

## آیا ویروس کرونا می تواند از شیرمادر عبور کند؟

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

## آیا در جوامعی که این نوع ویروس شیوع دارد، مادر می تواند کودک خود را با شیر مادر تغذیه کند؟

بله. تغذیه با شیرمادر در هر شرایط اقتصادی و اجتماعی، شانس بقا را افزایش 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 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 یا مشکوک به کووید ۱۹ بلافاصله برقرار کرد و تغذیه با شیر مادر را شروع کرد و به آن ادامه داد؟

بله. برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد و تداوم آن موجب بهبود وضعیت تنظیم دمای بدن نوزاد و شرایط نوزاد شده و شروع زودرس تغذیه با شیرمادر را امکان پذیر ساخته و باعث کاهش مرگ و میر نوزادان می شود. منافع بی شمار برقراری تماس پوست با پوست مادر و نوزاد و تغذیه با شیر مادر از خطرات احتمالی انتقال و بیماری با ویروس کرونا بیستراست.

البته در حین شیردهی، مادر باید نکات بهداشتی مناسب را رعایت کند تا از احتمال انتشار قطرات حاوی ویروس به شیرخوار کاسته شود.

## توصیه های بهداشتی:

- 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).
- 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 و بلافاصله ماسک ها را دور بریزید، از ماسک چندین بار استفاده نکنید، برای در آوردن ماسک، جلوی ماسک را لمس نکنید بلکه آن را از پشت ماسک (بندها) 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.

## اگر مادر مبتلای قطعی یا مشکوک ماسک ندارد آیا باید همچنان کودک را با شیر مادر تغذیه کند؟

بله. با توجه به اهمیت تغذیه با شیر مادر که موجب کاهش مرگ و میر نوزادان و شیرخواران و بهبود وضعیت سلامت و تکامل مغزی کودک و شیرخوار می شود، به مادرانی که علائم 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 یا مشکوک پستان خود را قبل از شیردهی مستقیم یا دوشیدن شیر بشوید؟

اگر مادر 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 ۲۰ 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 یا مشکوک قادر به تغذیه شیرخوار با شیرمادر 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 دارای 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، و از تمیز شدن مناسب پمپ بعد از هر بار استفاده اطمینان حاصل کند.

شیر دوشیده شده ی مادر را باید فردی که علامت یا علائم بیماری ندارد و شیرخوار با او احساس راحتی می کند و ترجیحاً با استفاده از یک فنجان تمیز و یا قاشق (که تمیز کردن آن راحت باشد) به شیرخوار بدهد. مادر یا مراقب باید قبل از تغذیه ی 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.

اگر استفاده از شیر دوشیده شده یا شیر اهدایی امکان پذیر یا در دسترس نیست روش های زیر را در نظر بگیرید: (در صورتی که از طرز صحیح تهیه، ایمن و پایدار بودن آن اطمینان حاصل شود)

- شیر دایه
- شیر خشک

## آیا تغذیه ی شیرخوار با شیر دوشیده شده ی دایه ی مبتلای قطعی یا مشکوک به کووید ۱۹ ایمن است؟

بله. ویروس کووید ۱۹ تاکنون در شیر مادر مبتلای قطعی یا مشکوک به کووید ۱۹ تایید نشده است. بعید است ویروس از طریق شیر دوشیده شده ی مادر مبتلای قطعی یا مشکوک منتقل شود.

## مادر قطعی یا مشکوک به کووید ۱۹ برای دوشیدن شیر چه



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
گیلان

## پاسخ به سوالات رایج در شیردهی در کووید ۱۹ (کرونا ویروس)



### گروه هدف: مادران شیرده

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع) فومن

بخش زایمان

مرداد ۹۹

اگر مادر مبتلای قطعی یا مشکوک است، آیا تغذیه با شیر مصنوعی برای شیرخوار ایمن تر است؟  
خیر. همیشه خطرات تغذیه با شیر مصنوعی برای نوزاد و شیرخوار وجود دارد.

چرا به نظر می‌رسد توصیه‌هایی که برای مادر مبتلای قطعی یا مشکوک 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 علامت و کاهش انتقال ویروس کرونا است.

اما هدف از توصیه‌های ارائه شده برای مراقبت و تغذیه‌ی شیرخوار و کودک خردسال مادران مبتلای قطعی یا مشکوک، برای حفظ سلامت و تکامل نوزاد و شیرخوار است.

خطر مرگ و بیماری شدید در شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه نمی‌شوند یا به طور نامناسب با شیر مصنوعی تغذیه می‌شوند بیشتر است و از طرفی تغذیه با شیر مادر و تماس پوست با پوست مادر و نوزاد دارای اثر محافظتی است.

**مزایای متعدد و ذاتی تغذیه با شیر مادر بیشتر از خطرات احتمالی انتقال کووید ۱۹ است.**

منبع:

علایی ش، زارع پ، بخشنده م. تغذیه با شیر مادر و کووید ۱۹. پاسخ به سوالات رایج مراقبین بهداشتی.

### اقداماتی باید انجام دهد؟

لازم است بعد از هر بار استفاده، تمام وسایل کمک تغذیه‌ای از جمله شیردوش و 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 ۱۰ تا ۱۵ ثانیه با آب گرم آبکشی شوند.

بعضی از قسمت‌های پمپ شیردوش را در صورت امکان می‌توان در قسمت بالای ماشین ظرفشویی قرار داد.

**اگر مادر مبتلای قطعی یا مشکوک به دلیل خیلی بدحال بودن یا بیماری دیگری نمی‌تواند به کودک خود شیر دهد، چه زمانی می‌تواند مجدداً شروع به شیردهی کند؟**  
هر زمان که مادر احساس خوبی برای شیردهی دارد می‌تواند مجدداً شیردهی را شروع کند و هیچ فاصله زمانی مشخصی بعد از ابتلا به بیماری تا شروع شیردهی وجود ندارد. شواهدی که نشان دهد شیردهی روی دوره‌ی بالینی بیماری تاثیر می‌گذارد یا خیر، نیز موجود نیست.

**آیا به مادر مبتلای قطعی یا مشکوک توصیه می‌شود که علاوه بر شیر مادر از شیر مصنوعی (شیر خشک) نیز برای شیرخوار استفاده کند؟**

خیر. اگر مادر شیرده مبتلای قطعی یا مشکوک است، هیچ نیازی به اضافه کردن شیر مصنوعی به تغذیه با شیر مادر نیست. دادن شیر مصنوعی تولید شیر مادر را کاهش می‌دهد. به علایم گرسنگی نوزاد و چگونگی پاسخ دادن به آن و نحوه‌ی تشخیص کفایت شیر مادر و دفعات شیردهی با شیر مادر که به شما آموزش داده می‌شود توجه کنید و در صورت بروز مشکل از گروه‌های حامی شیر مادر که به شما معرفی می‌شوند کمک بخواهید.