

Nutriția sugarului în situații de criză



Situațiile de criză și războaiele au loc în mod disproporționat, adesea în țări dezavantajate economic. La nivel global, există aproximativ 60 de milioane de refugiați și persoane strămutate forțat. Toți acești oameni au nevoie de apă, mâncare, adăpost și asistență medicală.

În situații de criză, sugarii și copiii mei sunt cei mai expuși riscurilor precum malnutriția, îmbolnăvirea și decesul. În fața unor astfel de suferințe, există tendința de a se dona frecvent și de a distribui la scară largă formule de hrană pentru sugari, biberoane și suzete. Însă, tocmai în aceste situații de criză, laptele matern este adesea cea mai sigură sursă de hrană pentru sugari.

Dacă mama este sprijinită, atunci întreaga familie va fi ajutată. Dacă hrana copilului este suplimentată și cu înlocuitori ai laptelui matern, producția de lapte a mamei scade, iar riscul pentru copil crește. Distribuția de hrană pentru sugari imprevizibilă, condițiile de igienă precare din timpul preparării hranei și lipsa de informare asupra înlocuitorilor laptelui matern, pot crește riscul de malnutriție, pot favoriza apariția bolilor și ridica mortalitatea infantilă printre cei aflați în astfel de situații.

Pot femeile să alăpteze sub stres?

Reflexul de ejecție a laptelui poate fi temporar afectat de stres, dar nu și rezerva de lapte. Punerea sugarului la sân mult mai des, va stimula eliberarea de oxitocină – hormonul responsabil pentru ejecția laptelui care reduce și reacțiile hormonale ale mamei la stres.

Există suficient lapte dacă mama este subnutrită?

De obicei mama care alăptează este cea care prezintă diferite carențe, nu și bebelușul. Este important ca mama să primească hrană, pentru a își păstra sănătatea și energia. Doar mamele cu deficiențe severe de nutriție, aproximativ 1% din astfel de mămici, ar putea avea resurse de lapte reduse.

Nutriția sugarului în situații de criză

Ce se întâmplă dacă sugarul a fost deja înțărcat?

Cu stimulare frecventă și sprijin, femeile își pot crește rezerva de lapte dacă aceasta s-a redus și pot chiar să reia producția de lapte dacă aceasta s-a oprit. Stimularea sânelui prin suptul eficient al bebelușului, prin exprimarea manuală a laptelui matern sau prin utilizarea unei pompe, sunt esențiale.

Acest proces poate dura zile sau săptămâni, iar în această perioadă mama are nevoie de sprijin, hrană și, pe cât posibil, este bine să fie ferită de situații extrem de stresante. Pentru ca sugarul să primească suficiente calorii și fluide în această perioadă, este important ca el să fie monitorizat. Poate fi necesar ca hrana sugarului să fie suplimentată cu lapte uman donat de către altă mamă, sau cu înlocuitori, până când rezerva mamei crește suficient. (A se vedea secțiunea de preparare în siguranță a formulei).

De evitat:

- Înlocuitorii de lapte matern din donații, biberoane și suzete.
- Înmânarea de astfel de produse către familii care nu le-au solicitat.
- Distribuirea de astfel de produse împreună cu alte alimente esențiale.
- Înmânarea de înlocuitori ai laptelui matern fără monitorizare și fără a instrui mama sau alte persoane relevante în privința modului de utilizare.
- Donarea de mostre de formule de hrană pentru sugari.
- Sprijinirea utilizării biberoanelor și suzetelor. (Acestea prezintă risc de contaminare și sunt greu de sterilizat în situații de criză.)
- Distribuirea de lapte praf.
- Utilizarea de produse etichetate în limbi necunoscute și care nu îndeplinesc Codul Internațional de Marketing al Înlocuitorilor Laptelui Matern[1].
- Practici care îngreșesc alăptarea, relactarea, alăptarea de către o doică sau folosirea de lapte donat de către o altă mamă.
- Indiferența față de situațiile în care se distribuie înlocuitori de lapte matern, biberoane și suzete.

[1] Codul Internațional de Marketing al Înlocuitorilor Laptelui Matern (International Code of Marketing of Breast Milk Substitutes.), precum și alte rezoluții ulterioare au rolul de a garanta nutriția în siguranță a sugarilor și copiilor mici prin alăptare și sprijin în acest sens; și prin limitarea activităților de marketing a produselor precum formulele de hrană pentru sugari, biberoane și suzete, dar și alte fluide și produse alimentare cu rol de înlocuitor al laptelui matern.

Nutriția sugarului în situații de criză

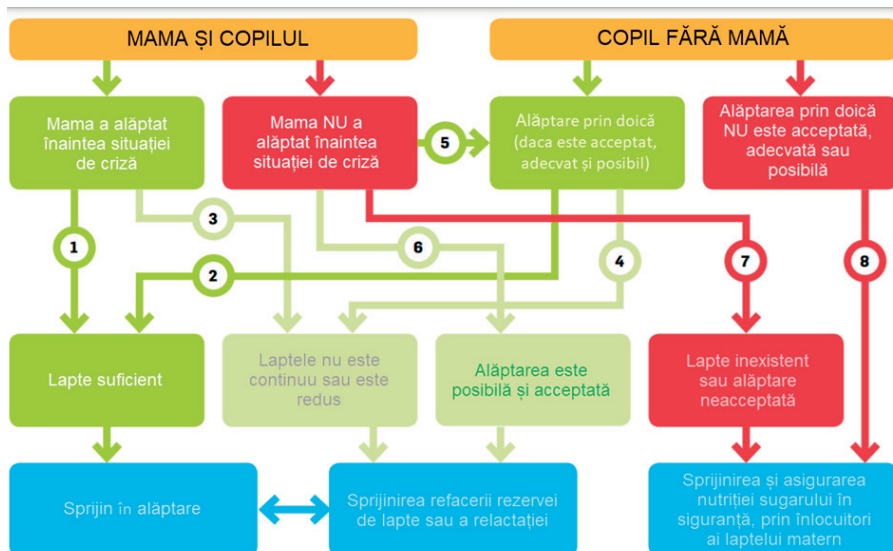
Ce este de făcut?

- Cumpărați alimente pentru sugari din surse locale și pe canale comerciale uzuale.
- Păstrați donațiile nesolicitate până când UNICEF, o organizație de coordonare și guvernul elaborează un plan de utilizare în siguranță a acestor produse.
- Asigurați-vă că distribuția de înlocuitori ai laptelui matern este realizată de către persoane calificate în domeniul sănătății și nutriției sugarului și este îndreptată doar către copiii care au nevoie de astfel de produse.
- Asigurați-vă că persoana care are sugarul în grijă este instruită privind prepararea în siguranță a hranei acestuia.
- Monitorizați regulat mama și sugarul, inclusiv prin verificarea masei corporale.
- Dacă se distribuie formule de hrană pentru sugari, asigurați-vă că există cantitatea necesară, atâta timp cât este nevoie ca astfel de produse să fie disponibile copiilor care depind de ele.
- Sprijiniți utilizarea cănuțelor pentru administrarea formulelor de hrană și sfătuiți evitarea biberoanelor și suzetelor.
- Dacă se primește lapte praf nesolicitat, acesta ar trebui amestecat cu cereale locale, pentru a nu putea fi utilizat ca și înlocuitor al laptelui matern.
- Alegeți mărci etichetate în limbi înțelese de către utilizatori și care îndeplinesc condițiile cerute de Codul Internațional de Marketing al Înlocuitorilor Laptelui Matern.
- Contribuiți activ la stoparea donațiilor de formule de hrană pentru sugari: trimiteți mesaje către agenții media, ministere relevante, Organizația Mondială a Sănătății și UNICEF.
- Distribuți această publicație.
- Contribuiți la asigurarea mijloacelor necesare programelor care sprijină alăpta.

Nutriția sugarului în situații de criză

Nutriția sugarului mai mic de 6 luni în caz de urgență:

Triaj pentru luarea deciziilor:



IBCLC

Comitetul Internațional de Certificare a Consultanților în Lactație întrunește singurii specialiști în alăptare, care posedă cunoștințe medicale și sunt recunoscuți oficial, la nivel global,

Decizia de „a alăpta” sau „a nu alăpta” poate avea efecte asupra sănătății mamei și copilului, pe termen scurt și lung. Totuși, alăptarea nu este întotdeauna ușoară și poate necesita sprijin de specialitate.

Pentru informații actuale și ajutor specializat în alăptare atât colegii specialiști în domeniul medical cât și părinții care au nevoie de sprijin în alăptare pot suna gratuit la nr. 0725278273, 24/24 ore.