

赤ちゃんの災害時の栄養

原始時代には危機が迫った時に乳を押し出すのを一時的にとめ安全になると出る仕組みができたといわれています



それは現代も同じ... 母乳が押し出しにくく感じても作り続けられているのです

災害時「ストレスで母乳が止まる」って聞きましたけど...



① Pieno tekėjimas priklauso nuo hormonų, todėl ištikus pavojui gali susilpnėti, tačiau saugioje aplinkoje jis ir vėl atsinaujina.  
Hrrr (Įsivaizduokite, jei pieno lašai padėtų plėšrūnui susekti grobį!)

② Pavojaus akivaizdoje reikia ne sėdėti ir žindyti, o bėgti!

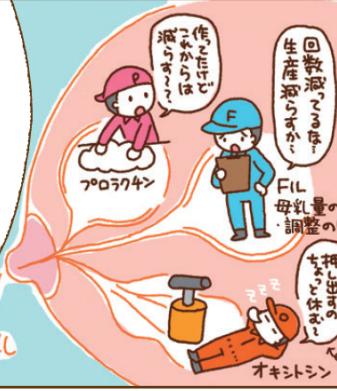
③ Išgyvenant stresą pienas tekės sunkiau, tačiau motinos organizmas jį ir toliau gamina.

④ Susirūpinusi mama: „Girdėjau, kad ekstremaliose situacijose dėl streso man dings pienas. Ir dar mačiau, kad nutikus nelaimei dalijami pieno mišiniai kūdikiams...“

⑤ Voverė pagalbininkė: „Tai dažnas nesupratimas! Yra žinoma, kad pienas vėl pradės tekėti, kai tik mama pasijus saugi.“



② 災害時の状況だと授乳回数が減りがちになって...



⑤ 授乳回数が減ったりここでミルクをあげると作られる量が減ってきます

⑥ 母乳中の免疫物質は災害時に心配な感染症から赤ちゃんを守ってくれる



① Voverė: „Todėl krizinėse situacijose labai svarbu paruošti saugią vietą motinoms.“  
Širma, atskira patalpa, palapinė, privatus kambarys. Saugi aplinka!

② Mama: „Bet ekstremalių situacijų ir nelaimių metu mes tikriausiai žindytime rečiau...“

③ **Laktacijos inhibitorius (FIL)** – pieno gamybos slopinimo ir valdymo mechanizmas: „Dabar nelabai reikia pieno. Gal sumažinkime gamybą?“  
**Prolaktinas** – pieno gamybos hormonas: „Aš kažkiek pieno jau pagaminau, tad gal kol kas daugiau negaminti?“  
**Oksitocinas** – pieną išstumiantis hormonas (jautrus stresui): „Kol kas atsipūškime...“

④ „Jeigu tokioje situacijoje žindymo dažnis sumažėja arba kūdikis pamaitinamas mišiniu, gali sumažėti pagaminamo pieno kiekis.“

⑤ „Taip susidaro klaidingas įsitikinimas, kad stresas stabdo motinos pieno gamybą.“

⑦ **Apsauga nuo noroviruso, salmonelių, E. coli, kampilobakterijų, rotaviruso, Influenza viruso.**  
⑥ „Motinos piene yra imuniteto komponentų, kurie apsaugo kūdikius nuo infekcijų, ypač krizinėse situacijose.“



② 免疫成分が含まれている! スプーン一杯で菌を殺す成分は300万!!



⑤ 安心できる環境整備が特に重要な

⑥ ママが食べてなくても母乳は作られるけどママの元気ののために多めの食事をあげたいし



① Voverė: „Kai kurios motinos sako, kad dažniau maitindamos krūtimi pagamina daugiau pieno.“

② Viename arbatiniame šaukštelyje motinos pieno yra 3 milijonai mikrobus naikinančių ląstelių! (Pieno mišinio ir motinos pieno palyginimas)  
Mama: „Tuomet manau, kad pabandyčiau žindyti dažniau...“

③ (Voverės pastaba: „Mes kalbame apie motinų teisės žindyti apsaugą, bet nesakome, kad visos motinos privalo žindyti.“)

④ „Todėl žindančioms motinoms ypač svarbu turėti saugią aplinką, kuri leistų susitelkti į žindymą.“

⑤ „Žinoma, saugi aplinka svarbi ir mišiniu maitinamiems kūdikiams.“

⑦ „Kadangi žindymas ramina kūdikius, o mamoms reikia žindyti ir naktį, būtų gerai turėti šeimai palankią erdvę.“  
⑥ „Pienas gaminsis ir tada, jei mama valgys mažai. Tačiau norėtume, kad mamos gautų pakankamai maisto dėl savo pačių sveikatos.“  
Mama: „Aš valgau ir gaminu pieną savo kūdikiui!“





- ⑦ „Likučius po maitinimo visada išpilkite!“  
Pieno likučius išpilkite iš karto, nes ims daugintis bakterijos!
- ⑥ Pasisodinkite kūdikį ant kelių taip, kad jo stuburas liktų tiesus. Pasirinkite ramią vietą, ne per daug šviesią! Mažą puodelį su pienu priglauskite prie kūdikio lūpų. Puodelis lengvai remiasi į apatinę kūdikio lūpą, o puodelio kraštai liečia viršutinę lūpą. Pakreipkite puodelį taip, kad pienas pasiektų kūdikio lūpas. Kūdikis pradės laižyti pieną. Pasipraktikuokite namuose, kol dar neištiko nelaimė.
- ⑤ Voverė: „Jei neturite sterilizuoto buteliuko, galite maitinti iš puodelio.“  
(Kaugė popierinių puodelių neužims daug vietos!)
- ④ (Paruošti vartojimui skysti pieno mišiniai) Turėtų būti laikomi kambario temperatūroje, tarp 15 ir 25 °C. (Žiūrėkite gamintojo instrukcijas.)  
**Gerai suplakite.**
- ③ (Miltelių pavidalo mišinys) Sumaišykite su karštu, aukštesnės nei 70 °C temperatūros vandeniu. (Tai būtina, kad žūtų visos milteliuose esančios bakterijos!!!) Atvėsinkite iki maitinimo temperatūros (kūno temperatūros).  
Pastaba: hipoalerginis pieno mišinys būna tik miltelių pavidalo.
- ② **Plaukite rankas.**  
**Naudokite sterilizuotą indelį.**
- ① Voverė: „Jei maitinate pieno mišiniu, svarbu kruopščiai rūpintis higiena!“



- ⑤ Mama: „Tai apsaugos ir žindomus, ir mišiniams maitinamus kūdikius.“
- ④ Voverė: „Prieš ką nors patardami kūdikio tėvams, pirmiausia juos išklauskite, kad jie galėtų ir toliau rūpintis savo vaikais savo pasirinktu būdu.“
- ③ (Tarptautiniai standartai) PSO Tarptautinis kodeksas ir veiklos gairės dėl kūdikių maitinimo ekstremaliųjų situacijų metu **VERTINKITE** individualius poreikius ir dalykite pieno mišinius tik tiems, kam jų reikia. **NEDALYKITE** pieno mišinių nelaimių atvejais neįvertinę poreikių. **NEDUOKITE** pieno mišinių pavyzdžių ne ekstremaliųjų situacijų atvejais.
- ② „Visi turėtų atjausti kūdikius auginančias motinas. Pagalbą siūlantieji turėtų sugalvoti, kaip padėti mamoms rūpintis savo vaikais taip pat, kaip iki ekstremaliosios situacijos.“
- ① Voverė: „Nesvarbu, ar maitinate mišiniu, ar krūtimi, jūs nuoširdžiai rūpinatės savo vaikais, o tai sunkus darbas. Net ir krizinėse situacijose nusipelnėte, kad į jūsų pasirinktą maitinimo metodą būtų žiūrima pagarbiai!“

本資料は、災害時の乳児栄養の国際基準に基づく内容です。詳しくは [IFE 災害時乳幼児栄養 検索](https://jaic-net.jp/dl/OpSG_Japanese_Screen.pdf)

comic by エムラナスコ

著作権は発行元にあります。出典を記載し、改変せず、非営利目的であれば自由にコピー出来ます。



発行元 **あんどうりす 本郷寛子** <https://andorisu.jimdo.com>

Informacija parengta pagal organizacijos „Infant Feeding in Emergencies“ „Veiklos gaires dėl kūdikių maitinimo ekstremaliųjų situacijų metu.“ Internete ieškokite „IFE Infant feeding in emergencies“ („IFE kūdikių maitinimas ekstremaliose situacijose“).

<https://www.enonline.net/operationalguidance-v3-2017>

Komikso autorė Yasuko Emura  
Išleido Risu Ando ir Hiroko Hongo  
Medicinos konsultantė – gyd. Kikuko Oku  
Vertė La Leche League Lietuva

Šaltiniai:  
American Academy of Pediatrics. Infant Feeding in Disaster and Emergencies, 2015.  
American Academy of Pediatrics, American College of Obstetricians and Gynecologists. Breastfeeding Issues During Disasters (AAP/ACOG) in Breast-feeding Handbook for Physicians 2nd ed. p.239-244, 2014.  
Gribble KD, Berry NJ. Emergency preparedness for those who care for infants in developed country contexts. Int Breastfeed. J. 6(1):16, 2011.  
Gribble K, Fernandes C. Considerations regarding the use of infant formula products in infant and young child feeding in emergencies (IYCF-E) programs. World Nutrition 2018;9(3):261-283.  
IFE Core Group. Infant and Young Child Feeding in Emergencies: Operational Guidance for Emergency Relief Staff and Programme Managers, version 3.0, 2017.  
Sphere Association. The Sphere Handbook, 2018.  
UNHCR, ENN. Infant and Young Child Feeding Practices: Standard Operating Procedures for the Handling of Breastmilk Substitutes (BMS) in Refugee Situations for Children 0 - 23 months, 2015.  
WHO. International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes, 1981.  
WHO, UNICEF. Infant Young Child Feeding Counselling: An Integrated Course, 2006.

Kitų šaltinių sąrašą rasite čia: <https://andorisu.jimdo.com/>