



Προσωρινές επιχειρησιακές προτάσεις σχετικά με τη διατροφική υποστήριξη βρεφών και παιδιών μικρότερων των 2 ετών σε κέντρα διαμετακόμισης προσφύγων και μεταναστών στην Ευρώπη

VI.0. Εκδόθηκε: 1^η Οκτώβρη, 2015

A. Σκοπός αυτής της οδηγίας

- Το σημείωμα αυτό υπογραμμίζει προτερήματα, κινδύνους, επιλογές και πόρους για την υποστήριξη της κατάλληλης βρεφικής και νηπιακής διατροφής παιδιών (IYCF) μικρότερων των 2 ετών σε καταστάσεις διαμετακόμισης προσφύγων και μεταναστών στην Ευρώπη.
- Καίρια ζητήματα που έχουν ληφθεί υπόψη σε αυτή την οδηγία περιλαμβάνουν τις επικρατούσες, αλλά συχνά όχι άριστες, πρακτικές θηλασμού, τη συχνή χρήση βρεφικού ξένου γάλακτος (infant formula) σε αυτές τις συνθήκες, τις μειωμένες δυνατότητες επαφής και επανεκτίμησης των παιδιών και των κηδεμόνων τους, την πιθανή έλλειψη έμπειρων εργαζομένων στην υποστήριξη βρεφικής και νηπιακής διατροφής (IYCF) και τις συχνά περιορισμένες υποδομές παροχής ύδατος και υπηρεσιών δημόσιας υγείας
- Το σημείωμα αυτό έχει σαν αρχή την κεντρική οδηγία-πολιτική¹ της UNHCR και παρέχει κατευθύνσεις, όπου η οδηγία αυτή δεν επαρκεί δεδομένων των συνθηκών. Περιγράφει το ελάχιστο επίπεδο αξιολόγησης και υποστήριξης που είναι απαραίτητο. Μια πιο λεπτομερής προγραμματική οδηγία βρίσκεται σε εξέλιξη. Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.en-net.org για ενημερώσεις.
- Καίρια ζητήματα, προτεραιότητες και προστατευτικές ενέργειες (παραρτήματα C-E) διευκρινίζονται περαιτέρω στα παραρτήματα F έως J. Κύριοι πόροι αναφέρονται στο παράρτημα K και επαφές στο παράρτημα L.
- Η οδηγία αυτή αναπτύχθηκε με τη συμβολή οργανώσεων και ατόμων με εμπειρία στην IYCF σε καταστάσεις ανάγκης και με δραστηριότητα στην πρώτη γραμμή υποδοχής στην τρέχουσα ανθρωπιστική ανταπόκριση.²

B. Ακροατήριο

- Οι εμπλεκόμενοι στο σχεδιασμό, προσφορά και κινητοποίηση πόρων για την IYCF για πρόσφυγες και μετανάστες σε διαμετακίνηση στην Ευρώπη.

¹ UNHCR (2015) Τυποποιημένη Διαδικασία Λειτουργίας για τον χειρισμό υποκατάστατων βρεφικού γάλακτος (BMS) σε περιπτώσεις προσφύγων για παιδιά 0-23 μηνών. Επιχειρησιακή καθοδήγηση στη βρεφική διατροφή σε κρίσιμες καταστάσεις (2007). Διεθνής Κώδικας εμπορίας υποκατάστατων βρεφικού γάλακτος και επακόλουθο ψήφισμα WHA (Κώδικας)

² Κατάρτιση από UNICEF, UNHCR, WHO, Save the Children & ENN με ανασκόπηση από ACF, IBFAN-GIFA, IOCC, World Vision, Karleen Gribble & Mary Lung'aho.

- Μπορεί να περιλαμβάνει άτομα που γενικά υποστηρίζουν την υποδοχή προσφύγων, εθελοντές και εργαζόμενους στους τομείς υγείας και ασφάλειας, εθελοντές και εργαζόμενους στη διατροφή, άτομα που συγκεντρώνουν εισφορές καθώς και άτομα στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και εξωτερικής επικοινωνίας.
- Αυτό το σημείωμα δεν υπερισχύει εξειδικευμένων ανά οργάνωση οδηγιών σε αυτόν τον τομέα, εκτός και αν υπάρχει ειδική υπόδειξη της συγκεκριμένης οργάνωσης.

C. Καίρια ζητήματα

- **Οι θηλάζουσες μητέρες χρειάζονται αναγνώριση, προστασία και ενεργή υποστήριξη.** Προκειμένου για μητέρες σε διαμετακίνηση, οι συνθήκες ενδέχεται να υποσκελίζουν τη μητρική αυτοπεποίθηση και τις πρακτικές θηλασμού. Υπάρχει κίνδυνος οι θηλάζουσες μητέρες να ελαττώσουν/σταματήσουν τον θηλασμό, ειδικά όταν έχουν χρησιμοποιήσει υποκατάστατο βρεφικού γάλακτος (μικτή διατροφή) και πριν τη διαμετακίνηση.
- **Τα βρέφη που εξαρτώνται από υποκατάστατα βρεφικού γάλακτος χρειάζονται αναγνώριση, προστασία και ενεργή υποστήριξη.** Για τις μητέρες σε διαμετακίνηση η παροχή τεχνητού βρεφικού γάλακτος και οι συνθήκες για την ασφαλή παρασκευή του μπορεί να είναι σοβαρά περιορισμένες και διαφορετικές από αυτές στις οποίες είχαν συνηθίσει σε φυσιολογικές συνθήκες.
- **Η χρήση υποκατάστατου βρεφικού γάλακτος είναι πιο επικίνδυνη και δύσκολη στη διαχείριση σε συνθήκες διαμετακίνησης.** Βρέφη που τρέφονται με τεχνητό γάλα βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο για λοιμώξεις και υποσιτισμό. Όσο πιο μικρό το βρέφος, τόσο μεγαλύτερος ο κίνδυνος που διατρέχει από ασθένειες όπως η διάρροια και λοιμώξεις αναπνευστικού, ειδικά αν δεν θηλάζει. Σε περιβάλλον έκτακτης ανάγκης τέτοιες καταστάσεις μπορεί να αποβούν θανατηφόρες.
- **Τα νεογέννητα βρέφη είναι ιδιαιτέρως ευάλωτα** και αποτελούν τον κεντρικό στόχο για την εγκατάσταση του μητρικού θηλασμού ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος που σχετίζεται με εναλλακτικές, επικίνδυνες πρακτικές διατροφής.
- Για τον πληθυσμό σε διαμετακίνηση, **μπορεί να μην καταστεί εφικτό να παρασχεθεί όλος ο εξοπλισμός που σε φυσιολογικές συνθήκες θεωρείται απαραίτητος ή να εγγυηθεί η παροχή τεχνητού γάλακτος** για όσο καιρό το χρειάζεται το βρέφος.

D. Προτεραιότητες

- Επαγρύπνηση και αναφορά κάθε παιδιού που δεν είναι υγιές και χρήζει ιατρικής φροντίδας.
- Κοινοποιήστε τις βασικές πληροφορίες αυτού του σημειώματος σε μητέρες μικρών παιδιών όσον αφορά στις διατροφικές επιλογές και τις συνέπειές τους ώστε να είναι ενημερωμένες στη λήψη αποφάσεων και τις επιλογές τους.

- Χρησιμοποιήστε κάθε ευκαιρία επαφής με εγκυμονούσες γυναίκες και με τα άτομα που τις συνοδεύουν, ώστε να τις συμβουλευέστε να θηλάσουν τα μωρά τους αμέσως μετά τον τοκετό και αποκλειστικά μέχρι την ηλικία των 6 μηνών. Σε μητέρες κατά τον τοκετό ή που μόλις έχουν γεννήσει υπογραμμίστε την σημασία της άμεσης επαφής δέρμα με δέρμα και της πρώιμης έναρξης θηλασμού καθώς και τη σημασία του αποκλειστικού θηλασμού. Παρέχετε οποιαδήποτε υποστήριξη μπορείτε για την πραγματοποίησή του.
- Εντοπίστε τις μητέρες που θηλάζουν και κάντε ότι μπορείτε για να τις ενθαρρύνετε να θηλάσουν όσο το δυνατό περισσότερο.
- Εντοπίστε τις μητέρες που τα παιδιά τους εξαρτώνται από τεχνητή διατροφή και δώστε κάθε συμβουλή και πρακτική υποστήριξη που μπορείτε ώστε να ελαχιστοποιηθούν οι κίνδυνοι σε αυτό το περιβάλλον.
- Ενθαρρύνετε τις μητέρες που θηλάζουν και δίνουν και τεχνητή διατροφή να θηλάζουν πιο συχνά ώστε να ελαττώσουν ή ιδανικά να απαλείψουν την εξάρτησή τους από την τεχνητή διατροφή.
- Παράσχετε πρακτικές συμβουλές και οποιαδήποτε υποστήριξη σχετικά με τις κατάλληλες και πιο θρεπτικές συμπληρωματικές τροφές για σίτιση παιδιών άνω των 6 μηνών.
- Διαχειριστείτε την προμήθεια και παροχή τεχνητής διατροφής ώστε να εξασφαλίσετε ότι προστατεύονται και καλύπτονται οι ανάγκες τόσο των θηλαζόντων, όσο και των μη θηλαζόντων νηπίων.

E. Βασικές προστατευτικές ενέργειες

- Βασίστε τη IYCF υποστήριξη που παρέχετε σε ένα ελάχιστο επίπεδο αξιολόγησης (δείτε το παράρτημα F)
- Στοχεύστε και διαχειριστείτε την προμήθεια τεχνητής διατροφής (δείτε το παράρτημα I για περαιτέρω λεπτομέρειες)
 - Όπου χρειάζεται τεχνητή βρεφική διατροφή, αγοράστε προμήθειες. Συμμορφωθείτε σε ένα ελάχιστο απαιτήσεων σχετικά με την ποιότητα και τη σήμανση.
 - Μην αναζητάτε και δράστε αποτρεπτικά σε παροχή δωρεών³ βρεφικής τεχνητής διατροφής και κάθε προϊόντος που έχει σήμανση για χρήση σε βρέφη κάτω των 6 μηνών ή σαν υποκατάστατο βρεφικού γάλακτος σε κάθε ηλικία, συμπληρωματικές τροφές, μπουκαλιών (μπιμπερό) και πιπίλων.
 - Δωρεές που προσφέρονται/λαμβάνονται πρέπει να κατευθύνονται στην UNHCR/ καθορισμένη συντονιστική οργάνωση για τη διατροφή/υγεία.

³ Εμπειρίες σε καταστάσεις εκτάκτου ανάγκης έχουν επανειλημμένως δείξει ότι οι δωρεές σε είδος κοστίζουν ακριβά στη διαχείρισή τους, είναι δυσανάλογες προς τις ανάγκες, ποικίλλουν στο είδος και την ποιότητα, μπορεί να έχουν λήξει, μπορεί να έχουν φτωχή σήμανση κ.α.

- Μην παρέχετε τεχνητό βρεφικό γάλα (ή κουπόνια βρεφικού γάλακτος) σε οποιοδήποτε γενική διανομή.
- Παρέχετε υποστηρικτικές υπηρεσίες:
 - Βρείτε έμπειρο προσωπικό που να μπορεί να υποστηρίξει μητέρες με δυσκολίες στη σίτιση του βρέφους τους. Παραχωρήστε χώρους (π.χ. ασφαλείς χώρους) για τις μητέρες, ώστε να διευκολυνθεί ο θηλασμός και η επαφή με τις άλλες μητέρες.
 - Παρέχετε πρόσβαση σε υποδομές καθαριότητας σε μητέρες για να καθαρίζουν τα σκεύη διατροφής, ειδικά σε μητέρες που χορηγούν τεχνητό γάλα.
 - Όταν είναι δυνατό, συμβουλευτείτε/ δώστε προτεραιότητα σε μητέρες βρεφών και μικρών παιδιών να εξετασθούν για βασικές παιδικές ασθένειες, και να έχουν πρόσβαση σε καταγραφή, βασικές υπηρεσίες, καταφύγια και μη-διατροφικά αντικείμενα.
 - Εκτιμήστε την ανάγκη να χορηγήσετε μάρσιππους αγκαλιάς (baby sling) ή βρεφικά καροτσάκια για μητέρες, μετά από αξιολόγηση των τοπικών αναγκών.
- Στο μέγιστο δυνατό βαθμό, μεταφέρετε πληροφορίες σχετικά με τους πόρους και τις υπηρεσίες που μπορεί να είναι διαθέσιμες κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τους. Βοηθήστε τη μητέρα πρακτικά να σχεδιάσει τη σίτιση του παιδιού της κατά τη διάρκεια του ταξιδιού της και αν είναι δυνατόν στη χώρα του προορισμού της.

Για περισσότερες λεπτομέρειες για τον προσανατολισμό σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης σε θέματα ΙΥCF, δείτε το παράρτημα Κ.

F. Ελάχιστο επίπεδο αξιολόγησης των υπαρχουσών αναγκών

Προκειμένου να στοχεύσει κανείς στην υποστήριξη της ΙΥCF, χρειάζεται ένα ελάχιστο επίπεδο αξιολόγησης. Εάν μια μητέρα ζητήσει υποκατάστατο βρεφικού γάλακτος, αυτό μπορεί να συμβαίνει είτε επειδή το βρέφος της τρέφεται αποκλειστικά με τεχνητό γάλα είτε επειδή η ίδια έχει δυσκολίες / έχει χάσει την αυτοπεποίθησή της σχετικά με το θηλασμό. Είναι καίριας σημασίας ο διαχωρισμός αυτών των αναγκών και η στόχευση της κατάλληλης υποστήριξης.

Καίριες ερωτήσεις που πρέπει να ρωτάτε στις εξεταζόμενες μητέρες παιδιών μικρότερων των 2 ετών είναι:

1. Ποια είναι η ηλικία του μωρού/παιδιού σου; (σημείωση : βοηθάει στην εκτίμηση των προβλημάτων διατροφής. Νεογνά και βρέφη μικρότερα των 6 μηνών είναι ιδιαίτερα ευάλωτα)
2. Πως τρέφεται μέχρι τώρα το μωρό/παιδί σου; (ελέγξτε: θηλάζοντα ή μη θηλάζοντα βρέφη. Χρήση βρεφικού τεχνητού γάλακτος, χρήση άλλων γαλάτων, υγρών και τροφών)

3. Εάν έχετε σταματήσει το θηλασμό, τότε σταματήσατε και γιατί; (ελέγξτε: η μητέρα έχει σταματήσει μόνο κατά τη διάρκεια της διαμετακόμισης, ελέγξτε το ενδιαφέρον της να ξαναρχίσει)
4. Είχατε ανησυχίες ή δυσκολίες με το τάισμα του βρέφους/παιδιού σας; (ελέγξτε: προβλήματα θηλασμού, πρόσβαση σε τεχνητό βρεφικό γάλα για μη θηλάζοντα βρέφη, πρόσβαση σε τροφές για παιδιά άνω των 6 μηνών)
5. Πόσο καιρό μένετε εδώ; (ελέγξτε: τις δυνατότητες επαφών)

Οι απαντήσεις της θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε την υποστήριξη που χρειάζεται. Μπορεί να χρειάζεται βοήθεια με το θηλασμό, την προμήθεια βρεφικού τεχνητού γάλακτος, πρόσβαση σε συμπληρωματικές τροφές και /ή κατεύθυνση σε άλλες υπηρεσίες (πχ υπηρεσίες υγείας). Μια μητέρα που μόλις πρόσφατα σταμάτησε το θηλασμό, μπορεί να ξαναρχίσει εάν το επιθυμεί (δείτε το παράρτημα G). Ένα βρέφος κάτω των 6 μηνών που δε θηλάζει, θα χρειαστεί προμήθειες σε βρεφικό τεχνητό γάλα. Ένα βρέφος άνω των 6 μηνών που δε θηλάζει, δε θα χρειαστεί προμήθειες σε βρεφικό τεχνητό γάλα (δείτε το παράρτημα H). Η υποστήριξη περιλαμβάνει σημαντικές πληροφορίες για τη μητέρα όσον αφορά τις επιλογές διατροφής και τις επιπτώσεις τους. Πρέπει να λαμβάνει κανείς υπόψη του την απόφαση της μητέρας σχετικά με τη διατροφή του βρέφους της. Προσπαθήστε να ελαχιστοποιήσετε τους κινδύνους από την επιλογή διατροφής. Η διατροφική υποστήριξη εξαρτάται από τους διαθέσιμους πόρους.

Σε περίπτωση που αυτό είναι δυνατό, παραπέμπτε τις μητέρες που έχουν δυσκολίες με το θηλασμό ή που επιθυμούν να ξαναρχίσουν το θηλασμό, σε πιο εξειδικευμένη υποστήριξη. Φέρτε σε επαφή τις μητέρες που θηλάζουν ώστε να διευκολυνθεί η αμοιβαία υποστήριξη. Παράσχετε συμβουλές και όπου είναι δυνατό, πρακτική υποστήριξη στην παρασκευή βρεφικού τεχνητού γάλακτος (σε κηδεμόνες βρεφών που σιτίζονται με τεχνητό γάλα) και συμπληρωματικών τροφών σύμφωνα με τους κανόνες υγιεινής.

G. Καίρια μηνύματα προς τις θηλάζουσες μητέρες

Αυτά τα μηνύματα απευθύνονται σε μητέρες και κύριους κηδεμόνες και αποτελούν το ελάχιστο της υποστήριξης που μπορείτε να προσφέρετε. Προσαρμόστε τα όπως χρειάζεται και χρησιμοποιήστε τα ώστε να ενημερώσετε σχετικά με τις υπηρεσίες και την υποστήριξη που μπορείτε να παρέχετε. Είναι επίσης χρήσιμο, να μοιραστείτε αυτά τα μηνύματα με τα άτομα που συνοδεύουν τη μητέρα, ώστε να μπορέσουν και αυτά να την υποστηρίξουν.

- **Εάν θηλάζετε, μη σταματήσετε.** Συνεχίστε το θηλασμό μέχρι το παιδί σας να φτάσει τουλάχιστον την ηλικία των 2 ετών. Είναι ο πιο αξιόπιστος, φτηνός και ασφαλής τρόπος διατροφής του παιδιού σας. Ο θηλασμός θα προστατεύσει το βρέφος σας ενάντια στις λοιμώξεις.
- **Η διατροφή με τεχνητό βρεφικό γάλα είναι επικίνδυνη στην παρούσα κατάσταση.** Αυτός είναι ο λόγος που δε θέλουμε να δίνουμε ξένο γάλα στις θηλάζουσες μητέρες.
- **Εάν έχετε πρόσφατα σταματήσει τον θηλασμό μπορείτε να τον ξαναρχίσετε.** Είναι μακράν η πιο ασφαλής επιλογή για το μωρό σας. Συχνός θηλασμός στο στήθος, ημέρα και νύχτα, βοηθάει στη διέγερση της παραγωγής μητρικού γάλακτος. Δώστε/Προσφέρετε το στήθος σας πριν χορηγήσετε οποιαδήποτε άλλη τροφή ή υγρό.

- **Μη δίνετε επιπλέον νερό, χυμούς, τσάι ή συμπληρωματικές τροφές σε θηλάζοντα βρέφη κάτω των 6 μηνών.** Ο αποκλειστικός θηλασμός προσφέρει τη βέλτιστη θρεπτική τροφή για μικρά μωρά. Το μητρικό γάλα περιέχει συστατικά που προστατεύουν το μωρό σας από τις λοιμώξεις. Η χορήγηση άλλων τροφών/υγρών θα μειώσει την παραγωγή γάλακτος και θα αυξήσει τις πιθανότητες λοιμώξεων, ειδικά σε αυτές τις συνθήκες.
- **Εάν χρησιμοποιείτε βρεφικό τεχνητό γάλα ή άλλα γάλατα, παράλληλα με το θηλασμό, είναι πιο ασφαλές να θηλάζετε αποκλειστικά.** Θηλάστε πριν χορηγήσετε τεχνητό γάλα προκειμένου να διεγερθεί η παραγωγή μητρικού γάλακτος. Μπορείτε να αντικαταστήσετε σταδιακά κάθε τάισμα με τεχνητό γάλα με μητρικό θηλασμό. Η διαδικασία μπορεί να διαρκέσει κάποιες ημέρες.
- **Μην ξεκινήσετε τη χρήση βρεφικού τεχνητού γάλακτος εάν δεν το έχετε χρησιμοποιήσει μέχρι τώρα.** Είναι πολύ δύσκολη η παρασκευή του σε αυτήν την κατάσταση, εμείς δεν μπορούμε να σας χορηγήσουμε όλες τις προμήθειες που χρειάζεστε και είναι ακριβό. Εάν ταιΐσετε το μωρό σας με τεχνητό γάλα, είναι πιθανότερο να αρρωστήσει με διάρροια και λοίμωξη του αναπνευστικού, ασθένειες που είναι σοβαρές για τα μωρά.
- **Το άγχος δε μειώνει την παραγωγή γάλακτος αλλά μπορεί να επιβραδύνει την έκκριση γάλακτος, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει γκρίνια και αναστάτωση στο μωρό σας.** Σκεφτείτε την αγάπη και την ελπίδα σας για το μωρό σας και αυτό θα βοηθήσει το γάλα να τρέξει. Εάν είναι διαθέσιμος, πηγαίνετε σε έναν ιδιωτικό χώρο που μπορείτε να ηρεμήσετε.
- **Εάν το μωρό σας είναι πάνω από 6 μηνών συνεχίστε να το θηλάζετε όσο πιο συχνά και για όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα είναι δυνατό (2+ έτη)** παράλληλα με την προσθήκη άλλων τροφών. Προσπαθήστε να προσφέρετε το στήθος πριν από τις άλλες τροφές.

Για πιο προγραμματισμένη καθοδήγηση στην υποστήριξη των θηλαζουσών μητέρων, δείτε το παράρτημα Κ.

Η. Καίρια μηνύματα για μητέρες μη θηλαζόντων βρεφών

Αυτά τα μηνύματα απευθύνονται σε μητέρες και κύριους κηδεμόνες και αποτελούν το ελάχιστο της υποστήριξης που μπορείτε να προσφέρετε. Προσαρμόστε τα όπως χρειάζεται και χρησιμοποιήστε τα ώστε να ενημερώσετε σχετικά με τις υπηρεσίες και την υποστήριξη που μπορείτε να παρέχετε. Όπου είναι δυνατόν παραπέμψτε τις μητέρες με δυσκολίες με τη σίτιση των παιδιών τους σε πιο εξειδικευμένη υποστήριξη.

- **Εάν το βρέφος σας είναι μικρότερο από 6 μηνών, το βρεφικό τεχνητό γάλα είναι το μόνο κατάλληλο γάλα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε.** Βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε ακριβώς τις οδηγίες χρήσης πάνω στη συσκευασία κατά την παρασκευή του.
- **Ασφαλής προετοιμασία με βρασμένο νερό συστήνεται αυστηρά ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος μόλυνσης (του μπουκαλιού/ποτηριού).** Η χρήση εμφιαλωμένου νερού δεν έχει το ίδιο αποτέλεσμα όσο αφορά στην αποστείρωση. Το υπόλειμμα του βρεφικού τεχνητού γάλακτος πρέπει να πετάγεται σε περίπτωση που δε χρησιμοποιηθεί άμεσα καθώς τα βακτηρία αναπτύσσονται γρήγορα σε αυτό.

- **Εάν το μωρό σας είναι πάνω από 6 μηνών δε χρειάζεται να χρησιμοποιείτε βρεφικό τεχνητό γάλα αλλά μπορείτε να χρησιμοποιείτε άλλες πηγές γάλακτος.** Αποδεκτές πηγές γάλακτος περιλαμβάνουν το παστεριωμένο πλήρες γάλα ζώων (αγελάδας, κατσικίσιο, πρόβειο), γάλα υψηλής παστερίωσης (UHT), γάλα που έχει υποστεί ζύμωση ή γιαούρτι. Είναι πιο εύκολο να προμηθευτεί κανείς αυτά τα γάλατα και είναι λιγότερο επικίνδυνα από τη χρήση γάλακτος σε σκόνη. Το συμπυκνωμένο γάλα δεν είναι κατάλληλο για βρεφική διατροφή. Το τροποποιημένο πλήρες γάλα εβαπορέ δεν είναι αποδεκτή⁴ επιλογή στις παρούσες συνθήκες.
- Όταν χρησιμοποιείτε οποιοδήποτε υγρό γάλα για το μωρό σας, να το καταναλώνετε μέσα σε λίγες ώρες από το άνοιγμα της συσκευασίας.
- Αποφύγετε τη χρήση βρεφικών χυμών και τσαγιού - έχουν χαμηλή θρεπτική αξία και περιέχουν πολλή ζάχαρη.
- Εάν το βρέφος σας είναι μεγαλύτερο των 6 μηνών, μπορείτε να ανακατέψετε το τεχνητό βρεφικό γάλα στην τροφή του (πχ κρέμες) αντί να του το δώσετε να το πιεί.
- **Τα μπουκάλια καθαρίζονται πιο δύσκολα από τα ποτήρια/κούπες. Ένα βρέφος μπορεί να πιεί από ποτηράκι.** Το καθάρισμα των σκευών διατροφής (ποτήρια, κουτάλια) είναι ουσιώδες στην πρόληψη ασθενειών. Τα πλαστικά ή χάρτινα ποτήρια μιας χρήσης είναι μια επιλογή που απομακρύνει την ανάγκη καθαρισμού.
- **Εάν επιθυμείτε να συνεχίσετε το τάισμα με μπουκάλι, η τήρηση των κανόνων υγιεινής είναι απαραίτητη για τη μείωση του κινδύνου λοιμώξεων.**
- Όταν το βρέφος σας χρησιμοποιεί βρεφικό τεχνητό γάλα, βρίσκεται σε **μεγαλύτερο κίνδυνο για την εμφάνιση διάρροιας και λοιμώξεων αναπνευστικού**, ειδικά σε καταστάσεις διαμετακόμισης. *Μάθετε ποιες υπηρεσίες υγείας είναι διαθέσιμες κατά την άφιξή σας, ώστε να είστε προετοιμασμένοι και να λάβετε γρήγορα θεραπεία.*
- **Εάν το μωρό σας αρρωστήσει**, συνεχίστε να το ενθαρρύνετε να πίνει και να τρώει, προσφέροντάς του/της μικρότερη ποσότητα πιο συχνά όταν η όρεξή του/της είναι μειωμένη.

Συμβουλευτέτε τη μητέρα σχετικά με την υποστήριξη τεχνητής διατροφής που υπάρχει στο συγκεκριμένο σημείο διαμετακίνησης, όσον αφορά τις διαθέσιμες προμήθειες, τη διάρκειά τους, τις συνθήκες υγιεινής για την προετοιμασία τους, τα σκεύη διατροφής κλπ και βοηθήστε την να κάνει ένα σχεδιασμό με αυτά που έχει. Δεδομένης της ογκώδους φύσης του βρεφικού τεχνητού γάλακτος, είναι απίθανο ένα κέντρο διαμετακίνησης να παρέχει όλες τις προμήθειες τεχνητού γάλακτος που χρειάζεται μια μητέρα για το ταξίδι της.

Για πιο προγραμματισμένη καθοδήγηση στην υποστήριξη των μη θηλαζόντων βρεφών και παιδιών, δείτε το παράρτημα Κ.

I. Διαχείριση προμηθειών τεχνητού βρεφικού γάλακτος

Το πιο κοινό υποκατάστατο του μητρικού γάλακτος (BMS) είναι το βρεφικό τεχνητό γάλα. Το βρεφικό τεχνητό γάλα είναι διαθέσιμο σε μορφή σκόνης ή σε μορφή υγρού γάλακτος έτοιμου για χρήση. Το έτοιμο για χρήση υγρό τεχνητό βρεφικό γάλα έχει πλεονεκτήματα

⁴ Χρειάζεται προσθήκη μετρημένης ποσότητας νερού και ζάχαρης, έχει μεγαλύτερο νεφρικό φορτίο το οποίο είναι επικίνδυνο για τα μικρότερα βρέφη/άρρωστα παιδιά/παιδιά που πίνουν λιγότερο, και έχει έλλειψη σε σίδηρο και βιταμίνη C.

πρακτικά και από άποψη υγιεινής και είναι προτιμητέο σε αυτές τις συνθήκες διαμετακίνησης, ωστόσο είναι μια επιλογή που έχει περιορισμούς λόγω της μικρής διαθεσιμότητας, του κόστους και του όγκου μεταφοράς.

- Σε γενικές γραμμές, ένα βρέφος πίνει περίπου 600-800ml γάλατος την ημέρα και ένα δοχείο 450gr βρεφικού γάλακτος σε σκόνη θα διαρκέσει 4-5 ημέρες.
- **Στοχεύστε** την προμήθεια σε αυτούς που την έχουν ανάγκη, ρωτώντας ερωτήσεις κλειδιά σχετικά με την ηλικία του παιδιού και τη συνήθη πρακτική διατροφής (δείτε το παράρτημα F).
- **Μην παρέχετε βρεφικό τεχνητό γάλα ή κουπόνια βρεφικού τεχνητού γάλακτος σε γενικές διανομές τροφών/αγαθών.**
- **Αγοράστε** τις απαραίτητες προμήθειες σε βρεφικό τεχνητό γάλα. Ακολουθήστε τις βασικές αρχές που αφορούν στην προμήθεια βρεφικού τεχνητού γάλακτος, σχετικά με την πηγή (αποφύγετε τις δωρεές), την ποιότητα (συμμόρφωση στον κώδικα τροφίμων και ποτών⁵, με αρκετή χρονική απόσταση από την ημερομηνία λήξης) και την κατάλληλη σήμανση (γλώσσα χρήση).
- **Μην επιζητείτε δωρεές** σε βρεφικό τεχνητό γάλα, βρεφικούς χυμούς, βρεφικό τσάι ή άλλα γάλατα που πωλούνται σαν υποκατάστατα μητρικού γάλακτος, συμπληρωματικές τροφές ή εξοπλισμό διατροφής (μπουκάλια-μπιμπερό, πιπίλες και αντλίες μητρικού γάλακτος). Κάθε δωρεά βρεφικού τεχνητού γάλακτος που προσφέρεται/λαμβάνεται ή των σκευών που το συνοδεύουν, που δεν έχει προηγουμένως ζητηθεί, πρέπει να κατευθύνεται στο UNHCR, τον αρμόδιο συντονιστικό οργανισμό για τη σίτιση/υγεία.
- Ιδανικά, αγοράστε ένα **γενώσιμο (όχι πρωτότυπο σκεύασμα) βρεφικού τεχνητού γάλατος** με πληροφορίες στη συσκευασία στην κατάλληλη γλώσσα. Όπου είναι διαθέσιμα μόνο τα πρωτότυπα σκευάσματα, αγοράστε προμήθειες **στην κατάλληλη γλώσσα**. Εάν δεν είναι διαθέσιμες τέτοιες συσκευασίες, τότε τοποθετήστε ετικέτες στα κουτιά με πληροφορίες για την προετοιμασία του γάλακτος ή όταν αυτή η σήμανση δεν είναι εφικτή παρέχετε μαζί φυλλάδια με αυτές τις πληροφορίες.
- Δωρεές σε βρεφικό τεχνητό γάλα που έχουν ήδη φτάσει και δεν έχουν ξεπεράσει την ημερομηνία λήξης πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο ως ύστατη λύση σε περίπτωση που οι προμήθειες που έχουν αγοραστεί δεν είναι επαρκείς και μόνο όταν βρίσκονται σε πλήρη συμμόρφωση με τις οδηγίες για τις αγορασμένες προμήθειες.
- **Οι προμήθειες σε βρεφικό τεχνητό γάλα πρέπει να χορηγούνται με διακριτικότητα**, όχι μπροστά σε θηλάζουσες μητέρες και δεν πρέπει να γίνεται καμία προώθηση του βρεφικού τεχνητού γάλακτος στο σημείο διανομής, ούτε να υπάρχουν αντικείμενα που να απεικονίζουν βρεφικό τεχνητό γάλα ή σίτιση με μπουκάλι.
- Το βρεφικό τεχνητό γάλα δεν μπορεί να εξαιρεθεί από τα αγαθά, στα οποία μπορεί να επιλέξει να έχει πρόσβαση μια μητέρα, με χρήση μετρητών ή με χρήση κουπονιών. Ωστόσο, τέτοιες ενέργειες πρέπει να συνοδεύονται με βασικές πληροφορίες για τον θηλασμό και το πώς να ελαχιστοποιηθούν οι κίνδυνοι από τη σίτιση με τεχνητό γάλα.

⁵ Διεθνή πρότυπα της FAO/WHO <http://www.codexalimentarius.org/>

- Όπου υπάρχει δωρεάν διανομή βρεφικού τεχνητού γάλακτος σε μη-θηλάζοντα βρέφη, σκεφτείτε ένα ταυτόχρονο ισότιμο κίνητρο για τις θηλάζουσες μητέρες. Για παράδειγμα, επιπλέον φαγητό ή ποτό για τις θηλάζουσες μητέρες ή ένα σκέπασμα/σάλι που να διευκολύνει την ιδιωτικότητα κατά τη διάρκεια του θηλασμού (βασισμένο στις τοπικές εκτιμώμενες ανάγκες για μείωση της σπατάλης).
- Εάν έχετε **δυσκολίες στην εξασφάλιση των προμηθειών σε βρεφικό τεχνητό γάλα** ώστε να καλύψετε τις ανάγκες που έχετε αναγνωρίσει, επικοινωνήστε με τον UNHCR: hqphn@unhcr.org.

J. Συμπληρωματικές τροφές

- Συμπληρωματικές τροφές είναι **στερεές, ημίρρευστες και μαλακές** τροφές κατάλληλες για σίτιση παιδιών ηλικίας **μεγαλύτερης των 6 μηνών**.
- Ελέγξτε αν οι συμπληρωματικές τροφές που υπολογίζετε να χορηγήσετε θεωρούνται **αποδεκτές** για τους πληθυσμούς των παιδιών και των ατόμων που τα φροντίζουν, διαφορετικοί πολιτισμοί έχουν διαφορετικές προτιμήσεις και πρακτικές.
- Αναγνωρίστε, και όπου είναι απαραίτητο, χορηγείστε **τροφές εμπλουτισμένες σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία**, μαζί με συμβουλές για την προετοιμασία τους. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν κρεμώδη εμπλουτισμένα δημητριακά για πρωινό.
- **Μην αναζητείτε δωρεές για συμπληρωματικές τροφές, βρεφικό τσάι/ροφήματα ή χυμούς**. Εάν σας προσφερθούν δωρεές σε τέτοιες προμήθειες, κατευθύνετε τις στον UNHCR/αρμόδιο συντονιστικό οργανισμό για τη σίτιση/υγεία και ειδοποιείστε τους.
- **Οι τροφές ζωικής προελεύσης**, όπως το γιαούρτι και το τυρί, είναι καλές θρεπτικές πηγές αλλά να έχετε υπόψιν σας ότι μπορεί να λείπουν οι δυνατότητες φύλαξης τους (ψύξη).
- Εάν είναι κατάλληλες και αποδεκτές, οι εμπορικές «βρεφικές» τροφές μπορούν να **κλείσουν κάποια «κενά»** σε αυτή την κατάσταση: χορηγήστε αγορασμένες προμήθειες ή συστήστε προϊόντα που είναι σημασμένα για βρέφη άνω των 6 μηνών και έχουν την πιο πλούσια θρεπτική αξία (γενικά προϊόντα που αποτελούνται μόνο από φρούτα/λαχανικά παρέχουν λιγότερη ενέργεια και θρεπτική αξία).
- Μη χορηγείτε βρεφικό τσάι/ρόφημα ή χυμό γιατί έχουν μικρή θρεπτική αξία. Μη χορηγείτε οποιοδήποτε προϊόν που συνιστά ή απεικονίζει σίτιση με μπουκάλι.
- Τα προϊόντα συμπληρωματικών τροφών πρέπει να είναι σημασμένα στη **γλώσσα του χρήστη**. Εάν αυτά δεν είναι διαθέσιμα, παρέχετε ενημερωτικά φυλλάδια με τις απαραίτητες πληροφορίες προετοιμασίας/παρασκευής.
- Το γάλα και το βρεφικό τεχνητό γάλα μπορεί να προστεθεί σε παιδικές τροφές προκειμένου να αυξηθεί το περιεχόμενο των θρεπτικών ουσιών. Αυτό κυρίως είναι χρήσιμο κατά την παρασκευή μαγειρεμένου φαγητού, όπως σε χυλό/κρέμες, πουρέ κλπ.
- Δώστε συμβουλές και όπου είναι δυνατό, πρακτική υποστήριξη στην **υγιεινή προετοιμασία των συμπληρωματικών τροφών**.
- **Παιδιά μεγαλύτερα των 12 μηνών** μπορούν να φάνε τα ίδια φαγητά με μεγαλύτερα παιδιά.

Για πιο προγραμματισμένη καθοδήγηση στις συμπληρωματικές τροφές, δείτε το παράρτημα Κ.

Κ. Πηγές

The UNHCR (2015) Standard Operating Procedures for the Handling of Breastmilk Substitutes (BMS) in Refugee Situations for children 0-23 months. *Περιλαμβάνει λεπτομέρειες για την προετοιμασία του βρεφικού τεχνητού γάλατος, κλινικά σενάρια, υπολογισμό όγκου τροφής, σίτιση με ποτήρι, συμπληρωματικές τροφές.*

<http://www.enonline.net/iycfsopbmsrefugee>

Ενότητα 1. Προσανατολισμός στη βρεφική και νηπιακή διατροφή σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. IFE Core Group 2010. Online modules, <http://lessons.enonline.net/>

Ενότητα 2. Για τους επαγγελματίες υγείας και διατροφής σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. IFE Core Group 2007. Προσφέρει βασικές γνώσεις και ικανότητες για την υποστήριξη της ασφαλούς και κατάλληλης διατροφής των βρεφών και των μικρών παιδιών. *Περιλαμβάνει απλή και γρήγορη εκτίμηση της διατροφής των βρεφών, υποστηρικτικές ενέργειες σχετικά με το θηλασμό και την τεχνητή διατροφή σε καταστάσεις ανάγκης.*

<http://www.enonline.net/ifemodule2>

Operational Guidance on infant and young child feeding in emergencies, v2.1, 2007 and addendum (2010). <http://www.enonline.net/operationalguidanceiycfv2.1> International Code of Marketing of Breastmilk Substitutes and subsequent WHA Resolutions (the Code). *Αποσκοπεί στην προστασία όλων των παιδιών προστατεύοντας τους φροντιστές τους από την εμπορική πίεση να χρησιμοποιήσουν υποκατάστατα του μητρικού γάλακτος .*

<http://ibfan.org/the-full-code>.

Λ. Αξιολόγηση

Το παρόν κείμενο είναι ένα κείμενο εργασίας και κάθε αξιολόγηση από τα άτομα που το χρησιμοποιούν στην πράξη είναι χρήσιμη. Παρακαλούμε δώστε μα την αξιολόγησή σας στο διαδικτυακό τεχνικό φόρουμ www.et-net.org και/ή επικοινωνήστε απευθείας με τους Diane Holland, UNICEF (dholland@unicef.org), Caroline Wilkinson, UNHCR (hqphn@unhcr.org), Christine Fernandes, Save the Children (C.Fernandes@savethechildren.org.uk).