

پاسخ به سوالات رایج در مورد تغذیه با شیر مادر و کووید ۱۹

✓ ۷- چه توصیه های بهداشتی برای مادر شیرده مبتلای قطعی / مشکوک به کووید ۱۹ دارید؟

* دست ها را به طور مرتب به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید یا از شوینده های پایه الکلی استفاده کنید (به خصوص قبل از لمس کودک).

* هنگام تغذیه کودک از ماسک استفاده کنید. توجه به نکات ذیل در این خصوص مهم است: به محض مرطوب شدن ماسک ها را تعویض کنید، بلافاصله ماسک ها را دور بریزید، از ماسک چندین بار استفاده نکنید، برای درآوردن ماسک، جلوی ماسک را لمس نکنید بلکه آن را از پشت ماسک جدا کنید.

* در صورت عطسه یا سرفه بر روی دستمال، بلافاصله آن را دور انداخته و مجددا دست ها را با آب و صابون بشویید یا از شوینده های پایه الکلی دست استفاده کنید.

* مرتباً سطوح را تمیز و ضدعفونی کنید.

<https://hcamp.mums.ac.ir>

✓ ۶- پیام های کلیدی برای مادری که می خواهد شیرخوار را با شیر مادر تغذیه کند، اما نگران انتقال کووید ۱۹ به اوست چیست؟

* ویروس در شیر مادر اعم از تایید شده یا مشکوک، تشخیص داده نشده است و شواهدی دال بر انتقال ویروس از طریق شیردهی تا کنون مشاهده نشده است.

* نوزادان و شیرخواران از نظر عفونت به ویروس کووید ۱۹ کم خطر هستند در اغلب موارد کودکان بیماری خفیف یا بدون علامت را تجربه کرده اند.

* تغذیه با شیر مادر و تماس پوست با پوست مادر و نوزاد، خطر مرگ نوزاد و شیرخوار را به میزان قابل توجهی کاهش داده و موجب ارتقای فوری و طولانی مدت سلامت و تکامل مغزی وی می شود.

* تغذیه با شیر مادر خطر ابتلا مادر به سرطان پستان و تخمدان را کاهش می دهد.



✓ ۴- بهترین روش تغذیه شیرخوار در مادری که قادر به شیر دادن نیست چگونه است؟

بهترین روش، شیر دوشیده شده و یا شیر اهدایی بانک شیر و شیر دایه است.

✓ ۵- اگر مادر به دلیل خیلی بد حال بودن یا بیماری دیگری نمی تواند به کودک خود شیر بدهد، چه زمانی می تواند مجددا شروع به شیردهی کند؟

هرزمان که مادر احساس خوبی برای شیردهی دارد می تواند مجددا شیردهی را شروع کند و هیچ فاصله زمانی مشخصی بعد از موارد قطعی / مشکوک به کووید ۱۹ وجود ندارد.



✓ ۲- آیا پس از زایمان می توان بلافاصله تماس پوست با پوست نوزاد را با مادر مبتلا / مشکوک به کووید ۱۹ برقرار و تغذیه با شیر مادر را شروع کرد؟

برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد، موجب بهبود وضعیت تنظیم دمای بدن نوزاد شده و با کاهش مرگ و میر نوزادان همراه است. قرار گرفتن نوزاد در کنار مادر، شروع زودرس تغذیه با شیر مادر را امکان پذیر می سازد.

✓ ۳- آیا ضروری است مادر، پستان خود را قبل از شیردهی مستقیم یا دوشیدن شیر مادر بشوید؟

اگر مادر به تازگی بر روی پستان یا قفسه سینه خود سرفه کرده باشد باید قبل از تغذیه کودک، پستان خود را با آب گرم و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشوید ولی شستشوی روتین پستان، قبل از هر بار تغذیه کودک با پستان یا دوشیدن شیر ضرورتی ندارد.



✓ ۱- در جوامعی که کووید ۱۹ شایع است، آیا مادر می تواند کودک را با شیر خودش تغذیه کند؟

تغذیه با شیر مادر شانس بقا را ارتقا داده و وضعیت سلامت مادر را بهبود می بخشد. از طرف دیگر انتقال کووید ۱۹ تاکنون در شیر مادر مبتلا و یا مشکوک تایید نشده است. لذا دلیلی برای قطع شیردهی یا جلوگیری از آن وجود ندارد.