

LIETUVOS DIETOLOGŲ DRAUGIJOS POZICIJA DĖL REKOMENDUOJAMOS IŠIMTINIO KŪDIKIŲ ŽINDYMO TRUKMĖS BEI PAPILDOMO KŪDIKIŲ MAITINIMO PRADŽIOS

Lietuvos dietologų draugija nori išreikšti susirūpinimą pastaraisiais metais visuomenėje, pirminėje sveikatos priežiūros grandyje bei tarp įvairių pediatrijos specializacijų gydytojų plintančia nuostata, jog reikėtų ankstinti papildomą sveikų kūdikių maitinimą ir jį pradėti jau nuo ketvirtąjo gyvenimo mėnesio. Šį požiūrį galimai paskatino klaidinga 2017 m. Europos vaikų gastroenterologijos, hepatologijos ir mitybos draugijos (ang. *The European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition, ESPGHAN*) paskelbto dokumento „*Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition*“¹ interpretacija. Šio dokumento rekomendacijos yra skirtos sveikiems išnešiotiems Europoje gyvenantiems kūdikiams. Apibrėžiant kūdikių papildomo maitinimo pradžios laiką, ESPGHAN rekomendacijos nurodo, jog:

- Išimtinis žindymas turėtų būti skatinamas mažiausiai 4 mėnesius (17 savaičių);
- Siektinas tikslas – išimtinis ar vyraujantis žindymas apie 6 mėnesius (26 savaites).

(„*Exclusive or full breast-feeding should be promoted for at least 4 months (17 weeks, beginning of the 5th month of life) and exclusive or predominant breast-feeding for approximately 6 months (26 weeks, beginning of the 7th month) is a desirable goal.*“).

Primename, jog išimtinu žindymu laikomas kūdikio maitinimas tik motinos pienu (motinos ar donorės), neduodant jokių kitų skysčių ar maisto (išskyrus oralinės rehidracijos skysčius, vitaminus, mineralines medžiagas ar vaistus, jeigu reikia). Vyraujantis žindymas – kūdikio maitinimas motinos pienu duodant ir kitų skysčių (vandens, gėrimų), išskyrus kitų žinduolių pieną, adaptuotą pieno mišinį ir bet kokį maistą.

Pasaulio sveikatos organizacija, lyderiaujančių Vakarų šalių pediatrijos organizacijos (Amerikos pediatrijos akademija, Kanados pediatrijos draugija, Jungtinės Karalystės karališkoji pediatrijos ir vaikų sveikatos kolegija bei kitos) rekomenduoja išimtinį kūdikių žindymą pirmuosius 6 kūdikio gyvenimo mėnesius. LR SAM Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras 2020 m. išleido atnaujintas maitinimosi rekomendacijas Lietuvos gyventojams („Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos“), kuriose taip pat išskiriama išimtinio žindymo rekomendacija („Ilgiau žindykite kūdikius ir mažus vaikus. Išimtinai žindykite kūdikius iki 6 mėnesių amžiaus.“)².

Norime atkreipti dėmesį, jog koronavirusinės pandemijos metu žindymo skatinimas ir saugojimas turi ypatingą reikšmę. PSO ataskaitose teigiama, jog žindymo palaikymas yra pati efektyviausia ir pigiausia priemonė vaikų ligų prevencijai. Minėtame ESPGHAN dokumente konstatuojama, jog ilgesnė žindymo trukmė susijusi su mažesne kūdikių virškinamojo trakto bei kvėpavimo sistemos infekcijų rizika bei mažesniu kūdikių hospitalizacijos poreikiu, įskaitant ir kūdikius dideles pajamas gaunančiose šalyse.

Reaguodama į Lietuvoje plintančią nuostatą, Lietuvos dietologų draugija akcentuoja, jog pritaria šiuo metu tiek Lietuvoje, tiek Europos regione ir visame Pasaulyje galiojančioms rekomendacijoms išimtinai žindyti kūdikius iki 6 mėnesių amžiaus. Norime pabrėžti, jog esant tam tikroms klinikinėms situacijoms (pavyzdžiui, neišnešiotumui, tam tikrų maistinių medžiagų stokai, augimo sutrikimui ar kitoms kūdikio sveikatos būklėms) dėl ankstesnio papildomo maitinimo sprendžiama individualiai. Mūsų požiūriu, jei sklandžiai augantis išimtinai žindomas kūdikis nuo 4 iki 6 mėn. amžiaus (imtinai) ima aktyviai domėtis maistu (t.y. tiesia rankytes į jį, dedasi į burną, lenkiasi pirmyn ir žiojasi) – tėvai gali duoti paragauti nedidelį kiekį kūdikiui tinkamos sudėties bei konsistencijos maisto, tačiau tokios degustacijos negali pakeisti motinos pieno.

Žindymo nauda žmogų lydi visą gyvenimą, todėl Lietuvos dietologų draugija laikosi pozicijos, jog jis reikalauja išskirtinio dėmesio ir apsaugos valstybiniu lygiu, ypač dabartiniu pandemijos laikotarpiu.

Lietuvos dietologų draugija

1. Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C. et al. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2017 Jan;64(1):119-132.
2. http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/Sveikos_ir_tvarios_mitybos_rekom.pdf