

***Standartinės kūdikių maitinimo rekomendacijos:**

- priglauskite naujagimį oda prie odos kontaktui iš karto po gimimo ir būkite kartu iki jis susiras krūtį ir pažįs;
- nepaisant kokių būdu gimė kūdikis, pradėkite žindyti ar išsitraukti priešpienį per pirmąją valandą po gimimo;
- kūdikį maitinkite vien tik savo pienu iki 6 mėn. amžiaus;
- pradėjus papildomą maitinimą tęskite žindymą iki 2 metų ir ilgiau, kol to pageidaujate Jūs ir Jūsų vaikas.

Jeigu nerimaujate, jaučiatės prislėgta, kreipkitės konsultacijos dėl žindymo, psichosocialinės pagalbos ir praktinės pagalbos maitinimo srityje.

KONTAKTAI:

.....
(sveikatos priežiūros specialistas)

.....
(tel. nr.)

Pagal PSO rekomendacijas parengė
Audronė Mulevičienė (IBCLC)
Daiva Šniukaitė (IBCLC)



**Žindymas
ir
COVID-19
liga**
(koronaviruso infekcija)

*Sveikatos apsaugos ministerijos
Žindymo skatinimo komitetas
2020 m.*



Žindymas svarbus

Žindymas yra svarbus naujagimio ir kūdikio vystymuisi bei sveikatai, o motinos piene esantys antikūnai gali apsaugoti nuo infekcinių susirgimų, įskaitant ir COVID-19 ligą.

**Jeigu mamai
įtariama, tikėtina arba
patvirtinta COVID-19 liga,
kūdikis turėtų būti
žindomas arba maitinamas
pagal standartines kūdikių
maitinimo
rekomendacijas*,
laikantis būtinų infekcijos
prevencijos ir kontrolės
priemonių.**

Žindydama laikykitės higienos

Jeigu Jums patvirtinta COVID-19 liga arba įtariate, kad galėjote ja užsikrėsti, laikykitės visų asmens higienos rekomendacijų:

- **būdamas šalia vaiko dėvėkite medicininę kaukę,**
- **kruopščiai nusiplaukite rankas su muilu (lėtai skaičiuodamos iki 20) prieš ir po bet kokio kontakto su vaiku,**
- **laikykitės čiaudėjimo ir kosėjimo etiketo,**
- **reguliariai valykite ir dezinfekuokite aplinkos paviršius (pvz., pervystymo stalą, durų rankenas ir kt.).**

Atliktų nedidelės imties tyrimų duomenimis, SARS-CoV-2 viruso dalelių buvo aptikta 10 proc. pieno mėginių, bet dokumentuotų atvejų, kai kūdikis užsikrėtė infekcija per motinos pieną, iki šiol nėra.

Kreipkitės pagalbos

Jeigu sunkiai susirgote ir negalite pasirūpinti savo vaiku bei jo žindyti, rekomenduojama:

- išsitraukti pieno taip dažnai, kaip žindytumėte savo vaiką,
- paprašyti, kad jis būtų saugiai sugirdytas vaikui laikantis higienos, ištraukto motinos pieno laikymo taisyklių;
- ištraukto pieno pasterizuoti nereikia;
- pieną sugirdyti pasirenkant žindymui draugiškas priemones (pvz., šaukšteliu, iš puodelio, taurelės)
- gerti daug skysčių ir ilsėtis.

Nepagrįstas žindymo nutraukimas ir/ar motinos pieno pakeitimas pieno mišiniu, neapsaugo vaiko nuo infekcijos, bet gali turėti neigiamą poveikį vaiko mitybai, vystymuisi, mamos ir vaiko santykiams, mamos sveikatai.