

شعار هفته جهانی تغذیه با شیرمادر-سال 1399 : سیاره ای سالم با حمایت از تغذیه با شیر مادر

تغذیه با شیرمادر غذای تجدید پذیر طبیعی و از نظر محیط زیستی ایمن و سبز است ، زیرا بدون آلودگی ، تولید زباله و نیاز به بسته بندی تولید شده و در اختیار مصرف کننده قرار می گیرد.

شیر مادر در هر شرایط اقتصادی و اجتماعی ، شانس بقاء را ارتقاء 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. شیر مادر مرگ و میر نوزادان و شیرخواران را کاهش می دهد و موجب بهبود وضعیت سلامت و تکامل مغزی کودک و شیر خوار می گردد.

پرسش و پاسخ رایج درباره کرونا
ویروس 2019 :

www.salamati24.com

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

بله ، انتقال ویروس کرونا 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 ویروس کرونا به شیر خوار کاسته شود.

دانستن این موضوع برای مادر و خانواده مهم است که در اغلب موارد ابتلا به عفونت کرونا ، 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.

تغذیه انحصاری با شیرمادر برای شیرخواران زیر 6 ماه در رشد و تکامل و بهبود سیستم ایمنی شیرخواران موثر است و از شیر خوار در برابر بسیاری از بیماریها محافظت می کند. بنابراین قطع آن در ایام شیوع کرونا توصیه نمی شود.

اگر مادر مبتلای قطعی / مشکوک به کرونا 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 . (کاهش دسترسی به خدمات بهداشتی برای کودک بیمار ، کاهش دسترسی به آب تمیز و بهداشتی و تامین آسان ، تضمین شده و مستمر به شیر مصنوعی) قطعاً " مزایای متعدد و ذاتی تغذیه با شیر مادر بیشتر از خطرات احتمالی انتقال ویروس کرونا و بیماریهای مرتبط با آن است .

اگر مادر مبتلای قطعی / مشکوک به کرونا 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 کرونا وجود ندارد.

اگر مادر مبتلای قطعی / مشکوک به کرونا ماسک ندارد ، آیا باید همچنان کودک خود 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 کرونا دارند توصیه می شود از
ماسک استفاده کنند حتی اگر استفاده از ماسک امکان
پذیر نباشد ، تغذیه با شیر مادر باید ادامه یابد .

اقدامات پیشگیرانه دیگر مانند شستن دستها ، تمیز
کردن سطوح ، عطسه یا سرفه در دستمال تمیز نیز مهم
است . تاثیر گذاری استفاده از ماسک های غیرپزشکی ،
مانند ماسکهای خانگی یا پارچه ای ارزیابی نشده است
و در این خصوص توصیه هایی به نفع یا ضرر استفاده
از این ماسکها وجود ندارد .

توصیه های سازمان جهانی بهداشت در خصوص تغذیه با
شیر مادر و ویروس کرونا تا چه زمانی است؟ توصیه
های مراقبت و تغذیه شیر خوار مادر مبتلای قطعی /
مشکوک به کرونا ، برای زمانی است که مادر
احتمالاً "عفونت دارد یعنی علامت دار یا 14 روز پس از
شروع علائم است هرکدام که طولانی تر است .

اگر مادر مبتلای قطعی / مشکوک به کرونا قادر به
تغذیه شیرخوار با شیر مادر نباشد ، بهترین روش
تغذیه شیر خوار چیست ؟ **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 موثر باشد . **انتخاب شیوه**
دوشیدن بستگی به تمایل مادر ، در دسترس بودن
تجهیزات ، شرایط بهداشتی و هزینه دارد . دوشیدن
شیرمادر برای حفظ تولید شیر مادر حایز اهمیت است
تا مادر پس از بهبودی بتواند شیر خوار را با شیر
مادر تغذیه کند . مادر و هر کس 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 . شیر دوشیده شده مادر را باید فردی که علامت

یا علایم بیماری ندارد و شیرخوار با او احساس راحتی می کند ترجیحا" با استفاده از یک فنجان تمیز یا یک قاشق (تمیز کردن آن راحت باشد) به شیرخوار بدهد . مادر/ مراقب باید قبل از تغذیه با شیر خوار دست خود را بشوید .

توصیه های بهداشتی برای مادر شیرده مبتلای قطعی / مشکوک به کرونا:

1-دستها را به طور مرتب با آب و صابون بشوید 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 :

* به محض مرطوب شدن ماسکها را تعویض نمایید.

* بلافاصله ماسکها را دور بریزید .

* از ماسک چندین بار مصرف 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"دستها را با آب و صابون بشوید یا از شوینده های پایه الکلی دست استفاده کنید.

* مرتبا" سطوح را تمیز و ضد عفونی کنید .

حمایت از شیر دهی:

- برای نوزادان ، در اولین ساعت پس از زایمان ، شیردهی را آغاز کنید و در اسرع وقت مراقبت پوست با پوست را انجام دهید.

- برای نوزادان کمتر از 6 ماه ، تغذیه انحصاری با شیر مادر را ادامه دهید.

- بالای 6 ماه شیردهی و تغذیه تکمیلی ایمن و سالم
را ادامه دهید.