

# Грудне годування і COVID-19

У контексті останніх подій медичні працівники і батьки ставлять багато запитань про те, як чинити з грудним годуванням. Ситуація швидко змінюється, проте на сьогодні немає відомостей про те, що матері з COVID-19 можуть передавати вірус дітям через грудне молоко, за інформацією Центрів із контролю захворювань США (CDC).

Зважаючи на переваги грудного вигодовування, Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) та ВООЗ рекомендують продовжувати годувати грудьми.

## Якщо у вас з'явилися кашель, нежить і підвищилася температура:



**Зателефонуйте до свого лікаря/лікарки** і повідомте, що ви годуєте грудьми.



**Для зниження температури** приймайте парацетамол.



**Годуйте грудьми так часто, як цього** потребує маля.



**Використовуйте маску під час годування грудьми**, щоб унеможливити потрапляння крапель інфікованого слизу до організму дитини, тим самим зменшуючи ризик її зараження.



**Стежте за тим, щоб маска щільно прилягала до обличчя.** Для цього притисніть до перенісся спеціальний дротик на масці.



**Мийте руки перед тим, як:**

1. Одягти маску.
2. Узяти маля.
3. Торкатися грудей.
4. Зціджуватися.
5. Користуватися молоковідсмоктувачем або посудом для зберігання грудного молока.



**Після того, як зняли маску, відразу ж викиньте її** і ретельно вимийте руки (протягом 20–40 секунд).



За можливості **уникайте кашлю або чхання на дитину**, коли годуєте грудьми.



Якщо ви користуєтеся молоковідсмоктувачем, **стерилізуйте його перед кожним застосуванням.**



Якщо є така змога, **обмежте свої домашні обов'язки лише годуванням грудьми або зціджуванням.**



Бажано, щоб догляд за малям (купання, перевдягання, прогулянки, вкладання спати) **взяли на себе партнер/чоловік, інші члени родини або близькі люди чи друзі.**



**Якщо ви зціджуєтеся, ваші близькі можуть годувати маля з чашки, ложки або шприца.**



### Стан погіршується

Якщо ваше самопочуття погіршилося і з'явилися такі симптоми, як задишка, частий сухий кашель, біль у грудній клітці, температура, яку складно знизити, виражена блідість або синюшність шкіри, повторне блювання, терміново повідомте про це своєму лікарю/лікарці, або зверніться до служби екстреної медичної допомоги і медицини катастроф за номером 103, або їдьте до медичного закладу самостійно.