

هفته جهانی شیر مادر



مرداد 99
روابط عمومی بیمارستان آتیه

آیا کووید 19 می تواند از شیر مادر عبور کند؟

این ویروس تاکنون در شیر مادر مبتلای قطعی یا مشکوک به کووید 19 مشاهده نشده است. بنابراین بعید است از طریق تغذیه مستقیم از پستان مادر یا از طریق شیر مادر مبتلای قطعی یا مشکوک منتقل شود.

تحقیقات بر روی شیرمادر مبتلای به کووید 19 همچنان ادامه دارد...



در جوامعی که کووید 19 شایع است آیا مادر می تواند کودک خود را با شیر مادر تغذیه کند؟

بله

تغذیه با شیرمادر 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 کووید 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.



آیا پس از زایمان می توان تماس پوست با پوست نوزاد را با مادر مبتلای قطعی / مشکوک به کووید 19 بلافاصله برقرار کرد و تغذیه با شیر مادر را شروع کرد؟

بله

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 شیرمادر 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 بیماری های مرتبط با کووید 19 بیشتر است.



آیا مادر مبتلای قطعی/مشکوک به کووید 19 می تواند به شیردهی ادامه دهد؟

بله

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 کووید 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 کووید 19 دارید؟

3 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)
3 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
- برای در آوردن ماسک، جلوی ماسک را لمس نکنید بلکه آن را از پشت ماسک جدا کنید

- بلافاصله ماسک ها را دور بریزید

- از ماسک چندین بار استفاده نکنید

3 در صورت عطسه یا سرفه بر روی دستمال،

بلافاصله آن را دور انداخته و مجدداً دست ها را با آب و صابون بشوید یا از شوینده های پایه الکلی دست استفاده کنید.

3 مرتباً سطوح را تمیز و ضد عفونی کنید.



اگر مادر شیرده مبتلای قطعی/مشکوک به کووید 19 ماسک ندارد ، آیا باید همچنان کودک را با شیر مادر تغذیه کند ؟

بله

تغذیه با شیر مادر بدون شک مرگ و میر نوزادان و شیرخواران را کاهش می دهد و موجب بهبود وضعیت سلامت و تکامل مغزی کودک و شیرخوار می شود. به مادرانی که علائم COVID 19 دارند توصیه می شود از ماسک استفاده کنند ولی 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.



آیا ضروری است مادر مبتلای قطعی/مشکوک به کووید 19 پستان خود را قبل از شیردهی مستقیم یا دوشیدن شیر مادر بشوید؟

اگر مادر مبتلای قطعی /مشکوک به کووید 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.



اگر مادر مبتلای قطعی / مشکوک به کووید 19 قادر به 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 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 شود.



آیا تغذیه شیرخوار با شیر مادر مبتلای قطعی / مشکوک به کووید 19 ایمن است؟

بله ویروس کووید 19 تاکنون در مادر مبتلای قطعی / مشکوک به ایید نشده است
بعید است ویروس از طریق شیر دوشیده شده مادر مبتلای قطعی / مشکوک
به COVID-19 منتقل شود



آیا مادر تأیید شده/ مشکوک به کووید 19 برای دوشیدن شیر باید اقدامات خاصی انجام دهد؟ مثلاً در هنگام کار با شیردوش یا ظروف نگهداری شیر یا وسایل تغذیه ای شیر مادر

حتی بدون در نظر گرفتن کووید 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 10 تا 15 ثانیه با آب گرم آبکشی شوند.

بعضی از قسمت های پمپ شیردوش را در صورت امکان می توان در قسمت بالای ماشین ظرفشویی قرار داد. بهتر است قبل از آن، راهنمای مربوط مطالعه شود.

آیا به مادر مبتلای قطعی / مشکوک به کووید 19 که قادر به تغذیه مستقیم کودک از پستان یا شیر دوشیده شده نیست، می توان شیر دایه را توصیه کرد؟

بسته به مقبولیت شیر دایه برای مادر /خانواده، راهنمای کشوری، مقبولیت فرهنگی، دسترسی به دایه و خدمات پشتیبانی دایه /مادر می توان استفاده از آن را توصیه کرد.



اگر مادر مبتلای قطعی /مشکوک به کووید 19 به دلیل خیلی بدحال بودن یا بیماری دیگری نمی تواند به کودک خود شیر بدهد، چه زمانی می تواند مجدداً شروع به شیردهی کند؟

هر زمان که مادر احساس خوبی برای شیردهی دارد می تواند مجدداً شیردهی را شروع کند و هیچ فاصله زمانی مشخصی بعد از موارد قطعی / مشکوک به کووید 19 را در مادر تغییر می دهد. شواهدی که نشان دهد شیردهی دوره کووید 19 نیز وجود ندارد. برای حصول بهبودی کامل مادر، باید از سلامت عمومی و تغذیه مادر مورد حمایت قرار گیرد. برای شروع شیردهی نیز باید مادر را حمایت کرد.



آیا نتایج آزمایش کووید 19 در توصیه های مربوط به تغذیه شیرخوار و کودک خردسال تفاوتی ایجاد می کند؟

نتایج این آزمایش هیچ تاثیری در تصمیمات آنی تغذیه شیرخوار و کودک خردسال ندارد با این حال، تأیید کووید 19 به این معنی است که مادر باید در دورانی که احتمالاً عفونت دارد یعنی علامت دار است یا 14 روز پس از شروع علائم (هر کدام که طولانی تر است) توصیه های مناسب بهداشتی را رعایت کند.



آیا به مادر مبتلای قطعی / مشکوک به کووید 19 توصیه می شود که علاوه بر شیر مادر از شیر مصنوعی نیز برای شیرخوار استفاده کند؟

خیر

اگر مادر شیرده مبتلای قطعی / مشکوک به کووید 19 است، هیچ نیازی به 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.



در مشاوره مادر باید به موضوعاتی از قبیل تغذیه پاسخگو، کمبود شیر مادر، چگونگی پاسخ دادن به نشانه های گرسنگی شیرخوار نیز پرداخته شود تا دفعات تغذیه با شیر مادر نیز افزایش یابد.

پیام های کلیدی برای مادری که می خواهد شیرخوار را با شیر مادر تغذیه کند اما نگران انتقال کووید 19 به اوست چیست؟

اضطراب مادر و خانواده در مورد کووید 19 را باید به عنوان بخشی از مشاوره پذیرفت و با پیامهای زیر به آنها پاسخ داد

1- ویروس در شیر مادر مبتلای قطعی /مشکوک به کووید 19 اعم از تأیید شده یا مشکوک، تشخیص داده نشده است و شواهدی دال بر انتقال ویروس از طریق شیردهی تاکنون مشاهده نشده است.

2- نوزادان و شیرخواران از نظر عفونت کووید 19 کم خطر هستند. در اغلب موارد ابتلا به عفونت کووید 19 کودکان، بیماری خفیف یا بدون علامت را تجربه کرده اند.

3- 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.

4- مزایای متعدد و ذاتی تغذیه با شیر مادر بیشتر از خطرات

احتمالی انتقال کووید 19 و بیماری های مرتبط با آن است



اگر مادر مبتلای قطعی / مشکوک به کووید 19 آیا تغذیه با شیر مصنوعی برای شیرخوار ایمن تر است؟

خیر

همیشه خطرات تغذیه با شیرمصنوعی 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 (کاهش دسترسی به خدمات بهداشتی برای کودک بیمار، کاهش دسترسی به آب تمیز و بهداشتی، عدم دسترسی و تامین آسان، تضمین شده و مستمر به شیر مصنوعی).

قطعاً مزایای متعدد و ذاتی تغذیه با شیر مادر بیشتر از خطرات احتمالی انتقال کووید 19 و بیماری های مرتبط با آن است .



توصیه های WHO در خصوص تغذیه با شیر مادر و کووید 19 تا چه زمانی است؟

توصیه های مراقبت و تغذیه شیرخوار مادر مبتلای قطعی / مشکوک به کووید 19 برای زمانی است که مادر احتمالاً عفونت دارد، یعنی علامت دار یا 14 روز پس از شروع علائم است (هر کدام که طولانی تر است).



چرا به نظر می‌رسد توصیه‌هایی که برای مادر مبتلای قطعی /مشکوک به کووید 19 و شیرخوار ارائه می‌شود با توصیه‌های فاصله‌گذاری اجتماعی برای عموم مردم متفاوت است؟

توصیه‌های ارائه شده با هدف فاصله‌گذاری اجتماعی برای بزرگسالان و کودکان بزرگتر در راستای کاهش تماس با افراد بدون و همچنین کاهش تعداد کووید 19 است. این استراتژی باعث کاهش شیوع کلی علامت و کاهش انتقال ویروس کووید 19 بزرگسالان مبتلا به نوع شدید بیماری می‌شود. اما هدف از توصیه‌های ارائه شده برای مراقبت و تغذیه شیرخوار و کودک خردسال مادران مبتلای قطعی /مشکوک به کووید 19

ارتقای فوری و طولانی مدت بقا، سلامت و تکامل نوزاد و شیرخوار است. این توصیه‌ها به موضوعاتی از قبیل خطرات احتمالی و در شیرخواران و خطر مرگ و بیماری شدید در شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه نمی‌شوند یا به طور نامناسب کووید 19 بالقوه با شیر مصنوعی تغذیه می‌شوند و نیز به اثرات محافظتی تغذیه با شیر مادر و تماس پوست با پوست مادر و نوزاد می‌پردازند. در کودکان، اغلب کووید 19 هستند. از بین معدود موارد ابتلا به عفونت کووید 19 به طور کلی کودکان، کمتر در معرض خطر موارد فقط بیماری خفیف یا بدون علامت را تجربه کرده‌اند. مزایای متعدد و ذاتی تغذیه با شیر مادر بیشتر از خطرات احتمالی انتقال و بیماری‌های مرتبط با آن است.



آیا متولیان بهداشتی مجاز هستند بسته های اهدایی رایگان شیر مصنوعی را برای شیرخواران مادران مبتلای قطعی / مشکوک کووید 19 به پذیرند؟

خیر

کمک های اهدایی شیر مصنوعی را نباید پذیرفت و در صورت لزوم، این اقلام حتما باید پس از ارزیابی و نیازسنجی خریداری شوند. مشکلاتی متعاقب دریافت شیرهای اهدایی وجود دارد که شامل موارد ذیل است:

کیفیت شیرهای مصنوعی اهدا شده متغیر است
از نوع مناسبی نیست

برچسب شیر مصنوعی به زبان محلی نیست

همراه با بسته مراقبت بهداشتی به کودک ارائه نمی شود

توزیع ناعادلانه است

به دست نیازمند واقعی نمی رسد

استمرار ندارد و برای کاهش خطرات آن وقت و منابع زیادی صرف می شود.

