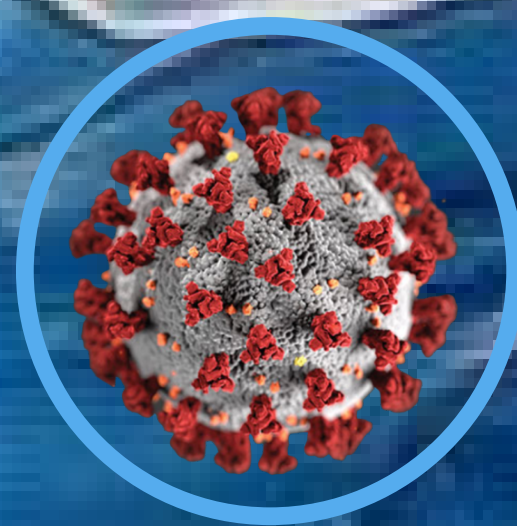


# Fó Susubén-Inan nian mak Prontidaun iha Situasaun Emerjensia



Tradusaun husi: Health Alliance International  
Dr. Magdalena Whoolery – Konsultora MCH-IYCF

# **FÓ SUSUBÉN-INAN NIAN MAK PRONTIDAUN IHA SITUASAUN EMERJENSIA**

**ISIN RUA – PARTU- ALIMENTASAUN INFANTIL NO OAN KI'IK**

# ISIN RUA

**Prepara aprende konabá fó susubén-inan. Ita bo'ot bele halo 'breast friends ( kolega/ ema seluk nebee atu hatene liu konaba informasaun fo susu been inan)' liuhusi involve a'an iha grupu suporta inan/pár online, ne'ebe ita bo'ot bele simu enkorajamentu no informasaun. La Leche League International (LLLI) iha grupu suporta sira, no ne'e hanesan organizasaun ida ne'ebe iha informasaun bazea ba-evidensia, gratuita disponibel iha online. Buka suporta? Ita bo'ot bele hetan lider LLL treinadu sira iha sira nia website iha 'Get Help' –hare seksaun 'SUPPORT'.**



# PARTU

**Ba saúde no ben-estar ita bo'ot nia a'an no ita bo'ot nia oan, fó susubén-inan nian iha oras priméiru nia laran. Kontinua ho kontaktu kulit-ba-kulit ba tempu pelomenus mínimu minutu 90 nia laran, kleur liu diak liután. Kontaktu kulit-ba-kulit wainhira partu katak ita bo'ot nia bebe ne'ebe sei molik toba iha ita bo'ot nia hirus matan mamuk. Se karik malirin, taka bebe ho manta moos ida no asegura sira nia dalam iis/ respiratóriu diak (Labele taka bebe nia oin). Kontaktu kulit-ba-kulit iha benefisiu ba bebe hotu-hotu no oan ki'ik sira, laos de'it wainhira partu.**



# FÓ SUSUBÉN-INAN

**nian iha situasaun emerjensia sira; kontinua fó susubén-inan nian, labele para, no buka suporta, enkorajamentu no informasaun (hare seksaun 'SUPPORT' ba nia detallu sira).**





## **MISTURA/SUSUBÉN-FORMULA**

**Susubén-formula bele fo hó KOPU ba idade saida de'it. Bibron difisil atu hamós, no lori risku kauza ba infeksaun. Kopu fasil atu fase no rai iha kondisaun mós. Konsidera relactation/relaktasaun - fó fila-fali susubén inan nian - especialmente durante situasaun emerjensia sira. Informasaun instruksional bazea ba evidensia ba fó hemu ho kopu ne'ebe seguru no ajudu relaktasaun bele hetan iha links, seksaun 'SUPPORT'.**



# REDUSAUN STRESS – FÍZIKU NO EMOSIONAL



Redusaun stress ba inan-ne'ebe fó susu bebe no kontaktu kulit-ba-kulit (KKK) hasai Oxytocin, hormona ida ne'ebe ajuda inan no bebe sente kalma no relax, maske iha tempu krizi sira. KKK ajuda estabiliza bebe nia respirasaun, ritmu-fuan, temperatura no ran midar. Bebe ki'ik bele deestabiliza wainhira separadu husi sira nia inan/ kuidador, rezulta ba ritmu fuan ne'ebe lais no dada i'is ho lais, no gasta kaloria vital barak. KKK konserva enerjia no sei ajuda hasae bebe nia pezu saudavel, kresimentu, no mantein bebe nia prósperu. Fó susubén-inan nian no KKK mak kombinasau ida, ne'ebe sientifikamente hatudu ona benefisiu ba moris naruk fisiolójiku, psikolójiku, edukasional i ekonómiku.

# SEGURANSA



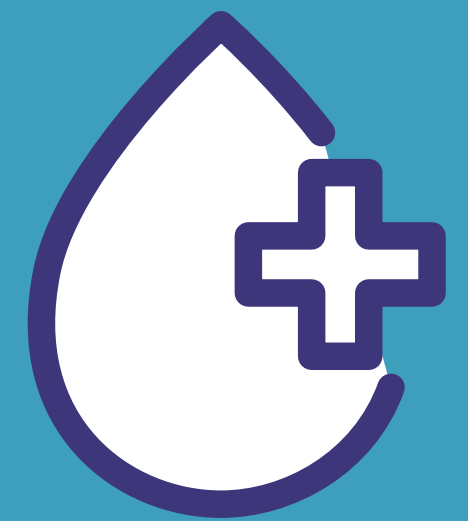
**Nutrisaun, Protesaun Imunidade & Fó susubén-inan defeza nian mak seguransa aihán ba bebe sira.**

Susubén-inan mos iha antibody ne'ebe bele proteje bebe no oan ki'ik sira husi virus no bákteria. Susubén-formula laiha antibody. Iha situasaun emerjensia sira, hapara fó susubén-inan nian no fó fali susubén-formula mak sei tau risku inseguransa aihán ba bebe no oan ki'ik sira, nune'e mos bele hetan infeksaun ba respiratóriu no diarea. Susubén-formula mos sei la sustentabel ba inan sira ne'ebe ho rendimentu kiik. Durante situasaun emerjesia sira, maske inan sira ne'ebe ho rendimentu a'as bele hasoru problema atu hetan susubén-formula iha loja sira. Konsidera buka suporta konabá relaktasaun no fó susubén-formula ho kopu (hare seksaun 'SUPPORT').



# AUMENTA SUSUBÉN-INAN NIAN

Preukupasaun Komun iha situasaun Emerjensia sira, produsaun ita bo'ot nia susubén bazea ba 'supply & demand'. Ne'e signifika kuantu mais ita bo'ot fó susu bebe ita bo'ot nia susubén produs aumenta liután. Tan ne'e fó susu bebeik tuir ita bo'ot nia possibilidade. Fó susu durante kalan, wainhira hormona Prolactin a'as liu, asegura ita bo'ot nia isin produz susubén barak. Ita bo'ot nia bebe nia ibun iha pozisaun diak iha susu matan, no habelit/ pozisiona ita bo'ot nia bebe wainhira fó susu bebe, ne'e importante iha produsaun susubén no stock - - \"Susumatan ba inus-kabun ba mama\". Kontaktu kulit-ba-kulit barak liu ajuda hasai Oxytocin, ne'ebe provoka redusaun susubén husi inan nia susun. Susun ne'ebe nakonu fo sinal hodi minimiza produsaun susubén, tan ne'e kuantu mais fo susu bebe no susu susubén barak husi ita bo'ot, susubén sei produz barak liután. Halo kompresan neneik ba ita bo'ot nia susun wainhira fó susu hela bebe, bele aumeta supply susubén, no ajuda bebe aumenta nia todan karik presija.



# SAÚDE MATERNA

laos de'it konabá bebe no oan ki'ik – benefisia mos ba inan! Fó susu fornese benefisiu saúde no ben-estar ba feto sira tantu ba kurtu-prazu nune'e mos ba longu-prazu. Reduz risku depresaun post-natal no moras la-hadaet inklui kánkru maternu. Fó susubeén-inan ekkluzivu, tantu loron no kalan, ba priméiru fulan neen, ajuda hapara ovulusaun. Ne'e bolu dehan 'lactation amenorrhea'. Ne'e adia menstrusaun, no karik tuir ho kondisaun balun tán (Buka suporta ba informasaun detallu liu), ne'e porsentu 98 nia efetividade naturalmente iha prevene isin rua, alen de leva redusaun signifikante ba kánkru susun no ováriu. Fó susubén-inan nian ba durasaun tempu naruk rezulta redusaun risku signifikante ba kánkuru susu. Fó susubén-inan nian kada tinan asociadu ho porsentu 4.3 hatún risku kánkru susun. Enkuantu hasoru situasaun emerjensia ou lae, diak liu kontinua fó susubén-inan ba máximu tempu posibel, especialmente karik iha istóriku familia iha ema balun kona kánkru susun.





# KUIDADU NE'EBE HO DOMIN

Fó susubén-inan nian & kontaktu kulit-ba-kulit mak 'feramenta'/tools' evidensia-bazea ba-suportivu parentalidade.  
'Sei karik konfuzsaun husik sai



Fo susu been inan' Fó susubén-inan laos deit konabá nutrisaun, no Kontaktu Kulit-ba-Kulit (KKK) laos de'it konabá estabiliza bebe sira. Sira sai hanesan 'feramenta' bazea ba evidensia ne'ebe ajuda dezenvolve ema nia kakutak – attachment/ habelit ne'ebe saudavel ho domin no ajuda bebe no oan ki'ik sira laos de'it atu aguenta moris, maibe mos moris ho prósperu. Iha situasaun emerjensia sira, fó susu bebeik ne'e idea ida diak – ba konfortu no koneksaun. Uza kuidadu responsivu-halimar, kontaktu matan, hum, koalia, no kanta ho ita bo'ot nia bebe/oan ki'ik. Hasai stress, no horon ita bo'ot nia bebe nia morin. Fó hakoak halo barak liu. Husik bebe/oan ki'ik sira tanis ba tempu naruk bele halakon kaloria di'ak sira no difikulta dezenvolvimentu kakutak. KKK no fó susubén-inan ajuda halo kalma bebe ne'ebe tanis. Parseiru sira bele mos halo KKK ne'ebe suguru! Kous bebe ho lipa bele ajuda ita bo'ot nia liman halo servisu seluk. No se diak liután, se ita bo'ot bele halo kontaktu kulit-ba-kulit wainhira kous bebe, automatikamente bele produz ita bo'ot nia susubén barak liután wianhira boka ba-mai, no halo koneksaun ho bebe.



# SUPPORTA – Fó susubén-inan ne'e hanesan Esforsu Ekipa!

Ba suporta, informasaun no/ka enkorajamentu, kontaktu buka suporta husi Konseleiru Suporta Inan ba Fó susubén-inan ka Espesialista Sertifikadu Fo Susu Inan. Barak mak fornese ajudu online gratuita liuhusi Facebook privadu, email, telefone no/ka video calls. La Leche League iha nia voluntariu sira haleu mundu tomak, no iha parseiru ho WHO no UNICEF. Sira nia website fornese informasaun bazea ba-evidensia ho sujeitu fungsionalidade peskija no detallu konabá fatin ne'ebe atu hetan ajuda. Ba: [www.Illi.org](http://www.Illi.org) Ba inan sira ne'ebe mistura fó susubén-inan ka susubén-formula bele estabelese fó susubén-inan nian liuhusi prosesu bolu dehan 'relaktasaun' (ka 'laktasaun indoziidu' ba inan sira ne'ebe la partus). Xave mak suporta, determinasaun no perseveransa – kontaktu ba suporta fó susubén-inan hanesan iha [www.Illi.org](http://www.Illi.org)

Informasaun bele hetan mos iha rekursu online sira

- KellyMom. <https://kellymom.com/ages/adopt-relactate/re lactation-resources/> Karik ita bo'ot saudavel, konsidera atu fo suporta ba inan sira seluk no sira nia bebe ho wet-nursing (fo susu ema seluk nia oan), ka fó ajudu ita bo'ot nia susubén ekstra ba iha banku susubén.

Hare mos -

World Health Organization: Infant Feeding in Emergencies: A Guide for Mothers.  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/107984>

Cup Feeding Poster: <https://www.Illi.org/cup-feeding/>





**ITA BELE!**