

راهنمای جامع مادر شیرده و کودک در حین جنگ و بمباران هوایی:

- منابع خبری موثق را دنبال کنید
- به شایعات توجه نکنید
- با خانواده و دوستان تماس بگیرید اما تلفن را طولانی اشغال نکنید
- اگر مصدوم هستید یا مصدومی می بینید با اورزانس ۱۱۵ تماس بگیرید
- برای کمک های خودجوش، با

در شرایط بحرانی چه کنیم

- کودکان را در آغوش بگیرید و با صدای آرام به آنها اطمینان دهید.
- بگویید: ما با هم هستیم، همه چیز درست می شود.
- از گفتن جملات ترسناک مثل (داریم می میریم) یا (همه چیز تمام شد) جدا خودداری کنید.
- اگر پناه میگیرید با آنها بازی کنید (بیا ببینیم کی متونه بهتر سرش رو پایین بگیره)

اگر همراه کودکان هستید

- وحشت، تصمیم گیری درست را غیر ممکن می کند، آرامش خود را حفظ کنید و این مراحل را انجام دهید:
- به زمین بیایید.
- اگر خارج از ساختمان هستید سریعاً به نزدیک ترین دیوار یا پناهگاه پناه ببرید.
- سر و گردن خود را محافظت کنید
- از پنجره ها، درهای شیشه ای و دیوارهای بیرونی فاصله بگیرید.

اگر صدای انفجار شنیدید

- نوشیدن مایعات کافی
- اولویت تغذیه خانواده با مادر شیرده
- حتی با غذای محدود، بدن قادر به تولید شیر است.

تغذیه مادر در بحران:

- نشسته یا تکیه به دیوار
- شیردهی به پهلو در صورت دراز کشیدن
- پوشاندن سر نوزاد در صورت گرد و غبار
- حفظ گرمای بدن با تماس مستقیم

وضعیت صحیح شیردهی در پناهگاه:

- نیاز به آب سالم و تجهیزات ندارد.
- محافظت در برابر عفونت های تنفسی و گوارشی
- کاهش خطر سوء تغذیه در بحرا
- شیرمادر استریل و همیشه در دسترس است.

چرا شیردهی در جنگ حیاتی است؟

- خطر آلودگی آب در جنگ
- دشواری استریل کردن وسایل
- استفاده فقط در صورت عدم امکان شیردهی و با نظارت پزشکی

هشدار درباره شیر خشک

- تنفس عمیق (۴ ثانیه دم - ۴ ثانیه نگه داشتن - ۶ ثانیه بازدم)
- تمرکز بر چهره و مکیدن نوزاد
- استرس ممکن است جریان شیر را کند کند اما تولید را متوقف نمی کند.

مدیریت استرس مادر:

- نوزاد را فوراً در آغوش بگیرید.
- تماس پوست با پوست برقرار کنید
- در مکان امن بنشینید و شیردهی را ادامه دهید.
- مکیدن نوزاد باعث کاهش استرس و افزایش ترشح هورمون اکسی توسین می شود

هنگام بمباران چه کنیم؟