

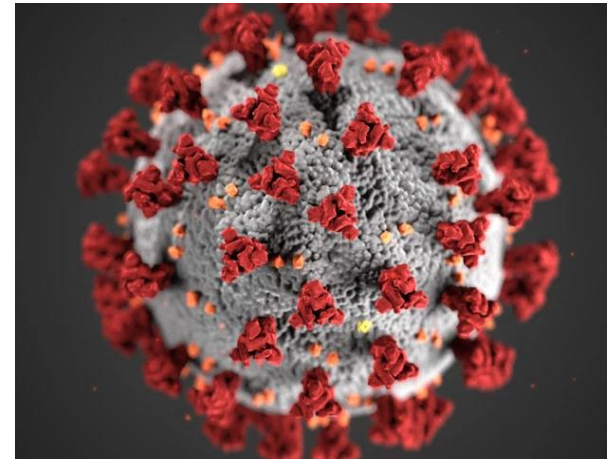
Ο COVID-19 και η Βρεφική Σίτιση σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης

Από την ομάδα της CHEERing

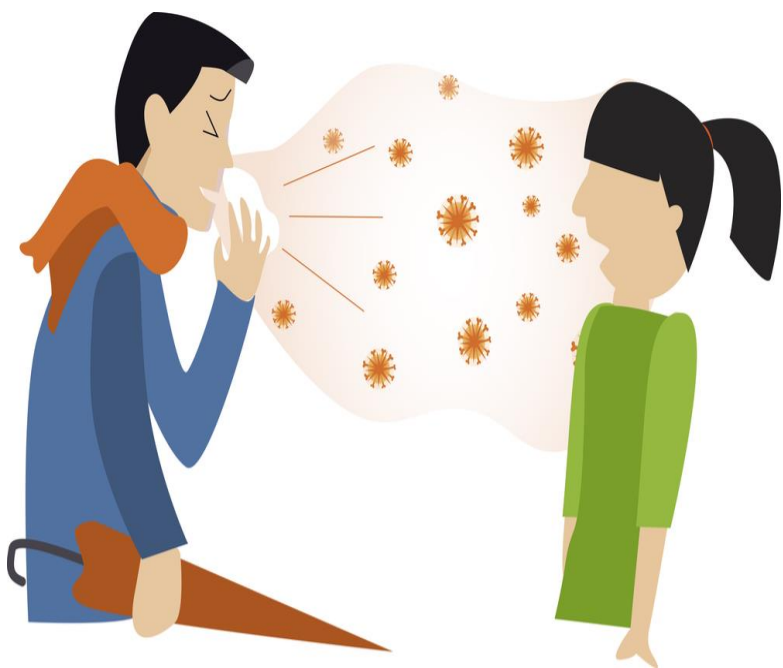


Τι είναι ο "Κορονοϊός";

- Το νέο μικρόβιο του κορονοϊού προκαλεί μία ασθένεια με όνομα COVID-19
- Ο COVID-19 έχει εξαπλωθεί σχεδόν σε όλον τον κόσμο
- Προσβάλλει τους πνεύμονες και μπορεί να προκαλέσει αναπνευστικά προβλήματα



Πώς μεταδίδεται ο COVID-19;



- Μικρόβια σαν τον κορονοϊό "επιτίθενται" στον οργανισμό μας εσωτερικά
- Αν ένα άτομο βήξει η φτερνιστεί, μπορεί να εισπνεύσουμε τα σταγονίδια και να νοσήσουμε
- Ένα άτομο μπορεί να μεταδώσει την νόσο ακόμα και αν δεν φαίνεται άρρωστο

Θηλασμός και COVID-19: Τι κάνουμε;

- Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας οι γυναίκες μπορούν να θηλάσουν ακόμα και αν νοσούν από τον COVID-19
- Ο μητρικός θηλασμός προστατεύει τα βρέφη από ιούς. Είναι προτιμότερο μία μητέρα να θηλάσει ακόμα και αν νοσεί από τον COVID-19, παρά να μη θηλάσει καθόλου.
- <https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know>

Θα κολλήσει το μωρό μου κορονοϊό;

- Κάποια μωρά κολλάνε τον COVID-19, αλλά ακόμα δεν είμαστε σίγουροι πώς
- Τα περισσότερα μωρά και παιδιά με COVID-19 αναρρώνουν γρήγορα, ενώ τα συμπτώματα της νόσου δεν είναι έντονα
- Αν νοσείτε από COVID-19, συνεχίστε να θηλάζετε αφού έτσι προστατεύετε το βρέφος
- Καλύψτε το πρόσωπό σας όταν θηλάζετε και όταν βρίσκεστε κοντά στο βρέφος



CHEERING
CENTER FOR HEALTH EQUITY, EDUCATION, & RESEARCH
INTERNATIONAL GROUP - GREECE

Θηλασμός σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης

- Το σώμα της θηλάζουσας παράγει αντισώματα
- Τα αντισώματα αυτά περνάνε στο μητρικό γάλα
- Κατά το θηλασμό, το βρέφος λαμβάνει τα αντισώματα και προστατεύεται από την εκάστοτε ασθένεια
- Το μητρικό γάλα είναι εύκολα διαθέσιμο και αποτελεί τη βέλτιστη και πιο θρεπτική διατροφή για τα μωρά



Διατροφή με Υποκατάστατα Μητρικού Γάλακτος σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης

- Σε περίπτωση που δε θηλάζετε θα πρέπει να προσέξετε:
 - Να χρησιμοποιείτε τη σωστή ποσότητα βρεφικού γάλακτος σε σκόνη
 - Μην δίνετε γάλα ζωικής προέλευσης σε βρέφη κάτω των 6 μηνών
 - Χρησιμοποιήστε καθαρό, βρασμένο νερό
 - Αποστειρώστε τα μπιμπερό
 - Όταν ταΐσετε το μωρό πετάξτε όσο γάλα έχει περισσέψει
 - Ο κορονοϊός αλλά και άλλα μικρόβια μπορούν να ζήσουν σε βρώμικες επιφάνειες για αρκετές ώρες
- Είναι πιο εύκολο και πιο ασφαλές να θηλάσετε!



Αν θήλαζαν όλες οι μητέρες...

- Θα είχαμε τουλάχιστον 800.000 λιγότερους θανάτους βρεφών ετησίως
- Τα περιστατικά διάρροιας στα βρέφη θα υποδιπλασιάζονταν
- Τα προβλήματα του αναπνευστικού θα μειώνονταν κατά 1/3
- Οι πληροφορίες αντλήθηκαν από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας



Infant and young child feeding. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>. Published February 16, 2018.

Breastfeeding. World Health Organization https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1

Θα έχω αρκετό γάλα;

- Αν η ανάπτυξη του μαστού είναι φυσιολογική τότε θα έχετε αρκετό γάλα
- Σε σπάνιες περιπτώσεις η μητέρα δεν έχει γάλα
- Ξεκινήστε να θηλάζετε από την πρώτη μέρα προκειμένου να παράγετε αρκετό γάλα
- Δεν χρειάζεται κάποια ειδική δίαιτα/διατροφή
- Το γάλα σας είναι κατάλληλο ακόμα και αν διαμένετε σε κάποιο κατάλυμα, σκηνή ή κοντέινερ
- Το μωρό θα πρέπει να παίρνει βάρος και οι συνήθειες "τουαλέτας" του θα πρέπει να είναι συχνές. Σε διαφορετική περίπτωση συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας.



CHEERING

CENTER FOR HEALTH EQUITY, EDUCATION, & RESEARCH
INTERNATIONAL GROUP - GREECE

Πόσο μεγάλο είναι το στομάχι ενός βρέφους; How big is a newborn's stomach?



Day 1
1η ημέρα
size of a cherry

5-7 mL
1- 1.4 teaspoons



Day 2
2η ημέρα
size of a walnut

22-27 mL
0.75-1 oz



One week
Μία εβδομάδα
size of an apricot

45-60 mL
1.5- 2 oz



One month
Ένας μήνας
size of large egg

80-150 mL
2.5- 5 oz

www.letmommysleep.com

Μπορώ να σταματήσω το υποκατάστατο γάλακτος και να θηλάσω;

- Ίσως - εξαρτάται από πολλούς παράγοντες
- Αν η ποσότητα γάλακτος σε σκόνη που δίνετε είναι ένα μπιμπερό την ημέρα, είναι εφικτό να το κόψετε και να θηλάσετε
- Όσο περισσότερο μητρικό γάλα πίνει το βρέφος, τόσο πιο πολύ θα έχετε. Γι' αυτό το μωρό πρέπει να θηλάζει όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Αν θέλετε να διακόψετε το υποκατάστατο και να θηλάσετε, πρέπει να ζυγίσετε το βρέφος και να σιγουρευτείτε ότι η παράγετε αρκετό μητρικό γάλα

Σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης (και όχι μόνο!)

- Τους πρώτους 6 μήνες θηλάστε αποκλειστικά
- Στους 6 μήνες ξεκινήστε τη στερεά τροφή παράλληλα με το θηλασμό

**START
STRONG**
...FOR A BETTER FUTURE

For smart, sharp, strong baby

**Give baby only
breastmilk for
first 6 months**

No water.

No fluid.

No other food.

