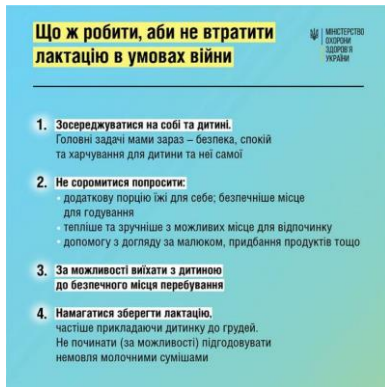


Як зберегти лактацію в стресових умовах



Реалії багатьох українських мам зараз – неповноцінне та недостатнє харчування, брак сну, постійна втома, стрес, страх та тривога, що негативно впливає на можливість годувати малюка грудним молоком. Аби в умовах війни не втратити лактацію, в Міністерстві охорони здоров'я радять:

1. Зосереджуватися на собі та дитині. Головні задачі мами зараз – безпека, спокій та харчування для дитини та неї самої. Якщо жінка не дбатиме про себе,

то згодом у неї не буде достатньо сил піклуватися про дитину.

2. Не соромитися попросити додаткову порцію їжі для себе, безпечніше місце для годування, тепліше та зручніше (якщо це можливо) місце для відпочинку, допомогу у догляді за малюком (придбати продукти, приготувати їжу тощо). Важливо пити достатньо рідини, наприклад, питну воду, зелений або трав'яні чаї. Якщо є нагода, споживати достатню кількість білка та овочів.

3. Частіше прикладати дитину до грудей. Не рекомендується підгодовувати немовля молочними сумішами, бо це прямий шлях до втрати лактації. Цей варіант можливий лише тоді, коли молока матері недостатньо. Медики радять годувати немовля часто – щогодини або півтори вдень, та 3-4 рази протягом ночі. Якщо виникає тривала перерва між годуваннями, наприклад, через довгий сон малюка, рекомендується зціджувати молоко (його можна заморозити або віддати іншій дитині).

4. За першої сприятливої можливості виїхати з дитиною до більш безпечного місця перебування.

Контакти для безкоштовної консультації з грудного вигодовування:

гаряча лінія громадської організації «НРПГВ «Молочні ріки України»,
тел./Viber: +38 095 613 20 96, +38 097 412 11 17; тел.: +38 093 137 25 88

Ліна Барська, міжнародна сертифікована консультантка з грудного вигодовування, педіатр, м. Харків, Viber: +38 067 696 71 09

Тамара Зейналли, доула, консультант з грудного вигодовування, Viber: +38 093 038 28 83

медичний чат-бот [«Турбота»](#) (пошук лікарів та безкоштовна консультація)

Більше контактів консультантів із грудного вигодовування у різних містах України – за [ПОСИЛАННЯМ](#).