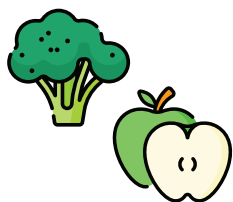


**Для приготування суміші з порошку слід використовувати кип'ячену воду щонайменше 70 градусів за Цельсієм, щоб знищити бактерії, які можуть бути у воді або в порошку.**

Не слід готувати суміші заздалегідь. Якщо іншого варіанту немає, їх слід покласти в холодильник після приготування. Потім пляшечку із сумішшю можна зберігати в пакеті-холодильнику з блоком льоду максимум 4 години або в сумці максимум 2 години.

**Якщо ви годуєте сумішшю під час подорожі, не використовуйте пляшечки. Краще візьміть чашку, тому що її легше очистити.** Брудні пляшечки можуть спричинити хворобу малюка.



**Дітей старше 6 місяців** можна годувати повножирним кип'яченим або пастеризованим коров'ячим чи козячим молоком, а також вводити прикорм.

Суміш таким малюкам не потрібна.

**Якщо жоден із варіантів вище вам не доступний, будь ласка, зверніться у найближчий пологовий будинок або дитячу лікарню за допомогою.**

**Якщо ви волонтер чи медичний працівник, поширте ці рекомендації серед жінок, які годують грудьми.**

# Годування немовлят та дітей до двох років під час війни

Немовлята та діти до двох років особливо вразливі в надзвичайних ситуаціях.

**Протягом усього періоду стресової ситуації вкрай важливо продовжувати годувати грудьми.**

Стресові ситуації не впливають на вироблення молока. Якість молока не змінюється через почуття тривоги, паніки чи стресу.

Тільки в рідкісних випадках можливий тимчасовий вплив стресу на лактацію, а саме сповільнюється потік молока. У такому разі годуйте грудьми якомога частіше, щоб збільшити цей потік.

**Часте прикладання дитини до грудей забезпечує вироблення необхідної кількості грудного молока.**

Експерти рекомендують годувати дитину на вимогу: так часто, як дитина бажає, але не рідше як 8–12 разів на добу, настільки тривало, наскільки дитина бажає.

**Якщо у вас є грудне молоко, не починайте давати дитині пустушку, пляшечку чи суміш, якщо ви не робили цього раніше.**



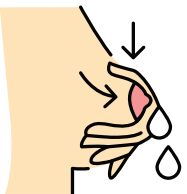
## Чому в надзвичайній ситуації особливо важливо продовжувати годувати грудьми

У надзвичайній ситуації безпосередній тілесний контакт із дитиною допомагає їй почуватися в безпеці. Гормони, які виробляються під час годування, також посилюють відчуття спокою та безпеки у матері.

У період стресу та тривоги імунна система може бути ослабленою. Тому важливо продовжувати грудне вигодовування дитини для забезпечення повноцінного захисту її здоров'я. Навіть матері, харчування яких є незбалансованим або обмеженим, все одно можуть продовжувати ефективне годування грудьми.

Не соромтеся просити в оточення розуміння, щоб ви могли створити спокійне середовище, аби нагодувати малюка чи зцідити молоко, якщо це потрібно. Не соромтеся просити додаткової порції їжі чи води — це необхідно вам і важливо для здоров'я вашої дитини.

Пам'ятайте, що якщо ви не маєте доступу до будь-якої їжі, то дитину до двох років можна годувати виключно грудним молоком, щоб зберегти їй життя.



## Що робити, якщо ваша дитина не може смоктати груди або вона не з вами

Якщо ваша дитина тимчасово не з вами, для збереження лактації надалі треба за можливості зціджувати молоко руками або молоко-відсмоктувачем відповідно до звичайної кількості годувань. Різка переривання годування грудьми може викликати ускладнення — затвердіння, запалення грудей тощо. Про зціджування слід пам'ятати таке:

- зціджувати молоко потрібно так часто, як часто б їла дитина, але не рідше ніж 8 разів на добу;

- перед зціджуванням молока треба помити руки з милом;
- молоко слід зціджувати у чисту посудину;
- годувати цим молоком дитину потрібно у сприятливий спосіб для грудного вигодовування (наприклад з ложечки, з чашки, але не з пляшечки із соскою).



## Що робити, якщо ви не можете продовжувати грудне вигодовування

### 1. Насамперед намагайтеся відновити звичну віддачу молока:

- часто прикладайте дитину до грудей та давайте смоктати груди, навіть якщо молока немає;
- пийте побільше води;
- зробіть масаж комірцевої зони;
- намагайтеся достатньо відпочивати;
- за можливості прийміть теплий душ;
- намагайтеся нормально харчуватися, з'їжте щось солодке, улюблену їжу.

2. Якщо відновити лактацію вам не вдається, для дітей від 0 до 6 місяців можна використовувати рідку готову фабричну суміш. Використовуйте лише ту суміш, яка підходить для віку вашого малюка. Не давайте дітям до 6 місяців молоко тварин, воду або суміші для дітей старшого віку.

3. Якщо доступу до готової рідкої суміші немає, можна використовувати суху суміш. Але варто віддавати перевагу рідкій готовій суміші. Суміш, готова до використання та відповідно запакована безпосередньо виробником, є найбезпечнішою.

Порошкова суміш не стерильна, може бути забрудненою і вимагає ретельного приготування.