022).
2. Global Health Media, *How to Express Breastmilk*, 2014-2020, <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/how-to-express-breastmilk/> (<https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/how-to-express-breastmilk/>) (accessed 5 March 2022).
3. SIKANA Health, *Breastfeeding: Feeding a Baby with a Cup of Milk*, 7 June 2016, https://www.youtube.com/watch?v=o01U_i2CDFw (https://www.youtube.com/watch?v=o01U_i2CDFw) (accessed 5 March 2022).
4. Dr. Jack Newman and birth.world, *Dr. Jack Newman – Cup Feeding*, 10 July 2016, <https://www.youtube.com/watch?v=fCyWvcSDYOE> (<https://www.youtube.com/watch?v=fCyWvcSDYOE>) (accessed 5 March 2022).
5. Carothers, Cathy & Gribble, Karleen, Infant and Young Child Feeding in Emergencies. *Journal of Human Lactation*. June 2014; 30(3):272-275: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0890334414537118> (<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0890334414537118>)
6. Gribble, Karleen, Evacuation with a baby? Here's what to put in your emergency kit. *The Conversation*, 18 November 2019: <https://theconversation.com/evacuating-with-a-baby-heres-what-to-put-in-your-emergency-kit-127026> (<https://theconversation.com/evacuating-with-a-baby-heres-what-to-put-in-your-emergency-kit-127026>)
7. Emergency Nutrition Network, *Infant Feeding in Emergencies, Module 1 for emergency relief staff*, November 2001, <https://www.enonline.net/ifemodule1archive> (<http://files.enonline.net/attachments/150/module1-manual-refer-ops-gv2-1.pdf>) (accessed 5 March 2022).
8. United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR), *Guidance on infant feeding and HIV in the context of refugees and displaced populations, Version 1.1*, June 2009, <https://www.enonline.net/attachments/1512/unhcr-guide-2009.pdf> (<http://files.enonline.net/attachments/1512/unhcr-guide-2009.pdf>) (accessed 5 March 2022).

9. Emergency Nutrition Network, *Infant Feeding in Emergencies. Module 2, Version 1.1, for health and nutrition workers in emergency situations*, December 2007, <https://www.enonline.net/ifemodule2> (<http://files.enonline.net/attachments/141/module-2-v1-1-core-manual-english.pdf>) (accessed 5 March 2022).

Follow us on Twitter

LLLI #LaLecheLeagueInternational
Retweeted



LLLI #LaLecheLeagueInternational
@lalecheleague

La Leche League International signs the
[@WHO/@UNICEF](#) open letter and call in support of
mothers and families, to [#EndExploitativeMarketing](#)
practices used by the \$55 billion formula milk
industry.
Sign here - who.int/teams/maternal...



Mar 10, 2022



LLLI #LaLecheLeagueInternational
@lalecheleague

Breastfeeding is important to your baby with Down

LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL

110 Horizon Drive, Suite 210

Raleigh, NC 27615, USA

Administrative Office: +1-919-459-2167 | +1-800-LALECHE (525-3243)

Fax: +1-919-459-2075 | Email: **info@lly.org** (<mailto:info@lly.org>)

© 2022 La Leche League International, All Rights Reserved.