

## Kūdikių maitinimo rekomendacijos ekstremaliųjų situacijų metu

Kūdikiai, maži vaikai ir žindyvės yra ypač pažeidžiama visuomenės grupė net ir įprastinėmis sąlygomis. Šios rekomendacijos apibrėžia siekiamus veiksmus ekstremaliųjų situacijų metu, tačiau kai kuriais atvejais gali tekti daryti išlygas. Rekomendacijų tikslas – užtikrinti kūdikių mitybos poreikių tenkinimą ir sumažinti infekcinių ligų bei kitų sveikatos grėsmių riziką ekstremaliųjų situacijų metu. Rekomendacijos skirtos visuomenės informavimui.

Šiame dokumente naudojami terminai:

**Motinos pienas** – moters pienas, kurį vaikas gauna tiesiai iš krūties (ar yra sumaitinamas kitais būdais) arba donorinis kitos moters pienas.

**Pieno mišinys** – kūdikiams skirtas pramoniniu būdu pagamintas maisto produktas, girdomas nesant galimybės maitinti motinos pienu.

**Papildomas maistas** – nuo 4-6 mėn. kūdikiams duodamas pagal amžių tinkamas papildomas maistas kaip priedas prie motinos pieno ar mišinio.

Kūdikiai iki 4-6 mėn. amžiaus, kurie dar nėra primaitinami papildomu maistu:

- Motinos pienas – **saugiausias** visavertis kūdikių maistas, reikalaujantis mažiausiai vandens ir energijos resursų. Jis visada šviežias, švarus, prieinamas. Motinos pienas sumažina kūdikių infekcijų ir kitų ligų atsiradimo riziką, kurių paplitimas ypač išauga ekstremaliųjų situacijų metu. Tai – pirmojo pasirinkimo maistas kūdikiams ir jį būtina visokeriopai saugoti. Tai galioja ir branduolinės grėsmės atveju.
- Svarbu stengtis užtikrinti **ramią aplinką ir palaikymą** motinai. Žindymas, dažnas oda prie odos kontaktas padeda sumažinti stresą motinai ir kūdikiui.
- Vieną kūdikį žindančiai moteriai per parą **papildomai** reikia maždaug trijų puodelių vandens. Vidutinio sudėjimo **moteris** iš viso turėtų išgerti **bent 2,5 litro vandens ir/ar kitų skysčių** (išskyrus kavą).
- Jei kūdikis tik dalinai maitinamas motinos pienu (papildomai gauna pieno mišinį), svarbu apsvarstyti **pieno gausinimo** galimybę, kad sumažėtų pieno mišinio poreikis. Tai padidintų tikimybę išvengti kūdikio infekcijų bei kitų sveikatos sutrikimų.
- Jei motina nemaitina kūdikio savo pienu ar pieno nepakanka (arba motinos nėra) – pirmiausia svarstyti maitinimo **donoriniu pienu** galimybę.
- Esant reikalui, pieną iš krūtų rekomenduotina traukti **rankomis** – tam nereikia elektros, daug švaraus vandens bei specialių priemonių pientraukiui plauti.
- Ištrauktą motinos pieną, pieno mišinį rekomenduojama girdyti **šaukšteliu, taurele, puodeliu** (priklausomai nuo kūdikio amžiaus ir galimybių). Maitinimas buteliuku su čiulptuku vengtinas dėl didesnės užteršimo rizikos, jų plovimui reikia daugiau vandens ir plovimo priemonių.
- Saugiausia, jei šviežiai ištrauktas motinos pienas kambario temperatūroje, saugant nuo tiesioginių saulės spindulių laikomas **iki 4 val.** (priimtina iki 6-8 val., jei higienos sąlygos labai

geros), šaldytuvo gilumoje (~4°C) – iki 4 parų (priimtina iki 5-8 parų, jei higienos sąlygos labai geros).

- Motinos pieną galima girdyti kambario temperatūros. Atšildyti užšaldytą pieną geriausia šaldytuve, o vėliau kambario temperatūroje. Jei užšaldytas ir atšildytas motinos pienas ar paruoštas pieno mišinys nebuvo sumaitinti per 2 val. – tikslinga kūdikiui jo nebeduoti, tačiau esant maisto trūkumui galima įmaišyti į šeimos maistą, duoti vyresniems vaikams. Esant absoliučiam maisto stygiui, kūdikio nesuvalgytą maistą, paliktą pakartotiniam naudojimui, būtina užvirti, atvėsinti ir laikyti šaltai iki kito maitinimo.
- Pieno mišinio ruošimui svarbu naudoti **saugų vandenį** – virintą, fasuotą ar paruoštą dezinfekavimo tabletes.
- Jei yra galimybė kūdikį maitinti motinos pienu (ir/ar pieno mišiniu) ir maisto pakanka, šio amžiaus kūdikiams **nereikia papildomai duoti vandens, arbatų, sulčių**. Tai padės sumažinti viduriavimo ir kitų ligų riziką.
- Prieš pieno traukimą, maisto ruošimą ir kūdikio maitinimą svarbu nepamiršti **nusiplauti rankų** (jei nėra galimybės plauti, rankas dezinfekuoti).

Kūdikiams nuo 4-6 mėn. iki 12 mėn. amžiaus, be motinos pieno ar pieno mišinio primaitinami papildomu maistu:

- Kuo aplinka ir situacija mažiau saugi, tuo svarbiau **tęsti žindymą**. Motinos pienas padeda užtikrinti skysčių ir maisto medžiagų poreikius, mažina infekcijų ir kitų sveikatos sutrikimų riziką. Net ir dalinis maitinimas motinos pienu yra reikšmingas kūdikio sveikatai.
- Šiuo laikotarpiu galioja anksčiau aprašytos maitinimo, motinos pieno traukimo, laikymo rekomendacijos.
- Kūdikio maisto ruošimui bei pieno mišiniu maitinamo kūdikio girdymui svarbu naudoti **saugų vandenį** – virintą, fasuotą ar dezinfekuotą tabletes. Dažnai žindant motinos pienas gali užtikrinti kūdikio vandens poreikį.
- Kūdikiui skirtas papildomas maistas turėtų būti tinkamai **termiškai apdorotas** (pilnai išvirtas). Jei yra galimybė, saugiau rinktis pramoniniu būdu paruoštą maistą (tyres, košes).
- Saugiausia paruoštą maistą **sumaitinti per 2 val.** (jei laikoma vidutinėje kambario temperatūroje), o pradėjus maitinti (po kontakto su burna) – sumaitinti per 1 val. Jei kūdikis maisto nesuvalgė, nepatartina jo pakartotinai duoti kūdikiui. Nesuvalgytas kūdikio maistas gali būti naudojamas vyresnių šeimos narių maitinimui. Esant absoliučiam maisto stygiui, kūdikio nesuvalgytą maistą, paliktą pakartotiniam naudojimui, būtina užvirti, atvėsinti ir laikyti šaltai iki kito maitinimo.
- Jei pagamintą maistą planuojama laikyti ilgiau ir kūdikiui sumaitinti vėliau – jį reikia **nedelsiant atvėsinti** ir laikyti šaldytuve (jei tokia galimybė yra).
- Prieš pieno traukimą, maisto ruošimą ir kūdikio maitinimą svarbu nepamiršti **nusiplauti rankų** (jei nėra galimybės plauti, rankas dezinfekuoti).

„Kūdikių maitinimo rekomendacijoms ekstremaliųjų situacijų metu“ 2026 m. sausio 14 d. pritarė Žindymo skatinimo komitetas, patvirtintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. vasario 18 d. įsakymu Nr. V-249 „Dėl Žindymo skatinimo komiteto sudarymo ir jo nuostatų patvirtinimo“.

#### Literatūros šaltiniai:

- Academy of Breastfeeding Medicine. (2024). *ABM position statement: Breastfeeding in emergencies*. ABM.
- Academy of Breastfeeding Medicine. (2024). *ABM Clinical Protocol #8: Human milk storage information for home use for full-term infants (Revised 2024)*. *Breastfeeding Medicine*.
- American Academy of Pediatrics. (2012). Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics*, 129(3), e827–e841.
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. (2010). Scientific opinion on dietary reference values for water. *EFSA Journal*, 8(3), 1459.
- European Commission, Directorate-General for Humanitarian Aid and Civil Protection. (2014). *Infant and young children feeding in emergencies: Guidance for programming*. European Commission.
- IFE Core Group. (2017). *Infant and young child feeding in emergencies: Operational guidance for emergency relief staff and programme managers (Version 3.0)*. IFE Core Group.
- IFE Core Group. (2021). *Early initiation of breastfeeding during emergencies: A guide for maternity service providers*. IFE Core Group.
- IFE Core Group. (2021). *Supporting infants dependent on artificial feeding during emergencies: Guidance for frontline workers*. IFE Core Group.
- IFE Core Group Sub-Working Group on Infant and Young Child Feeding in Emergencies (IYCF-E) in the context of chemical, biological, radiological and nuclear threats. (2023). *Chemical, biological, radiological and nuclear (CBRN) threats in wartime situations: The impact on breastfeeding safety and infant/young child feeding practices*. IFE Core Group.
- World Health Organization. (2004). *Ensuring optimal feeding of infants and young children during emergencies: A summary of the policy of the World Health Organization*. WHO.
- World Health Organization. (2004). *Guiding principles for feeding infants and young children during emergencies*. WHO.