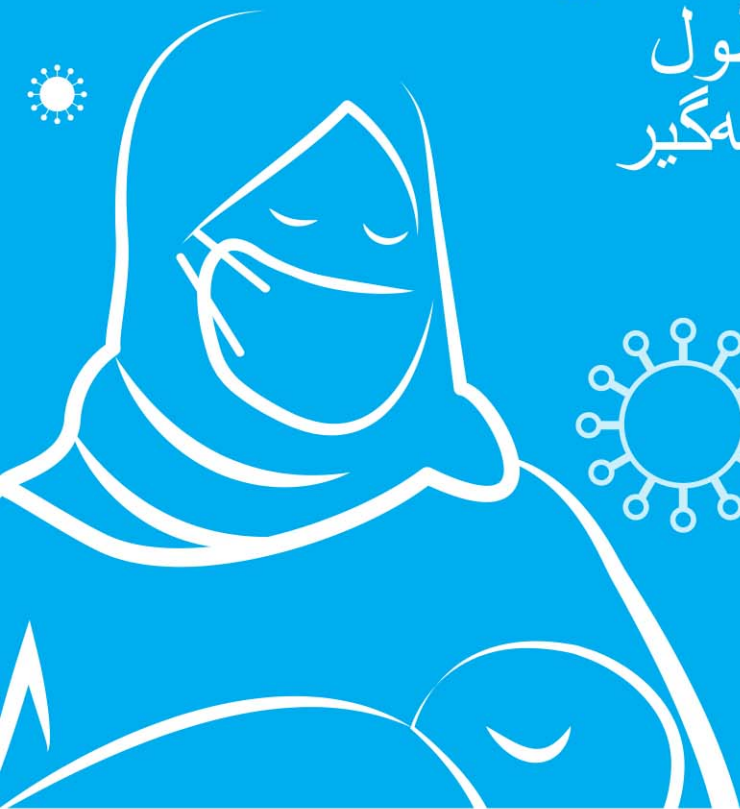


Farsi

دادن بی خطر شیر
سینه در طول
بیماری همه‌گیر
کووید-۱۹



STRENGTHENING REFUGEE AND MIGRANT CHILDREN'S HEALTH STATUS

IN SOUTHERN AND SOUTH-EASTERN EUROPE

unicef 
for every child



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union



دادن بی‌خطر شیر سینه در طول بیماری همه‌گیر کووید-۱۹

اگر مادر هستید یا در انتظار زایمان هستید، کاملاً طبیعی است که پرسش‌هایی درباره شیوه‌های بی‌خطر تغذیه نوزاد در طول بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ داشته باشید.

✓ آیا در طول بیماری همه‌گیر باید دادن شیر سینه را ادامه دهم؟

حتماً. شیر سینه آنتی‌بادی‌هایی را فراهم می‌کند که باعث تقویت سلامت نوزادان در همه جا می‌شوند و از آنها در برابر بسیاری از عفونت‌ها محافظت می‌کنند. اگر کودکی در معرض عفونت کووید-۱۹ باشد، آنتی‌بادی‌ها و عوامل بیواکتیو در شیر سینه می‌توانند علیه آن مبارزه کنند.

✓ آیا با دادن شیر مادر ممکن است کووید-۱۹ را به نوزاد منتقل کنید؟

امروز، انتقال کووید-۱۹ فعال (ویروسی که می‌تواند باعث عفونت شود) از راه شیر سینه و دادن شیر سینه اثبات نشده است، اگر چه پژوهش‌گران به ازمایشات بر روی شیر مادر ادامه می‌دهند.

✓ اگر مبتلا به کووید-۱۹ یا مظنون به ابتلا به آن باشم آیا باید تغذیه شیر سینه را انجام بدهم؟

بله، دادن شیر سینه را با احتیاط‌های مناسب ادامه دهید. این موارد عبارتند از پوشیدن ماسک در صورت امکان، شستن دست‌ها با آب و صابون یا با یک تمیزکننده الکلی دست و پس از تماس با نوزادان، و تمیز کردن و ضدعفونی کردن مرتب سطوحی که لمس کرده‌اید. فقط اگر روی سینه‌تان سرفه کرده باشید باید آن را بشویید. در غیر اینصورت لازم نیست سینه‌تان را پیش هر بار شیر دادن بشویید.

✓ اگر حالم اصلاً خوب نباشد که شیر سینه بدهم چه کار باید بکنم؟

اگر برای شیر دادن حالتان بیش از حد بد باشد، تلاش کنید راه‌های دیگری را برای تغذیه بی‌خطر نوزادان با شیر سینه پیدا کنید. تلاش کنید شیر سینه را خالی کنید و آن را با یک فنجان یا قاشق تمیز به نوزادان بدهید. اگر برای تغذیه نوزادان خود را ناتوان احساس می‌کنید، از یکی دیگر از اعضای خانواده بخواهید این کار را انجام دهد. خالی کردن شیر سینه در یک ظرف دیگر، برای تقویت تولید شیر نیز مهم است، بنابراین می‌توانید دوباره هر موقع که حالتان خوب شد به نوزاد خود شیر سینه بدهید. فاصله زمانی مشخصی برای انتظار پس از تایید ابتلا به کووید-۱۹ یا احتمال ابتلا به آن وجود ندارد.

✓ اگر فرزندم بیمار باشد باید به او شیر سینه بدهم؟

به دادن شیر سینه به فرزند خود ادامه دهید.
خواه فرزندتان به کووید-۱۹ یا بیماری دیگری مبتلا شده باشد، ادامه دادن تغذیه او با شیر سینه مهم است.
دادن شیر سینه باعث تقویت سیستم ایمنی نوزادان می‌شود و آنتی‌بادی‌های شما از راه شیر سینه به او منتقل می‌شوند و به او در مبارزه با عفونت‌ها کمک می‌کنند.

✓ هنگام دادن شیر سینه، چه موارد احتیاطی را باید در نظر بگیرم؟

دستورالعمل‌های شستن دست‌ها را حتما دنبال کنید.
پیش و پس از لمس نوزادان، دست‌هایتان باید با آب و صابون شسته شوند.
همچنین می‌توانید از یک تمیزکننده الکلی دست استفاده کنید.
همچنین تمیز و ضدعفونی کردن همه سطوحی که لمس کرده‌اید مهم است.
اگر مشکل تنفسی داشتید یا مظنون به ابتلا به کووید-۱۹ بودید یا نتیجه تست‌تان مثبت بود - ماسک بپوشید.

مطالب این بروشور، تنها دیدگاه‌های نویسنده(ها) را بازتاب می‌دهند و مسنولیت آنها فقط با او/آنها است؛ این بروشور نمی‌تواند به عنوان بازتاب‌دهنده دیدگاه‌های کمیسیون اروپا و یا آژانس اجرایی مصرف‌کنندگان، سلامت، کشاورزی و غذا و یا هر نهاد دیگر اتحادیه اروپا در نظر گرفته شود.
کمیسیون اروپا و آژانس مزبور هیچ مسنولیتی را درباره استفاده احتمالی از اطلاعات موجود در آن نمی‌پذیرند.

دادن بی خطر شیر
سینه در طول
بیماری همه گیر
کووید-۱۹