



Оригінал надано Надія Драган

Матерям і немовлятам потрібні...

- Тепла підтримка
- Відповідна інформація



Фото Інни Гуржикової

Інформація про грудне вигодовування під час надзвичайних ситуацій

Чи «втрачають» грудне молоко жінки, які переживають стрес? – багатомовний ресурс

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

Інформація про Грудне Вигодовування

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

Багатомовний комікс, заснований на операційних рекомендаціях IFE з годування немовлят у надзвичайних ситуаціях

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

Годування немовлят та дітей молодшого віку: ключові моменти для помічників – останнє оновлення 26 лютого 2022 року.

<https://secureservercdn.net/50.62.88.87/b93.80f.myftpupload.com/wp-content/uploads/2022/02/SimplePoints-UKR.pdf>

Ключові фрази для оцінки та підтримки КДГРМ – останнє оновлення: 27 лютого 2022 р.

<https://secureservercdn.net/50.62.88.87/b93.80f.myftpupload.com/wp-content/uploads/2022/02/IYCFEAassessmentKeyPhrasesCOV-ENGUKRRUS-1.pdf>

Поради щодо транзиту: Годування вашого немовля під час подорожі – останнє оновлення: 27 лютого 2022 р.

<https://secureservercdn.net/50.62.88.87/b93.80f.myftpupload.com/wp-content/uploads/2022/02/TransitGuidelinesCOV-UKR.pdf>

Інші багатомовні ресурси Ла Лече Ліги (ЛЛЛ) та ресурси, що не належать до ЛЛЛ, щодо годування немовлят у надзвичайних ситуаціях.

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

Будь ласка, не соромтеся друкувати копії та поширювати їх.



© 2016 Ла Лече Ліга Японія
Адаптовано та перекладено з дозволу Ла Лече Ліги Азії та Близького Сходу
Квітень 2022 року
www.llasia.org

◆ Міфи: Стрес і Грудне Вигодовування в Надзвичайних Ситуаціях ◆

Чи «втрачають» грудне молоко жінки, які переживають стрес?



Оригінал надано Надія Драган

Почувши такі слова, легко занепокоїтися.
Що ж відбувається з вашою здатністю виробляти грудне молоко, коли ви перебуваєте в сильному стресі?





Чи «втрачають» грудне молоко жінки, які переживають стрес?



Що я можу зробити, щоб знову збільшити кількість грудного молока?



Хоча потік молока може «тимчасово» припинитися, все влаштовано так, щоб молоко знову потекло.

- Стрес не впливає на гормон пролактин, який утворює грудне молоко
- Стрес короточасно впливає на окситоцин, інший важливий гормон для грудного вигодовування

Всесвітня організація охорони здоров'я пояснює це як позитивний механізм, який зупиняє течію молока у важкі моменти. Уявіть собі матір первісної людини, яка тікає з дитиною від дикої тварини, і молоко починає текти не тоді, коли мусимо тікати, а коли мати і дитина в безпеці та захищеності, тоді малеча прикладається до грудей, і потік молока поновлюється.



Часте прикладання до грудей і постійний фізичний контакт з дитиною змушують молоко текти знов.

- Молоко все ще знаходиться всередині грудей, готове для дитини
- Готове вироблятися у відповідь на смоктання дитини
- Рефлекс викиду молока, який розпочинає потік молока, припинився тимчасово

Кожен може зазнати стресу під час та після надзвичайної ситуації та катастрофи. Грудне вигодовування – це дивовижна адаптивна діяльність, яка має перемогти незважаючи ні на що. Матері, яка годує грудьми, потрібно лише часто прикладати дитину до грудей і багато контактувати з дитиною, і тоді незабаром молоко потече знову.

Матерям допомагає вітха і підтримка.

Грудне вигодовування може бути заспокійливим і сприятиме одужанню та заспокоєнню немовлят і матерів.