

شعار هفته جهانی شیر مادر سال 2020 سیاره ای سالم با حمایت تغذیه ای با شیر مادر

**((توصیه های بهداشتی برای مادران شیرده
مبتلا یا مشکوک به کرونا))**

* دست ها را به طور مرتب با آب و صابون بشوید یا از شوینده های پایه الکلی استفاده کنید . (به خصوص قبل از لمس کودک و قبل شیردهی)
* هنگام تغذیه کودک از ماسک استفاده کنید. توجه به نکات ذیل در این خصوص مهم است:

-به محض مرطوب شدن ماسک را تعویض کنید.
-بلافاصله ماسک ها را دور بریزید (در سطل زباله درب دار).

-از ماسک چندین بار استفاده نکنید.
-برای در آوردن 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 بشوید یا از شوینده های پایه الکلی دست استفاده کنید.

* اگر مادر مبتلای قطعی / مشکوک به کرونا به تازگی بر روی پستان یا قفسه سینه خود سرفه کرده باشد باید قبل از تغذیه کودک ، پستان خود را به آرامی با آب گرم و صابون

حداقل به مدت 20 ثانیه بشوید ولی شست و شوی روتین پستان، قبل از هر بار تغذیه کودک با پستان مادر یا دوشیدن شیر مادر ضرورتی ندارد.

* حتی اگر استفاده از ماسک امکان پذیر نباشد، تغذیه با شیر مادر باید ادامه یابد. اقدامات پیشگیرانه دیگر، مانند شستن دست ها، تمیز کردن سطوح ، عطسه یا سرفه در دستمال تمیز نیز مهم است . تاثیرگذاری استفاده از ماسک های غیر پزشکی (مانند ماسک های خانگی یا پارچه ای) ارزیابی نشده است و در این خصوص، توصیه ای به نفع یا ضرر استفاده از این ماسک ها وجود ندارد.

* اگر مادر مبتلای قطعی / مشکوک به کرونا قادر به تغذیه شیرخوار با شیر خود نباشد، بهترین روش تغذیه شیرخوار با شیر دوشیده شده ی مادر است . دوشیدن شیر مادر در درجه اول با کمک دست و در صورت لزوم با استفاده از پمپ مکانیکی انجام شود. دوشیدن شیر با دست به همان اندازه پمپ می تواند مؤثر باشد.

* دوشیدن شیر مادر برای حفظ تولید شیر مادر حائز اهمیت است تا مادر پس از بهبودی بتواند شیرخوار را با شیر خودتغذیه کند.

*مادر و هر کسی که به او کمک می کند، باید قبل از دوشیدن شیر مادر یا لمس هر قسمت از پمپ یا بطری دست خود را بشوید و از تمیز شدن مناسب پمپ بعد از هر بار استفاده اطمینان حاصل کند.

* شیر دوشیده شده مادر را باید فردی که علامت یا علائم بیماری ندارد و شیرخوار با او احساس راحتی می کند و ترجیحا با استفاده از یک فنجان تمیز و یا قاشق به شیرخوار

داده شود . مادر / مراقب باید قبل از تغذیه شیرخوار ، دست خود را بشوید.

* حتی بدون در نظر گرفتن کرونا نیز ، لازم است بعد از هر بار استفاده تمام وسایل کمک تغذیه ای از جمله شیردوش، ظروف نگهداری شیر و ... به طرز صحیح تمیز شوند.

* شیردوش و ظروف نگهداری شیر باید بعد از هر بار استفاده با صابون مایع شسته شده و به مدت 15-10 ثانیه با آب گرم آبکشی شوند.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا

توصیه های بهداشتی برای مادران شیرده مبتلا یا مشکوک به کرونا



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

تاریخ ابلاغ : مرداد 1399

تاریخ بازنگری : -

آدرس وب سایت بیمارستان :

nkums.ac.ir/category/15413

**اگر مادر مبتلای قطعی / مشکوک به COVID-19 است،
آیا تغذیه با شیر مصنوعی برای شیرخوار ایمن تر است؟**

خیر، همیشه خطرات تغذیه با شیر مصنوعی برای نوزاد و
شیرخوار وجود دارد.

هر زمان که شرایط خانه و جامعه به خطر بیفتد، قطعاً
خطرات استفاده از شیر مصنوعی نیز افزایش می یابد
(مانند کاهش دسترسی به خدمات بهداشتی برای کودک
بیمار، کاهش دسترسی به آب تمیز و بهداشتی، عدم
دسترسی و تامین آسان و تضمین شده و مستمر به شیر
مصنوعی)

**قطعاً مزایای متعدد و ذاتی تغذیه با شیر
مادر بیشتر از خطرات احتمالی انتقال
کرونا و بیماری های مرتبط با آن است .**

منبع :

دستورالعمل کشوری تغذیه با شیر مادر و کووید 19
(ترجمه دکتر شهناز علایی)

*** اگر مادر مبتلای قطعی / مشکوک به کرونا به دلیل خیلی
بدحال بودن یا بیماری دیگری نمی تواند به کودک خود شیر
بدهد،**

هر زمان که احساس خوبی برای شیردهی دارد می تواند
مجدداً شیردهی را شروع کند .

**پیام های کلیدی برای مادری که می خواهد
شیرخوار را با شیر خود تغذیه کند اما نگران انتقال
بیماری خود به نوزادش می باشد**

✚ ویروس در شیر مادر مبتلای قطعی / مشکوک به
کرونا اعم از تأیید شده یا مشکوک، تشخیص داده
نشده است و شواهدی دال بر انتقال ویروس از
طریق شیردهی تاکنون مشاهده نشده است.

✚ 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.

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

✚ مزایای متعدد و ذاتی تغذیه با شیر مادر بیشتر از
خطرات احتمالی انتقال کووید 19 است .