

شیردهی در دوران کرونا

تغذیه با شیر مادر در هر شرایط اقتصادی و اجتماعی، شانس بقا را ارتقا داده و مزایای طولانی مدت سلامت و تکامل نوزادان و کودکان را فراهم می کند. به علاوه تغذیه با شیر مادر وضعیت سلامت مادر را بهبود می بخشد. از طرف دیگر انتقال COVID-19 از طریق تغذیه مستقیم از پستان مادر و از طریق شیر مادر تشخیص داده نشده است، لذا دلیلی برای قطع شیردهی یا جلوگیری از آن وجود ندارد.



تماس پوستی ساعت اول تولد

برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد و تداوم مراقبت کانگورویی، موجب بهبود وضعیت تنظیم دمای بدن نوزاد و پیامدهای فیزیولوژیک دیگر وی شده و با کاهش مرگ و میر نوزادان نیز همراه است. قرار گرفتن نوزاد در کنار مادر، شروع زودرس تغذیه با شیر مادر را امکان پذیر ساخته و باعث کاهش مرگ و میر نوزادان نیز می شود. "به طور کلی مزایای بی شمار برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد و تغذیه با شیر مادر از خطرات احتمالی انتقال و بیماریهای مرتبط با COVID-19 بیشتر است."

انتقال ویروس COVID-19 از طریق تغذیه مستقیم از پستان مادر یا از طریق شیر مادر ثابت نشده است. البته در حین شیردهی، مادر باید نکات بهداشتی مناسب مثل استفاده از ماسک در صورت امکان را رعایت کند تا از احتمال انتشار قطرات حاوی COVID-19 به شیرخوار کاسته شود. دانستن این موضوع برای مادر و خانواده مهم است که در اغلب موارد ابتلا به عفونت COVID-19، کودکان بیماری خفیف یا بدون علامت را تجربه کرده اند. از طرف دیگر شواهد قوی نشان می دهد که تغذیه با شیر مادر باعث کاهش مرگ و میر نوزادان، شیرخواران و کودکان شده و موجب بهبود وضعیت سلامت و تکامل کودکان در تمام مناطق جغرافیایی و اقتصادی می شود

توصیه های بهداشتی برای مادر شیرده مبتلای قطعی/ مشکوک به

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



- 2-هنگام تغذیه کودک از ماسک استفاده کنید. توجه به نکات ذیل در این خصوص مهم است:
- 3-به محض مرطوب شدن ماسک ها را تعویض کنید
- 4-بلافاصله ماسک ها را دور بریزید
- 5-از ماسک چندین بار استفاده نکنید

- 6-برای در آوردن ماسک، جلوی ماسک را لمس نکنید بلکه آن را از پشت ماسک جدا کنید
- 7-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.
- اگر مادر مبتلای قطعی/ مشکوک به COVID-19 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
- 8-تمیز و ضدعفونی کردن مرتب سطوحی که مادر و نوزاد با آن در ارتباط است

اگر مادر مبتلای قطعی/ مشکوک به COVID-19 قادر تغذیه شیرخوار با شیر مادر نباشد، بهترین روش تغذیه شیرخوار چیست؟

شیر دوشیده شده:

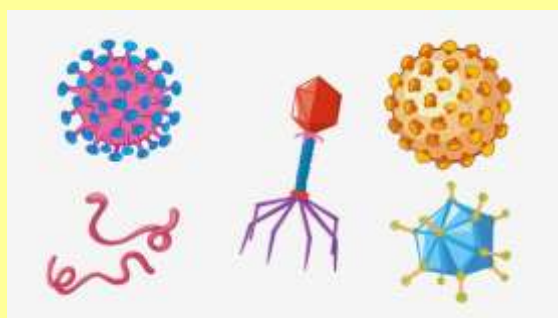
- دوشیدن شیر مادر در درجه اول با کمک دست و در صورت لزوم با استفاده از پمپ مکانیکی انجام می شود.
- دوشیدن با دست به همان اندازه پمپ می تواند مؤثر باشد.
- انتخاب شیوه دوشیدن بستگی به تمایل مادر، در دسترس بودن تجهیزات، شرایط بهداشتی و هزینه دارد.
- دوشیدن شیر مادر برای حفظ تولید شیر مادر حائز اهمیت است تا مادر پس از بهبودی بتواند شیرخوار را با شیر مادر تغذیه کند.
- مادر و هرکسی که به او کمک می کند، باید قبل از دوشیدن شیر مادر یا لمس هر قسمت از پمپ یا بطری دست خود را بشوید



مرکز آموزشی درمانی امین



شیر دهی در دوران کرونا



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	شیر دهی در دوران کرونا
تهیه کننده	واحد ترویج تغذیه با شیر مادر
تأیید کننده علمی	خانم مرادقلی
سمت	متخصص زنان و مامایی
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	Pe-pre-20

منابع : مقالات 12May, 2020, سازمان بهداشت جهانی

ترجمه انجمن علمی ترویج تغذیه با شیر مادر

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه

نمایید. www.amin.mui.ac.ir

و از تمیز شدن مناسب پمپ بعد از هر بار استفاده اطمینان حاصل شود). به سؤال 10مراجعه کنید)

-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(تمیز کردن آن راحت باشد) به شیرخوار بدهد. مادر/ مراقب باید قبل از تغذیه شیرخوار، دست خود را بشوید. شیر اهدایی بانک شیر: اگر مادر قادر به دوشیدن شیر نباشد و شیر اهدایی بانک شیر انسانی در دسترس باشد، تا بهبودی حال مادر می توان از شیر اهدایی بانک شیر استفاده کرد.

حتی بدون در نظر گرفتن COVID-19 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

اگر مادر شیرده مبتلای قطعی/ مشکوک به COVID-19 است، هیچ نیازی اضافه کردن شیر مصنوعی به تغذیه با شیر مادر نیست. دادن شیر مصنوعی، تولید شیر مادر را کاهش می دهد. مادران شیرده باید در خصوص وضعیت به پستان گذاشتن و پستان گرفتن مورد مشاوره و حمایت لازم قرار گیرند تا از تولید شیر کافی اطمینان حاصل شود