**Поширені запитання про вплив COVID-19 на материнство та здоров’я новонароджених**

**Поширені запитання про грудне вигодовування та донорське молоко під час пандемії COVID-19**

|  |
| --- |
| * 1. **Чи можуть жінки, в яких діагностований COVID-19, годувати грудьми?**
 |
| ВООЗ рекомендує жінкам, в яких дігностований COVID-19 годувати грудьми, якщо вони бажають це робити, адже грудне вигодовування дуже важливе для здоров’я дитини. Воно захищає від респіраторних та шлунково-кишкових захворювань, запобігає недоїданню та знижує рівень дитячої смертності. Необхідно дотримуватися наступних заходів безпеки:* [Респіраторна гігієна](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public) під час годування, [носіння маски](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks), якщо можливо
* Миття рук до та після контакту з дитиною
* Регулярне очищення та дезінфекція поверхонь, яких Ви могли торкатися

 (Джерело: [WHO](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-breastfeeding), [SFC](https://resourcecentre.savethechildren.net/library/infant-feeding-context-covid-19-faq-front-line-health-and-nutrition-workers) ) |
| * 1. **Що я можу зробити, якщо у мене COVID-19 і я сумніваюся, що мені варто годувати дитину безпосередньо контактуючи з нею?**
 |
| Відповідно до рекомендацій ВООЗ, жінки які надто погано себе почувають для того щоб годувати грудьми через COVID-19 або інші ускладнення, повинні бути підтримані в забезпеченні дитини грудним молоком в будь-який доступний і прийнятний для них спосіб. Це може включати:* Зціджене грудне молоко
* Донорське людське грудне молоко

Будь ласка, зважайте на те, що донорське молоко зазвичай резервується для госпіталізованих недоношених дітей або, в деяких випадках, для дітей з тяжкими захворюваннями кишківника. Тому, якщо Ваша дитина не потрапляє в жодну з цих категорій, суміш буде найкращим вибором в такій ситуації, яка в більшості випадків триватиме лише декілька днів.(Джерело: [WHO](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-breastfeeding),[Larsson Rosenquist Foundation](https://www.larsson-rosenquist.org/media/1353/2003_nicu_babies_covid19.pdf)) |
| * 1. **Я розділена зі своєю дитиною через пандемію COVID-19, але я хочу забезпечувати свою дитину грудним молоком. Що я можу зробити?**
 |
| Ви можете використовувати молоковідсмоктувач для зціджування Вашого молока. Запитайте про це у Вашого лікаря або консультанта з грудного вигодовування, вони можуть надати інформацію про те де можна придбати молоковідсмоктувач, як його використовувати і підтримувати гігієнічно чистим (Ви також зможете знайти інформацію про те як мити молоковідсмоктувач нижче). Регулярно уточнюйте у Вашого лікаря, чи можливо уже годувати грудьми безпосередньо контактуючи з дитиною. Обов’язково добре харчуйтеся і достатньо пийте щоб підтримувати лактацію. |
| * 1. **Моя партнерка ходить до відділення годувати грудьми – як я можу підтримати її?**
 |
| Ознайомтеся з інформацією про [грудне вигодовування](https://www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/tips-for-dads-and-partners/how-can-dads-and-partners-support-breastfeeding) щоб розуміти з якими ускладненнями може зітнутися Ваша партнерка (такими як потріскані соски або поганий відтік молока) та підбадьорювати її, коли це буде необхідно. Поговоріть з Вашим лікарем або медсестрою та попросіть про підтримку у питаннях грудного вигодовування, вони можуть дати Вам корисні поради. Поговоріть один з одним про те, що Ви відчуваєте і прислухайтеся один до одного. Переконайтеся, що Ваша партнерка достатньо п’є і регулярно їсть здорову їжу. Допомагайте їй у побуті та різних задачах, щоб Ваша партнерка могла відпочивати. Обов’язково подбайте про психічне здоров’я – своє і своєї партнерки. Ви одночасно маєте справу з декількома викликами і зовсім не соромно просити про допомогу, якщо Ви відчуваєте, що вона Вам необхідна.(Джерело: [NCT](https://www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/tips-for-dads-and-partners/how-can-dads-and-partners-support-breastfeeding)) |
| * 1. **Як підтримувати молоковідсмоктувач в чистоті?**
 |
| Дуже важливо належним чином очищувати молоковідсмоктувач після кожного використання. Переконайтеся, що Ви дотримуєтесь перелічених нижче кроків, згідно рекомендацій Фонду Ларссон-Розенквіст (Larsson Rosenquist Foundation):* Вимийте руки теплою водою з милом або обробіть спиртовмісним дезінфікуючим засобом для рук перед тим як користуватися молоковідсмоктувачем або торкатися будь-якого приладдя для зцідження молока
* Підтримуйте молоковідсмоктувач та необхідне приладдя настільки чистими, наскільки це можливо; мийте їх теплою водою з милом після кожного використання, потім промивайте чистою водою, після цього просушуйте на повітрі окремо від іншого посуду у захищеному місці, де інші члени родини не зможуть торкатися до деталей
* Стерилізуйте ваш набір для зцідження молока принаймні один раз на день за допомогою пакетів для стерилізації у мікрохвильовій печі, кип’ятіння на плиті або у посудомийній машині (цикл стерилізації)
* Уникайте кашляння або чхання на приладдя для зцідження та контейнери для зберігання молока; ця порада особливо важлива, тому що COVID-19 поширюється через кашляння, чхання та дихання
* Очищуйте молоковідсмоктувач ззовні перед використанням; чи то вдома, чи в Відділенні Інтенсивної Терапії Новонароджених (ВІТН), викоритовуйте антибактеріальні серветки з зовнішнього боку молоковідсмоктувача кожного разу, коли Ви ним користуєтеся

(Джерело: [Larsson Rosenquist Foundation](https://www.larsson-rosenquist.org/media/1353/2003_nicu_babies_covid19.pdf))  |
| * 1. **Я хочу бути донором грудного молока. Це наразі можливо?**
 |
| Якщо банки грудного молока в Вашій лікарні або країни надають донорське молоко під час пандемії COVID-19, це має бути можливо і, скоріш за все, дуже необхідно. Будь ласка, обговоріть свої плани щодо донорства грудного молока з Вашим лікарем або консультантом з грудного вигодовування. Також ви можете встановити контакт з Вашим місцевим або національним банком донорського молока або Асоціацією банків молока, щоб обговорити з ними можливі наступні кроки.Примітка: у багатьох регіонах світу, працюють асоціації з грудного вигодовування або грудного молока, які підтримують національні або місцеві банки донорського молока і можуть надати інформацію щодо правил донорства, такі як, наприклад, Європейська асоціація банків молока ([European Milk Bank Association](https://europeanmilkbanking.com/emba-task-force-covid-19-in-the-perinatal-period/)) або Асоціація банків грудного молока Північної Америки ([Human Milk Banking Association of North America](https://www.hmbana.org/news/covid-19.html)) |
| * 1. **В мене недостатньо грудного молока для моєї дитини. Лікар запропонував донорське молоко для підтримки моєї передчасно народженої дитини. Донорське молоко це, наразі, безпечний варіант чи мені краще надати перевагу суміші?**
 |
| Донорське молоко це, безумовно, безпечний варіант і найкраща альтернатива грудному вигодовуванню. Банки грудного молока ретельно перевіряють своїх донорів та пастеризують донорське молоко. Якщо у Вашій країні немає банків грудного молока, адаптована суміш для немовлят може бути застосована як третій варіант після власного грудного молока матері та донорського молока із банку грудного молока. За можливості, лише здорова доросла людина має готувати суміш та годувати немовля нею. Намагайтеся обмежити кількість людей які годують дитину, щоб знизити ризик поширення захворювання. Будьте готові надати необхідні інструкції можливим помічникам, які раніше не готували дитячу суміш на той випадок, якщо Ви, Ваш партнер, або той хто зазвичай доглядає за дитиною, захворіє. Такі інструкції з безпечного приготування дитячої суміші мають включати обов’язкове миття рук, використання маски та інструкції щодо обробки поверхонь та приладдя, а також поради зі зберігання. (Джерело: [SFC](https://resourcecentre.savethechildren.net/node/17379/pdf/sfc-stc-faqfrontline-final150420.pdf)). |
| * 1. **Я не можу годувати грудьми і донорське молоко також недоступне, тому моя дитина отримує суміш. Я не можу знайти суміш, яка була рекомендована моїй дитині. Що мені робити?**
 |
| Суміш позначена “pre” підходить для вигодовування Вашої дитини, вона найбільш подібна до грудного молока і в складі має лише лактозу в якості вуглеводу. Ви напевно зможете знайти таку суміш у великих продутових магазинах. Запитайте в свого лікаря чи є у нього/неї якісь додаткові поради. |

**Більше поширених запитань і відповідей про здоров’я новонароджених дітей і їх матерів:**

* [Вагітність під час пандемії COVID-19](https://www.glance-network.org/pregnancy/)
* [Пологи під час пандемії COVID-19](https://www.glance-network.org/birth/)
* [Відділення Інтенсивної Терапії Новонароджених під час пандемії COVID-19](https://www.glance-network.org/nicu-family-centred-care/)
* [Виписка та катамнестичне спостереження під час пандемії COVID-19](https://www.glance-network.org/discharge-follow-up/)