

# ძუძუთი კვება

## COVID-19-ის დროს

### რა უნდა იცოდეთ

ძუძუთი კვება იცავს თქვენ შვილებს ავადმყოფობებისგან და ხელს უწყობს მათ ჯანმრთელ ზრდა-განვითარებას. იგი განსაკუთრებით ეფექტურია ინფექციური დაავადებების წინააღმდეგ, აძლიერებს იმუნურ სისტემას და გადაცემს ანტიხეულებს დედისგან.



თქვენ კვლავ შეგიძლიათ ძუძუთი კვება ან რძის გამიწველა თუ თქვენ დაავადებული ხართ COVID-19-ით ან გაქვთ ეჭვი.

დაიცავით ძირითადი წესები, როგორცაა სამედიცინო ნიღბის გამოყენება, ხელების საპნით დაბანა ან სადეზინფექციო საშუალებების გამოყენება, ზედაპირების დასუფთავება და დეზინფექცია.



გამოიწველეთ რძე თუ გსურთ, რომ თქვენ შვილს მისცეთ უსაფრთხო რძე, როდესაც ხართ დაავადებული COVID-19-ით ან ცუდად გრძნობთ თავს, რათა თქვენმა შვილმა გააგრძელოს დედის რძის მიღება

გამოიყენეთ ალტერნატიული მეთოდები, თუ თქვენ თავს გრძნობთ ცუდად და არ შეგიძლიათ ჩვილის ძუძუთი კვება ან რძის გამიწველა, გამოიყენეთ დონორის რძე



მიმართეთ დახმარებას. თუ გაქვთ დადასტურებული COVID-19-ი ან გეჭვებათ, რომ შეიძლება გქონდეთ და ხართ სტრესულ მდგომარეობაში