



Оригинал предоставлен: Александра Огородова

Матерям и детям нужна...

- Тёплая поддержка
- Соответствующая информация



Оригинал предоставлен: Лада Лебедева

Информация о грудном вскармливании в чрезвычайных ситуациях

«Пропадает» ли грудное молоко у женщин, испытывающих стресс? - на нескольких языках

<https://www.llasia.org/breastfeeding-during-emergencies>

Информация о Грудном Вскармливании

<https://www.llasia.org/russian-information>

Многоязычный комикс, основанный на Оперативном руководстве IFE по кормлению младенцев в чрезвычайных ситуациях.

<https://www.enonline.net/comicbasedontheogife>

Кормление младенцев и детей младшего возраста: ключевые моменты для помощников - последнее обновление 26 февраля 2022.

secureservercdn.net/50.62.88.87/b93.80f.myftpupload.com/wp-content/uploads/2022/02/SimplePoints-RUS.pdf

Ключевые фразы для оценки и поддержки КДГРМ – последнее обновление: 27 февраля 2022 г. английский, украинский, русский

secureservercdn.net/50.62.88.87/b93.80f.myftpupload.com/wp-content/uploads/2022/02/IYCFAssessmentKeyPhrasesCOV-ENGUKRUS-1.pdf

Рекомендации по переезду: Кормление вашего младенца во время путешествий – последнее обновление: 27 февраля 2022г.

secureservercdn.net/50.62.88.87/b93.80f.myftpupload.com/wp-content/uploads/2022/02/TransitGuidelinesCOV-RUS.pdf

Другие многоязычные ресурсы Ла Лече Лиги (ЛЛЛ) и ресурсы, не относящиеся к ЛЛЛ, по кормлению младенцев в чрезвычайных ситуациях.

<https://www.llli.org/breastfeeding-info/infant-feeding-emergencies-multilingual/>

Вы можете распечатывать и распространять копии этих документов.



© 2016 Ла Лече Лига Япония
Переведено и адаптировано с разрешения – Ла Лече Лига, Азия и Ближний Восток
апрель 2022 г.
www.llasia.org

◆ Мифы: стресс и грудное вскармливание в чрезвычайных ситуациях ◆

«Пропадает» ли грудное молоко у женщин, испытывающих стресс?



Оригинал предоставлен: Алёна Распопина

Услышав такие слова, можно начать переживать. Что же на самом деле происходит со способностью вырабатывать грудное молоко, когда вы находитесь в состоянии сильного стресса?





«Пропадает» ли грудное молоко у женщин, испытывающих стресс?



Что я могу сделать, чтобы снова увеличить количество грудного молока?



Хотя поток молока может «временно» приостановиться, он должен снова возобновиться.

- Стресс не влияет на гормон пролактин, отвечающий за выработку грудного молока.
- Стресс оказывает кратковременное влияние на окситоцин, другой важный для грудного вскармливания гормон.

Всемирная организация здравоохранения объясняет это как положительный механизм, который тормозит поток молока в трудные моменты (например, когда на заре человечества кормящая мать убегала со своим ребёнком от дикого животного), – это помогает избегать приливов во время бега; но когда мать и ребенок уже в безопасности, то поток молока возобновляется по мере сосания груди.



Частые кормления грудью и много контакта с ребенком способствуют увеличению количества молока.

- В вашей груди все также есть молоко, уже готовое для малыша.
- Вырабатывается по мере сосания.
- Рефлекс, отвечающий за выброс молока, временно прекратился.

Очень вероятно, что любой человек будет испытывать стресс во время и после чрезвычайной ситуации и стихийного бедствия. Грудное вскармливание – это удивительно адаптирующийся процесс, предназначенный преодолевать все препятствия. Все, что нужно делать кормящей матери, – это часто прикладывать ребенка к груди и обеспечивать много контакта кожа-к-коже и вскоре приток молока возобновится.

Утешение и поддержка помогают матерям.

Грудное вскармливание может успокаивать и поэтому может способствовать исцелению и спокойствию младенцев и матерей.