

پاسخ به برخی پرسش های مکرر در زمینه:

شیرمادر و کووید-19

برای استفاده مراقبین سلامت

(1) آیا کووید-19 می تواند در شیرمادر وجود داشته باشد؟

تاکنون ویروس کرونا در شیر هیچ مادری چه مشکوک و چه مبتلا به کووید-19 مشاهده نشده. بعید است کووید-19 از طریق تغذیه با شیرپستان یا دادن شیردوشیده شده توسط مادری که مبتلا یا مشکوک به کرونا است انتقال پیدا کند. محققین به طور مرتب شیر مادرانی را که مبتلا یا مشکوک به ابتلا به کرونا هستند آزمایش می کنند.

(2) در جوامعی که کووید-19 شایع است مادران باید شیر بدهند؟

بله. در تمام جوامع اجتماعی-اقتصادی این کار باید انجام شود چون تغذیه با شیرمادر سبب بقاء شیرخواران شده و نقش زیادی در ارتقاء سلامت و تکامل نوزادان و شیرخواران دارد و همچنین سلامت مادران را نیز ارتقاء می بخشد و چون تاکنون وجود آن در شیرمادر محقق نشده لذا دلیلی ندارد که شیردادن منع یا قطع شود.

- چون هنوز عبور کووید-19 از شیرمادر و تغذیه پستانی محقق نشده (در میان چند مورد تأییدشده عفونت کووید-19 در کودکانی که از سایر منابع مبتلا شده اند بیشترشان فقط یک بیماری خفیف یا بدون علامت داشته اند) لذا مادری که شیر می دهد باید نکات بهداشتی را رعایت کند از جمله از ماسک طبی استفاده کند (اگر دسترسی دارد) تا امکان انتقال ویروس به نوزاد از طریق قطرات، میسر نشود.

(3) آیا در مادر مبتلا یا مشکوک به کووید-19 پس از زایمان، نوزاد باید هرچه زودتر در تماس پوست با پوست مادر باشد و از پستان تغذیه کند؟

بله. تماس پوست با پوست فوری و مداوم از جمله متد کانگورو چون با بهبود تنظیم حرارت بدن نوزاد و سایر پیامدهای فیزیولوژیکی همچنین کاهش مرگ و میر نوزاد همراه است سبب می شود که نوزاد خیلی زود شروع به شیرخوردن کند که این خود عامل مهم دیگری در کاهش مرگ و میر نوزاد است.

(4) چه پیشنهادات بهداشتی برای این مادران دارید؟

اگر مادری مبتلا یا مشکوک به کووید-19 است باید:

- قبل از تماس با نوزاد، دستهایش را مکرر با آب و صابون بشوید یا از مواد ضدعفونی کننده الکلی استفاده کند.
- وقتی شیر میدهد از ماسک طبی استفاده کند.

- به محض این که ماسک مرطوب یا خراب شد، آن را دور بیندازد.
- از یک ماسک چندین بار استفاده نکند.
- قسمت جلو ماسک را دست نزنند بلکه آن را از پشت باز کنند.
- اگر سرفه یا عطسه می کند در یک دستمال کاغذی باشد سپس آن را دور بیندازد و فوراً دستهایش را با آب و صابون بشوید و یا با مواد ضدعفونی کننده حاوی الکل تمیز کند.
- مرتب سطوح را ضدعفونی کند.

5) این گونه مادران تا چه مدت باید نکات ایمنی را رعایت کنند؟

تأیید ابتلاء به کووید-19 به این معنی است که مادر باید توصیه های بهداشتی مناسب را برای دوره ای که احتمالاً دچار عفونت است رعایت کند به عنوان مثال: تا هنگامی که نشانه های بیماری را دارد یا طی 14 روز بعد از شروع نشانه ها (هر کدام که طولانی تر است).

6) اگر مادر مبتلا یا مشکوک به کووید-19، ماسک طبی نداشته باشد باز هم باید شیر بدهد؟

بله، همان طور که اشاره شد تغذیه با شیرمادر بدون شک مرگ و میر نوزاد و شیرخوار را کاهش می دهد و تأمین سلامتی او را در سال های بعد زندگی همچنین تکامل مغز او را فراهم می نماید. مادرانی که نشانه های کووید-19 را دارند باید راهنمایی شوند که از ماسک استفاده کنند ولی اگر این امر امکان نداشت شیردهی باید ادامه داشته باشد. سایر معیارهای پیشگیری (حفاظتی) مانند شستن دست ها، تمیز کردن سطوح، عطسه با سرفه در دستمال کاغذی هم مهم هستند.

چون ماسک های غیر طبی (تهیه شده در منزل یا ماسک های پارچه ای) هنوز ارزیابی نشده اند لذا در حال حاضر نمی توان در مورد مصرف یا عدم مصرف آن ها اظهار نظر کرد.

7) آیا شستن پستان قبل از شیردادن یا قبل از دوشیدن شیر، برای مادری که مبتلا یا مشکوک به کووید-19 است ضروری است؟

اگر این مادران روی قفسه سینه و پستان خود سرفه کنند باید 20 دقیقه قبل از شیردادن، پستان های خود را با ملایمت با صابون و آب گرم بشویند. لزومی ندارد که قبل از هر بار شیردادن یا دوشیدن شیر، پستان ها شسته شوند.

8) برای مادری که می خواهد شیر بدهد اما نگران عبور کووید-19 به شیرخوارش است چه پیام کلیدی دارید؟

- تغذیه با شیرمادر و تماس پوست با پوست مشخصاً "خطر مرگ نوزادان و شیرخواران جوان را کاهش می دهد و سلامتی دوران کودکی و بزرگسالی آنان همچنین تکامل آنان را تأمین می نماید به علاوه، خطر سرطان پستان و تخمدان در مادرانی که شیر می دهند کاهش می یابد.

- در واقع، فواید بی شمار تماس پوست با پوست و تغذیه نوزاد با شیر(آغوز) مهم تر از خطر بالقوه عبور ویروس و بیماری همراه با کووید-19 است.

9) آیا دادن شیردوشیده شده مادری که مبتلا یا مشکوک به کووید-19 است بی خطر است؟

بله، چون تاکنون ویروس کووید-19 فعال در شیر پستان هیچ مادری که مبتلا یا مشکوک به کووید-19 بوده وجود نداشته بعید است که ویروس از طریق شیردوشیده شده این گونه مادران منتقل شود.

10) اگر مادر مبتلا یا مشکوک به کووید-19 قادر به شیردادن مستقیم از پستان نباشد بهترین روش تغذیه نوزاد یا شیرخوار، چیست؟

• بهترین روش جایگزین، عبارتست از:

1- شیردوشیده شده مادر:

در درجه اول شیرمادر که با دست دوشیده شود و اگر ضرورت داشته باشد با پمپ مکانیکی، اثر دوشیدن شیر با دست و استفاده از پمپ هر دو می تواند یکسان باشد.

- انتخاب روش دوشیدن بستگی به نظر مادر، دسترسی به پمپ شیردوشی، شرایط بهداشتی و هزینه آن دارد.
- دوشیدن شیر از این جهت مهم است که تولید شیر ادامه می یابد و مادر پس از بهبودی می تواند شیربدهد.
- مادر و هر فرد دیگری که به مادر در دوشیدن شیر کمک می کند باید قبل از دوشیدن شیر یا دست زدن به پمپ یا هر قسمت بطری، دست های خود را بشویند و بعد از هر بار استفاده از پمپ نیز تمام قسمت های آن را تمیز کنند. بعد از هر استفاده از پمپ شیردوشی، ظرف جمع آوری شیر و ظروفی که برای تغذیه نوزاد و شیرخوار به کار می رود باید کاملاً تمیز شوند یعنی پس از هر بار استفاده با صابون مایع و یا مایع ظرفشویی و آب گرم شسته و به مدت 10 تا 15 ثانیه با آب داغ آب کشی شوند.
- در صورت استفاده از ماشین ظرفشویی برخی از قسمت های پمپ شیردوشی باید در ردیف بالای آن قرار داده شود.
- شیردوشیده شده باید ترجیحاً با فنجان تمیز یا قاشق (تمیز کردنشان راحت تر است) توسط فردی که هیچ علامت و نشانه ای از بیماری نداشته باشد و کودک با او احساس راحتی کند، به او خورانده شود. مادر یا مراقب شیرخوار قبل از خوراندن این شیر به نوزاد یا شیرخوار، باید دست های خود را بشویند.

2- شیراهدایی انسان در بانک شیر:

- اگر مادر آن قدر بدحال باشد که قادر به شیردادن یا دوشیدن شیر نباشد و شیراهدایی از بانک شیر در دسترس باشد تا زمانی که مادر بهبودی پیدا کند (قادر به شیردادن شود) می توان شیراهدایی را به نوزاد یا شیرخوار خوراند.

• **اگر امکان دسترسی به شیراهدایی بانک شیر نبود؟**

1- از شیردایه استفاده شود.

انتخاب دایه بستگی دارد به قابلیت پذیرش مادر، خانواده، گایدلاین های ملی، پذیرش فرهنگی، دسترسی به دایه و خدماتی که به مادر و دایه داده می شود.

در جوامعی که HIV شایع است، باید بر اساس گایدلاین های کشوری، با دایه مشاوره و آزمایشات لازم انجام شود.

2- شیرمصنوعی به شرطی که این اطمینان حاصل شود که سالم و همیشه در دسترس است و به نحو درست، تهیه می شود.

11) اگر مادر مبتلا یا مشکوک به کووید-19 و یا به دلیل هر بیماری دیگری، آن قدر بیمار است که نتواند از پستان خود شیر بدهد، چه وقت می تواند دوباره شیردادن را شروع کند؟

زمان خاصی را نمی توان بعد از تأیید یا شک ابتلا به کووید-19 ذکر کرد که این فاصله چه مدت است. شواهدی هم وجود ندارد که نشان دهد شیردادن، دوره بالینی کووید-19 را در مادر تغییر می دهد لذا مادر باید تا بهبودی کامل و تا زمانی که به اندازه کافی احساس کند که کاملاً خوب شده است هم از نظر سلامت عمومی و تغذیه و هم از نظر شروع شیردهی یا دوباره شیردهی، حمایت شود.

12) آیا برای مادر مبتلا یا مشکوک به کووید-19 که شیر می دهد توصیه می کنید که گه گاهی فرمولا (شیرمصنوعی) به شیرخوار بدهد؟

خیر. نیازی نیست که این گونه مادران گهگاهی شیرمصنوعی به شیرخوارشان بدهند زیرا دادن همین مقدار شیرمصنوعی تولید شیرمادر را کم می کند. این مادران باید به منظور تولید شیرکافی، صحیح ترین پوزیشن شیردهی و پستان گرفتن شیرخوار را آموزش ببینند و حمایت شوند. همچنین باید در مورد تغذیه بر اساس میل شیرخوار و تصور ناکافی بودن شیر و این که چگونه پاسخگوی نشانه های گرسنگی شیرخوارشان باشند مشاوره شوند تا دفعات شیردهی بیشتر شود.

13) در مادری که مبتلا یا مشکوک به کووید-19 است آیا شیرمصنوعی برای شیرخوار بهتر و سالم تر نیست؟

خیر. دادن شیرمصنوعی (فرمولا) به نوزادان و شیرخواران در همه جوامع، همیشه با ریسک زیادی همراه بوده است. بدیهی است که این خطرات هنگامی که شرایط خانواده و یا جامعه مناسب نباشد از جمله کاهش دسترسی به مراکز بهداشتی زمانی که کودک بیمار می شود و یا دسترسی به آب تمیز مقدور نباشد و یا شیرمصنوعی به طور مستمر در اختیار قرار نگیرد، افزایش می یابد. مزایای بی شمار تغذیه با شیرمادر مهم تر از خطر بالقوه عبور ویروس و بیماری همراه با کووید-19 است.

14) آیا این درست است که مراکز بهداشتی، نمونه های رایگان شیرمصنوعی را برای شیرخواران مبتلا یا مشکوک به کووید-19 توصیه کنند؟

خیر. مراکز نباید به دنبال تهیه و قبول شیرمصنوعی رایگان باشند، اگر شیرخوار نیاز به تغذیه کمکی داشته باشد باید کاملاً ارزیابی و سپس تصمیم گیری شود. شیرهای مصنوعی رایگان معمولاً کیفیت متفاوتی دارند، انواع متفاوت داشته و برچسب آن ها به زبان بیگانه است. اغلب بدون توجه به شرایط، توزیع می شوند و هدف آن ها فقط افراد نیازمند نیست، همیشه هم در دسترس نیستند.

15) چرا پیشنهادات WHO برای مادران مبتلا یا مشکوک به کووید-19 و شیرخوارانشان به نظر می رسد با پیشنهادات فاصله گذاری اجتماعی، پیشنهادی برای کل جمعیت، متفاوت است؟

- هدف این توصیه ها برای بالغین و کودکان بزرگ تر، کاهش تماس افراد بدون علامت ولی مبتلا به کووید-19 است که امکان دارد ویروس را منتقل کنند این استراتژی، هم شیوع کلی کووید-19 و هم تعداد بزرگسالانی که به بیماری شدید مبتلا می شوند را کاهش می دهد. در حالی که هدف از پیشنهادات WHO در مورد مادران مبتلا یا مشکوک به کووید-19 و شیرخوارانشان، عبارتست از: ارتقاء بقاء، تکامل بهتر شیرخواران همچنین فراهم نمودن سلامتی دوران کودکی و بزرگسالی. این توصیه با توجه به هر دو مورد یعنی از طرفی خطرات بالقوه ابتلا به کووید-19 در شیرخواران و از طرف دیگر احتمال خطر مرگ و میر و بیماری ناشی از عدم تغذیه با شیرمادر و استفاده نامناسب از شیرهای مصنوعی همچنین اثرات حفاظتی تغذیه با شیرمادر و تماس پوست با پوست مادر و نوزاد بوده است. به طور کلی خطر ابتلاء شیرخوار به کووید-19 بسیار کم است و در میان چند مورد تأییدشده عفونت کووید-19 در کودکانی که از سایر منابع مبتلا شده بودند بیشترشان فقط یک بیماری خفیف یا بدون علامت داشته اند.

16) چرا توصیه های WHO در مورد تماس پوست با پوست و تغذیه شیرخوار در مادر مبتلا یا مشکوک به کووید-19 با برخی توصیه های سازمان های علمی و ملی متفاوت است؟

- توصیه های WHO در مورد تماس پوست با پوست و تغذیه شیرخوار نیز بر اساس توجه به همه نکات بوده، نه فقط خطر عفونت کووید-19 در شیرخوار. توصیه های سایر سازمان ها فقط بر پیشگیری از کووید-19 و انتقال آن صورت گرفته و توجهی به اهمیت تغذیه با شیرمادر و تماس پوست با پوست مادر و شیرخوار نداشته اند.



الگوریتم تصمیم‌گیری

برای شیردهی در ارتباط با Covid-19:
راهنما برای مراقبین سلامت

