



## تغذیه با شیر مادر و COVID ۱۹

پاسخ به سؤالات رایج مراقبین بهداشتی

## تغذیه با شیرمادر و COVID19

### پیشگفتار

- 1- آیا COVID-19 می تواند از شیرمادر عبور کند؟
- 2- در جوامعی که COVID-19 شایع است، آیا مادر می تواند کودک خود را با شیر مادر تغذیه کند؟
- 3- آیا پس از زایمان می توان تماس پوست با پوست نوزاد را با مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 بلافاصله برقرار کرد و تغذیه با شیرمادر را شروع کرد؟
- 4- آیا مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 می تواند به شیردهی ادامه دهد؟
- 5- توصیه های بهداشتی برای مادر شیرده مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 دارید؟
- 6- اگر مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 ماسک ندارد، آیا باید همچنان کودک را با شیر مادر تغذیه کند؟
- 7- آیا ضروری است مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 ، پستان خود را قبل از شیردهی مستقیم یا دوشیدن شیر مادر بشوید؟
- 8- اگر مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 قادر تغذیه شیرخوار با شیرمادر نباشد، بهترین روش تغذیه شیرخوار چیست؟
- 9- آیا تغذیه شیرخوار با شیر مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 ایمن است؟
- 10- آیا مادر تأیید شده/ مشکوک به COVID-19 ، برای دوشیدن شیر باید اقدامات خاصی انجام دهد؟ (مثلا در هنگام کار با شیردوش یا ظروف نگهداری شیر یا وسایل تغذیه ای شیر )
- 11- آیا به مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 که قادر به تغذیه مستقیم کودک از پستان یا شیر دوشیده شده خود نیست، می توان شیر دایه را توصیه کرد؟
- 12- اگر مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 به دلیل خیلی بدحال بودن یا بیماری دیگری نمی تواند به کودک خود شیر بدهد، چه زمانی می تواند مجددا شروع به شیردهی کند؟
- 13- آیا نتایج آزمایش COVID-19 در توصیه های مربوط به تغذیه شیرخوار و کودک خردسال تفاوتی ایجاد می کند؟

14- آیا به مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 توصیه می شود که علاوه بر شیر مادر از شیرمصنوعی نیز برای شیرخوار استفاده کند؟

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

16- اگر مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 است، آیا تغذیه با شیر مصنوعی برای شیرخوار ایمن تر است؟

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

18- چرا به نظر می رسد توصیه هایی که برای مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 و شیرخوار ارائه می شود با توصیه های فاصله گذاری اجتماعی برای عموم مردم متفاوت است؟

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

20- چرا توصیه های WHO در مورد تغذیه با شیر مادر و تماس پوست با پوست مادر و نوزاد برای مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 با توصیه های برخی سازمان های ملی و تخصصی متفاوت است؟

## پیشگفتار

از ابتدای بروز و شیوع بیماری کووید 19 در سطوح جهانی و ملی راهنماها و دستورعملهایی در مورد تغذیه نوزاد و شیرخوار با شیرمادر در مادران شیرده با ابتلای قطعی و مشکوک انتشار یافته. با این حال به نظر می رسد که برنامه های ترویج تغذیه با شیر مادر از این بیماری تاثیر پذیرفته است و بعضا حتی پزشکان و کارکنان بهداشتی در مورد انجام مشاوره و راهنمایی مادران دچار مشکل هستند. به همین دلیل سازمان جهانی بهداشت در مستندی تحت عنوان پاسخ به سوالات رایج کارکنان بهداشتی در مورد شیردهی و کووید 19 منتشر کرده است " پاسخ به سوالات رایج " به موارد ذیل می پردازد:

1- شواهد موجود در مورد خطر انتقال COVID-19 از طریق شیر مادر

2- اثرات محافظتی شیر مادر و تماس پوست به پوست و

3- آسیب های ناشی از استفاده نادرست از شیر مصنوعی شیرخواران

این مستند همچنین به سایر توصیه های WHO در خصوص تغذیه شیرخوار و کودک خردسال و همچنین به راهنمای عملیاتی کارگروه بین بخشی تغذیه شیرخوار و کودک خردسال در شرایط بحرانی می انجامد. یک درخت تصمیم گیری نشان می دهد که چگونه این توصیه ها می توانند توسط کارکنان بهداشتی در مراکز خدمات مادر و نوزاد و همچنین در محیط های اجتماعی به عنوان بخشی از کار روزانه با مادر و خانواده به اجرا در آیند.

### ۱- آیا COVID-19 می تواند از شیرمادر عبور کند؟

این ویروس تاکنون در شیر مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 مشاهده نشده است. بنابراین بعید است از طریق تغذیه مستقیم از پستان مادر یا از طریق شیر مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 منتقل شود. تحقیقات بر روی شیرمادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 همچنان ادامه دارد.

### ۲- در جوامعی که COVID-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 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.

### ۳- آیا پس از زایمان می توان تماس پوست با پوست نوزاد را با مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-

19 بلافاصله برقرار کرد و تغذیه با شیرمادر 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 COVID-19 بیشتر است."

#### ۴- آیا مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-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 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.

#### ۵- توصیه های بهداشتی برای مادر شیرده مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 دارید؟

- 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
- 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 جدا کنید
- در صورت عطسه یا سرفه بر روی دستمال، بلافاصله آن را دور انداخته و مجدداً دست ها را با آب و صابون بشویید یا از شوینده های پایه الکلی دست استفاده کنید.
- مرتباً سطوح را تمیز و ضد عفونی کنید.

۶- اگر مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-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.

تاثیرگذاری استفاده از ماسک های غیر پزشکی (مانند ماسک های خانگی یا پارچه ای) ارزیابی نشده است و در این خصوص، توصیه ای به نفع یا ضرر استفاده از این ماسک ها وجود ندارد.

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

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.

۸- اگر مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 قادر 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 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 و از تمیز شدن مناسب پمپ بعد از هر بار استفاده اطمینان حاصل شود (به سؤال 10 مراجعه 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.

اگر استفاده از شیر دوشیده شده یا شیر اهدایی امکان پذیر یا در دسترس نیست روش های زیر را در نظر بگیرید:

شیر دایه (به سؤال 11 مراجعه کنید)

شیر مصنوعی با تدابیری که از امکان پذیر بودن، طرز صحیح تهیه، ایمن و پایدار بودن آن اطمینان حاصل شود.

۹- آیا تغذیه شیرخوار با شیر مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 ایمن است؟

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

۱۰- آیا مادر تأیید شده /مشکوک به COVID-19، برای دوشیدن شیر باید اقدامات خاصی انجام دهد؟

(مثلا در هنگام کار با شیردوش یا ظروف نگهداری شیر یا وسایل تغذیه ای شیر مادر)

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 - 10 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.

۱۱- آیا به مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 که قادر به تغذیه مستقیم کودک از پستان یا شیر

دوشیده شده خود 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.

۱۲- اگر مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 به دلیل خیلی بدحال بودن یا بیماری دیگری نمی تواند به کودک خود شیربدهد، چه زمانی می تواند مجددا شروع به شیردهی کند؟

هرزمان که مادر احساس خوبی برای شیردهی دارد می تواند مجددا شیردهی را شروع کند و هیچ فاصله زمانی مشخصی بعد از موارد قطعی / مشکوک به COVID-19 وجود ندارد. شواهدی که نشان دهد شیردهی دوره بالینی COVID-19 را در مادر تغییر می دهد 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.

۱۳- آیا نتایج آزمایش COVID-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 COVID-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

۱۴- آیا به مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 توصیه می شود که علاوه بر شیر مادر از شیرمصنوعی نیز برای شیرخوار استفاده کند؟

خیر، 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 درخصوص 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.

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

اضطراب مادر و خانواده در مورد COVID-19 را باید به عنوان بخشی از مشاوره پذیرفت و با پیام های زیر به آنها پاسخ داد:

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

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



۳- 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.

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

۱۶- اگر مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 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، 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 COVID-19 و بیماری های مرتبط با آن است.

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

توصیه های مراقبت و تغذیه شیرخوار مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-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).

۱۸- چرا به نظر می رسد توصیه هایی که برای مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 و شیرخوار ارائه می شود با توصیه های فاصله گذاری اجتماعی برای عموم مردم متفاوت است؟

توصیه های ارائه شده با هدف فاصله گذاری اجتماعی برای بزرگسالان و کودکان بزرگتر در راستای کاهش تماس با افراد بدون علامت و کاهش انتقال ویروس COVID-19 است. این استراتژی باعث کاهش شیوع کلی COVID-19 و همچنین کاهش تعداد بزرگسالان مبتلا به نوع شدید بیماری می شود.

اما هدف از توصیه های ارائه شده برای مراقبت و تغذیه شیرخوار و کودک خردسال مادران مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19، ارتقای فوری و طولانی مدت بقا، سلامت و تکامل نوزاد و شیرخوار است. این توصیه ها به موضوعاتی از قبیل خطرات احتمالی و بالقوه COVID-19 در شیرخواران و خطر مرگ و بیماری

شدید در شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه نمی شوند یا به طور نامناسب با شیر مصنوعی تغذیه می شوند و نیز به اثرات محافظتی تغذیه با شیر مادر و تماس پوست با پوست مادر و نوزاد می پردازند. به طور کلی کودکان، کمتر در معرض خطر COVID-19 هستند. از بین معدود موارد ابتلا به عفونت COVID-19 در کودکان، اغلب موارد فقط بیماری خفیف یا بدون علامت را تجربه کرده اند. مزایای متعدد و ذاتی تغذیه با شیر مادر بیشتر از خطرات احتمالی انتقال کووید ۱۹ و بیماری های مرتبط با آن است.

۱۹- آیا متولیان بهداشتی مجاز هستند بسته های اهدایی رایگان شیر مصنوعی را برای شیرخواران مادران مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 بپذیرند؟

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

۲۰- چرا توصیه های WHO در مورد تغذیه با شیر مادر و تماس پوست با پوست مادر و نوزاد برای مادر مبتلای قطعی /مشکوک به COVID-19 با توصیه های برخی سازمان های ملی و تخصصی متفاوت است؟

توصیه های WHO در این خصوص، توصیه های جامعی هستند که نه تنها به خطرات ابتلای شیرخوار به COVID-19 بلکه به خطرات مرگ و میر یا بیماری ناشی از عدم تغذیه با شیر مادر یا استفاده نامناسب از شیرمصنوعی نیز می پردازد. به علاوه به اثرات محافظتی تماس پوست با پوست مادر و نوزاد و تغذیه با شیر مادر نیز توجه می کند. در صورتی که سایر سازمان ها فقط به پیشگیری از انتقال COVID-19 توجه کرده و بطور جامع به اهمیت تماس پوست با پوست مادر و نوزاد و تغذیه با شیر مادر نمی پردازد.