

Kūdikių maitinimas ekstremalių situacijų metu



Ekstremaliosios situacijos ir karai dažnai įvyksta ekonomiškai silpnesnėse šalyse. Manoma, kad šiuo metu visame pasaulyje yra apie 60 milijonų pabėgėlių ir nuolatinės gyvenamosios vietos neturinčių žmonių. Visiems šiems žmonėms reikia vandens, maisto, pastogės ir sveikatos priežiūros paslaugų.

Krizinių situacijų metu būtent kūdikiai ir maži vaikai patiria didžiausią nepakankamos mitybos, ligų ir mirties riziką. Esant tokiam akivaizdžiam pavojui ir sklandant daugybei mitų, akimirksniu pradedamas aukoti ir platinti dirbtinis kūdikių maistas, buteliukai ir čiulptukai. Ekstremaliose situacijose motinos pienas dažnai yra vienintelis saugus maistas kūdikiui. Jeigu žinančiai mama suteikiama reikalinga pagalba, laimi visa šeima. Jeigu pasiūlomas mišinys, pieno gamyba sumažėja, o rizika kūdikiui padidėja. Nepastovus kūdikių maisto tiekimas, nepakankama higiena jį ruošiant, informacijos, kaip naudoti motinos pieno pakaitalus, stoka, sukelia mitybos nepakankamumą, sudaro sąlygas plisti ligoms ir didina kūdikių mirtingumą.

Ar moterys pajėgios žindyti, kai patiria stresą?

Stresas gali laikinai sutrikdyti pieno atleidimo refleksą, bet pieno gamybos ženkliau nepakeičia. Dažnas žindymas skatina oksitocino – hormono, kuris atsakingas už pieno atleidimo refleksą, – gamybą. Oksitocinas taip pat sumažina motinos reakciją į patiriamą stresą.

Ar prastai besimaitinančios moterys pagamina pakankamai pieno?

Paprastai dėl maisto trūkumo nukenčia mamos, o ne vaiko organizmas. Labai svarbu pasiūlyti maisto žindyvei, kad ji išliktų sveika ir turėtų pakankamai energijos. Tik tų moterų, kurios visiškai išsekusios, (jų yra apie 1 proc.) pieno gamyba gali sumažėti.

Ką daryti, jeigu moteris jau nutraukė žindymą?

Suteikus pagalbą ir dažnai stimuliuojant krūtis, galima padidinti ar netgi visiškai atkurti pieno gamybą, net ir tais atvejais, kai moteris nebežindo. Ypatin-gai svarbu, kad krūtys būtų stimuliuojamos kūdikio, traukiant pienu rankomis ar pientraukiu. Visa tai gali užtrukti kelias dienas ar savaites, o moteriai reikia paskatinimo, palaikymo, maisto ir, jeigu yra galimybių, apsaugos nuo streso. Šiuo laikotarpiu, siekiant užtikrinti, ar kūdikis gauna pakankamai kalorijų ir skysčių, svarbu stebėti jo būklę. Laikiniai, kol padidės mamos pieno gamyba, jam gali tekti papildomai duoti donorinio pieno ir (arba) mišinio (žr. skiltį, kaip saugiai paruošti mišinį).

Nerekomenduojama...

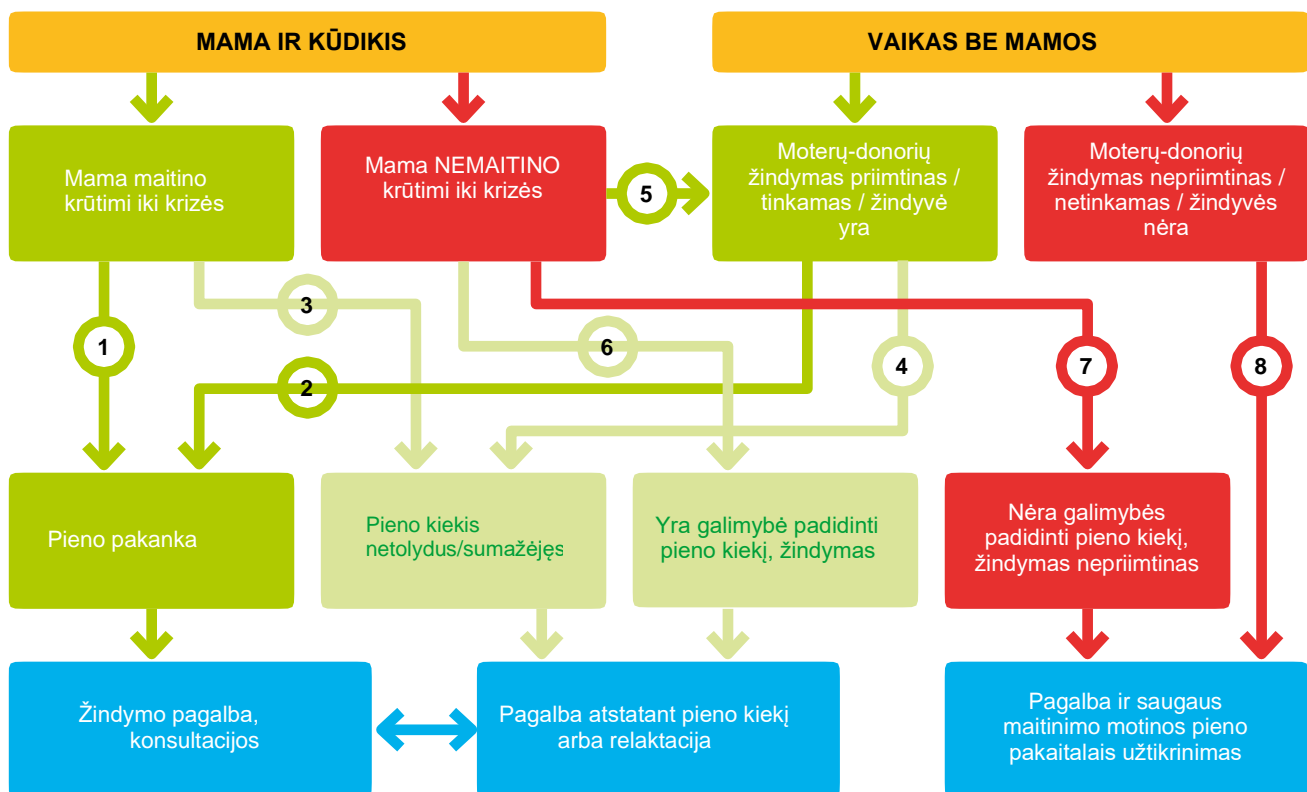
- Priimti labdara siūlomų motinos pieno pakaitalų, buteliukų ir čiulptukų.
- Duoti šių priemonių šeimoms, kurios to neprašė.
- Platinti šių produktų kartu su kitais maisto produktais.
- Duoti motinos pieno pakaitalų neužtikrinus tęstinės priežiūros ir nepaaiškinus tėvams, kaip juos naudoti.
- Dalinti pieno mišinių pavyzdžių.
- Palaikyti buteliukų ir čiulptukų naudojimo (didelė užterštumo rizika ir sunku išlaikyti švarius).
- Dalinti pieno miltelių kaip atskiro produkto.
- Naudoti užsienio kalba ženklintų produktų ir produktų, kurie neatitinka Tarptautinio motinos pieno pakaitalų rinkodaros kodekso nuostatų.*
- Imtis veiksmų, kurie apribotų žindymą, relaktaciją, moterų-donorų žindymą ar donorinio motinos pieno naudojimą.
- Nieko nedaryti, kai nemokamai dalinami motinos pieno pakaitalai, buteliukai ir čiulptukai.

* Tarptautinis motinos pieno pakaitalų rinkodaros kodeksas ir vėlesnės rezoliucijos skirtos užtikrinti saugią kūdikių ir mažų vaikų mitybą, apsaugant ir remiant žindymą bei ribojant kūdikiams skirtų mišinių, buteliukų, čiulptukų, kitų skysčių ir maisto produktų, skirtų pakeisti žindymą, reklamą.

Ką turėtumėte daryti...

- ▶ Išigykite reikiamo maisto kūdikiams vietinėse prekybos vietose įprastu būdu.
- ▶ Gautą labdarą saugokite tol, kol UNICEF ir kitos koordinuojančios institucijos bei vyriausybė sudarys planą, kaip saugiai panaudoti šiuos produktus.
- ▶ Užtikrinkite, kad kvalifikuotas sveikatos priežiūros ar mitybos specialistas, turintis pakankamai žinių apie žindymą ir kūdikių maitinimą, išdalintų motinos pieno pakaitalus tik tiems kūdikiams, kuriems to reikia.
- ▶ Užtikrinkite, kad vaiko globėjui būtų individualiai paaiškinta, kaip saugiai paruošti maistą kūdikiui.
- ▶ Reguliariai vertinkite vaiko sveikatą, įskaitant jo svorį.
- ▶ Jeigu mišinys tiekiamas, užtikrinkite, kad jo kiekio visą laiką pakaktų vaikams, kuriems jo reikia.
- ▶ Skatinkite mišinį sumaitinti iš puodelio ir patarkite nenaudoti buteliukų bei čiulptukų.
- ▶ Jeigu pieno milteliai tiekiami nepaprastai, jie turi būti sumaišyti su vietiniais kruopų produktais, kad jų nebūtų galima panaudoti kaip motinos pieno pakaitalo.
- ▶ Rinkitės tuos gaminius, kurie paženklinėti vartotojui suprantama kalba ir etiketės atitinka Tarptautinio motinos pieno pakaitalų rinkodaros kodekso reikalavimus.
- ▶ Aktyviai stabdykite kūdikių mišinių labdarą: komunikuokite žiniasklaidoje, siųskite žinutes agentūroms, atsakings ministerijoms, PSO ir UNICEF.
- ▶ Pasidalinkite šia publikacija.
- ▶ Suteikite priemonių įgyvendinti žindymo paramos programas.

Jaunesnių nei 6 mėnesių amžiaus kūdikių mityba: triažo metodas priimant sprendimus



IBCLC

Tarptautinės tarybos sertifikuoti žindymo konsultantai (IBCLC) yra vieninteliai pasaulyje oficialiai pripažinti, medicinos žinių turintys žindymo ir laktacijos specialistai.

Sprendimas „žindyti“ arba „nežindyti“ turi trumpalaikį ir ilgalaikį poveikį tiek vaiko, tiek motinos sveikatai. Tačiau maitinti krūtimi ne visada lengva, ir kartais gali prireikti profesionalios, kompetentingos pagalbos.

Daugiau informacijos:

Lietuvos laktacijos ir žindymo konsultantų asociacija
www.lalak.lt

El.pašto adresas: info@lalak.lt

Europos laktacijos konsultantų aljansas
www.elacta.eu