

شیردهی به نوزادان در دوره بیماری عالمگیر کووید-19

بیماری ویروس کرونا 2019 (کووید-19)

برای کسب اطلاعات عمومی درباره بیماری کووید-19، از جمله چگونگی حفاظت از خود در برابر اطلاعات غلط، به nyc.gov/health/coronavirus یا مراجعه کنید.

کووید-19 و زنان باردار

در حال حاضر هیچ شواهدی وجود ندارد که نشان دهد زنان باردار بیشتر در معرض ابتلا به کووید-19 هستند، اما در هر صورت این افراد باید به دقت تحت نظر قرار بگیرند. زنان باردار در صورت ابتلا به برخی ویروس ها، ممکن است سخت بیمار شوند.

لطفاً به مطلب کووید-19: توصیه‌هایی برای زنان باردار، مادران شیرده یا افرادی که از نوزادان مراقبت می‌کنند، مراجعه کنید تا پاسخ به سوالات زیر را ببینید:

- اگر یک زن باردار به کووید-19 مبتلا شود چه اتفاقی می‌افتد؟
- آیا افراد مبتلا به کووید-19 می‌توانند با نوزاد خود در یک اتاق باشند؟
- آیا باید جلسات مراقبت‌های دوران بارداری خود را تغییر دهم؟
- آیا باید برنامه وضع حمل خود یا محل آن را تغییر دهم؟
- اطلاعات مربوط به مادرائی که اخیراً فارغ شده‌اند (به عنوان مثال "سه ماهه چهارم")

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری شدید هستند؟

افراد از همه گروه‌های سنی می‌توانند به ویروس کرونای جدید مبتلا شوند. افرادی بیشتر در معرض ابتلا به نوع شدید کووید-19 قرار دارند که 50 سال به بالا سن داشته باشند (بیشترین خطر متوجه افراد 65 ساله به بالاست) و کسانی که دچار بیماری‌های مزمن هستند، مانند:

- بیماری‌های ریوی
- آسم خفیف تا شدید
- بیماری‌های قلبی
- سیستم ایمنی ضعیف
- چاقی
- دیابت
- بیماری‌های کلیوی
- بیماری‌های کبدی
- سرطان

اگر مسن هستید یا به هر یک از عارضه‌های فوق دچارید، بسیار مهم است که به دقت بر وضعیت سلامت خود نظارت داشته باشید و فاصله‌گذاری فیزیکی و بهداشت صحیح دست‌ها را رعایت کنید.

ایمنی مواد غذایی در طول شرایط اضطراری

شیردهی موضوع مهمی در دوران مقابله با حوادث است. زمانی که در شرایط اضطراری، مانند بیماری عالمگیر کووید-19، شیر خشک نوزادان و ملزومات تغذیه محدود می‌شوند، بیشترین خطر متوجه نوزادان و کودکان خواهد بود. به علاوه، به خاطر دستورات مبنی بر ماندن در خانه، امکان دارد بعضی از خانواده‌ها در محیط‌های غیربهداشتی بوده یا به آب تمیز دسترسی نداشته باشند. همه این عوامل، می‌تواند خطر بروز اسهال یا سایر بیماری‌ها را افزایش دهد. حمایت و محافظت از والدینی که می‌توانند فرزند خود را با شیر مادر تغذیه کنند، موضوع بسیار حائز اهمیت است.

چرا شیر مادر اهمیت دارد؟

شیر مادر حاوی مواد مغذی بی‌نقصی است که به طور خاص با بدن کودک شما تناسب دارد. این ماده غذایی عملاً حاوی همه پروتئین‌ها، قند، چربی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است که فرزندان برای رشد سالم و قوی به آنها نیاز دارد. شیر مادر به راحتی هضم شده و با هر بار شیردهی، بیشتر و بیشتر با نیازهای تغذیه‌ای نوزادان هماهنگ می‌شود.

به علاوه، شیر مادر، با تامین فاکتورهای ایمنی، آنزیم‌ها و گلبول‌های سفید، پایه و اساس سیستم ایمنی بدن کودک را می‌سازد. نوزادان آنتی‌بادی‌های بدن شما را نیز می‌گیرند که به آنها کمک می‌کند در برابر بیماری‌ها، از جمله اسهال و بیماری‌های تنفسی شایع میان نوزادان در شرایط اضطراری محافظت شوند.

چطور می‌توانم به اندازه کافی برای نوزادم شیر داشته باشم؟

شیردهی به محض به دنیا آمدن نوزاد و شیردهی مکرر در طول چند هفته ابتدایی زندگی (شیردهی به محض درخواست نوزاد)، به بدن شما کمک می‌کند تا بدانند باید شیر کافی برای نوزادان تولید کند. تماس پوستی و هم اتاق شدن با نوزاد، دو روشی است که می‌توانید در بیمارستان اجرا کنید و به شما در این زمینه کمک می‌کند و برای نوزاد نیز مفید خواهد بود، حتی اگر آنها را با شیر مادر تغذیه نکنید.

تماس پوستی: بلافاصله پس از تولد، بدن برهنه نوزادان را روی سینه خود قرار دهید (تماس پوستی) و نوزاد را همان جا نگه دارید تا وقتی شیر بخورد، یا حداقل بین 60 تا 90 دقیقه.

هم اتاق شدن: نگه داشتن نوزادان در همان اتاقی که شما هستید (هم اتاق شدن)، حتی اگر 6 فوت فاصله داشته باشید، به هر دوی شما کمک خواهد کرد تا بیشتر با یکدیگر آشنا شوید و فرصت‌های زیادی در اختیارتان می‌گذارد تا وقتی نشانه‌های گرسنگی را به نمایش گذاشتند (علامت‌های شیردهی)، به آنها شیر بدهید.

اگر شما و نوزادان به دلیل بیماری باید از هم جدا باشید، یا اگر نمی‌توانید به فرزندان شیر بدهید، همچنان مهم است شیر خود را مرتب بدوشید تا ذخیره شیر را ایجاد و حفظ کنید. به خاطر داشته باشید، برای تولید شیر، باید شیر را به جریان بباندازید. اگر شیر خود را نوشید، بدنتان تولید مقدار کافی شیر را متوقف خواهد کرد. پرسنل بیمارستان می‌توانند به شما کمک کنند- به آنها بگویید که می‌خواهید از شیر خودتان به نوزادان بدهید و از آنها بخواهید تا به شما کمک کنند اطلاعات بیشتری درباره این روش‌ها و نحوه اجرای آنها به دست بیاورید. برای کسب اطلاعات بیشتر، به بخش [مهارت‌های مفید برای افزایش ذخیره سالم شیر](#) در قسمت زیر مراجعه کنید.

آیا افراد مبتلا به کووید-19 می‌توانند از شیر خود به کودک بدهند؟

آری، زنان مبتلا به کووید-19 یا دارای علائم کووید-19 می‌توانند برای جلوگیری از انتقال ویروس به نوزاد خود با احتیاط به کودک خود شیر دهند.

مهم است که بلافاصله پیش از شیر دادن، دستان خود را به طور کامل به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید و از پوشش صورت هم استفاده کنید. پوشش صورت یک پوشش کاغذی یا پارچه ای (مانند دستمال سر یا روسری) است که روی بینی و دهان شما را به طور کامل پوشش می‌دهد و به خوبی روی صورت فیکس شده است. گزینه دیگر، استفاده از پمپ یا فشار دست برای دوشیدن شیر است. اگر از پمپ استفاده می‌کنید، همه اجزای پمپ باید بین هر بار استفاده به طور کامل شسته شوند. فردی که بیمار نیست و علائمی ندارد را در نظر داشته باشید تا با استفاده از بطری، شیر شما را به کودک بدهد.

در حالی که تا به حال ویروس در شیر انسان معلوم نشده است، هنوز مشخص نیست که آیا کووید-19 می تواند در حین شیر دادن به کودک منتقل شود. علیرغم اطلاعات محدود موجود در حال حاضر، به دلیل فواید بسیار تغذیه از شیر مادر، از جمله تامین آنتی‌بادی‌های والدین بیولوژیک که به طور کلی از کودک در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند، همچنان توصیه می‌شود والدینی که قصد تغذیه نوزادشان با شیر مادر را دارند، این کار را با رعایت اقدامات احتیاطی ذکر شده در بخش فوق انجام دهند.

مهارت‌های مفید برای افزایش ذخیره سالم شیر

- زود شروع کنید و خوب شروع کنید
 - [شیردهی طی ساعت اول: انجام این کار در اختیار شماست](#)
 - [خزیدن نوزاد به سمت پستان و اولین تغذیه](#)
 - [اتصال نوزاد به پستان](#)
 - [ایجاد وضعیت چفت شدن عمیق](#)
 - [اطمینان از مقدار مناسب شیر](#)
- درک رفتار عادی نوزاد، علامت‌های شیردهی و شیردهی به محض درخواست نوزاد
- دوشیدن شیر
 - [دوشیدن شیر با فشار دست \(Stanford\)](#) و [دوشیدن شیر با فشار دست \(Global Health Media\)](#)
 - [استفاده از پمپ برقی و پمپ دستی](#)
 - [دوشیدن متناوب \(یاور پمپ\)](#)
 - [بهداشت پمپ شیر](#)
- ایمنی در نگهداری و تغذیه نوزاد با شیر دوشیده شده
 - [تماس ایمن با شیر](#)
 - [روش‌های جایگزین تغذیه کودک](#)
 - تغذیه نوزاد-محور با شیشه/ و تغذیه با شیشه به صورت گام به گام
 - [تغذیه با شیشه به صورت گام به گام](#)
 - [شیردهی با شیشه](#)
 - [تغذیه نوزاد-محور با شیشه](#)
- [روش‌هایی برای اتصال و ارتباط بهتر](#)
- [افزایش ذخیره شیر و جلوگیری از مصرف شیر خشک مکمل](#)
- [شیردهی از سینه/ کمک به چفت شدن نوزاد به سینه برای LGBTQIA+ها](#)
- تغییر وضعیت به شیردهی مستقیم از پستان/سینه، پس از [تغذیه با مکمل/دوشیدن شیر](#)

اگر تصمیم بگیریم که خودم به نوزاد شیر ندهم یا قادر به تولید شیر کافی برای فرزندم نباشم، چه روش‌های جایگزینی برای تغذیه کودک موجود است؟

گزینه مورد ترجیح بعدی، استفاده از شیر اهدایی یک مادر دیگر است. برای پشتیبانی بیشتر با [بانک شیر نیویورک](#) تماس بگیرید.

اگر شیر اهدایی مادر دیگری موجود نبود، شیر خشک گزینه جایگزین بعدی است. در حالی که شیر خشک نوزادان منبعی مهم برای خانواده‌هایی به حساب می‌آید که نمی‌توانند یا نمی‌خواهند نوزادشان را با شیر مادر تغذیه کنند، شرایط اضطراری ممکن است باعث کمیاب شدن شیر خشک و همچنین ایجاد مشکلاتی در دسترسی به شیر خشک در دوره پناه گرفتن در خانه شود. به دلیل تقاضای بیشتر، اختلال یا تاخیر در تولید و تعطیل شدن کسب و کارها و فروشگاه‌هایی که شیر خشک می‌فروشند، خانواده‌ها ممکن است خودشان را در شرایط چالش برانگیزی ببینند. به علاوه، تغذیه با شیر خشک می‌تواند باعث افزایش فشار مالی به خانواده‌هایی شود که شغل خود را از دست داده‌اند یا تغییرات دیگری در زمینه درآمد خود را تجربه می‌کنند.

تهیه صحیح شیر خشک، ضد عفونی و نگهداری شیر خشک به آب پاکیزه، منبع انرژی/سوخت و برق نیز نیاز دارد (به مطلب [آماده سازی شیر خشک](#) تغذیه نوزاد-محور با شیشه/ و تغذیه با شیشه به صورت گام به گام در قسمت فوق مراجعه کنید). خانواده‌ها ممکن است نتوانند شیر خشک را در محیطی ایمن و تمیز تامین کنند یا قادر به تامین هزینه شیر خشک کافی برای نوزادان خود نباشند و به همین دلیل امکان دارد شیر خشک را رقیق کرده یا در مصرف آن «صرفه جویی» کنند، که به هیچ وجه توصیه **نمی‌شود**. اگر به شیر خشک نیاز دارید و نمی‌توانید به آن دسترسی داشته باشید یا هزینه آن را بپردازید، برای پشتیبانی بیشتر با [برنامه ویژه تغذیه تکمیلی سازمان زنان، نوزادان و کودکان \(WIC\)](#) محلی خود تماس بگیرید.

تغذیه خانواده

مهم است که شما و خانواده‌تان سلامت بمانید و خوب تغذیه کنید، به خصوص والدینی که به نوزاد شیر می‌دهند. اگر شما یا خانواده‌تان به دلیل سختی دسترسی یا مسائل مالی، برای تامین مواد غذایی مورد نیاز با مشکل مواجه هستید، برای دستیابی به منابع کمکی مواد غذایی در دوران کوید-19، به صفحه nyc.gov/getfood مراجعه کنید.

گزینه‌های حمایتی پس از مرخصی از بیمارستان

- با شماره **311** تماس بگیرید و درخواست [«Newborn Care»](#) (خدمات مراقبتی نوزاد) را مطرح کنید.
- پشتیبانی همراه زانو پس از زایمان
 - [خدمات همراه زانو Ancient Song](#)
 - [برنامه حمایتی زایمان «در کنار من»](#) (با نام «Doula Services» خدمات همراه زانو) برای افرادی که پیش از زایمان نام نویسی کرده اند
 - [شبکه پرستاری زایمان بروکلین](#)
 - [انجمن بهداشت زنان کار انیب](#) (بروکلین، کوئینز، منهتن)
 - [مرکز اجتماعی بهداشت ریچموند](#) (استتن آیلند)
 - [خدمات زایمان در منزل Carriage](#)
 - [پروژه همراه زانو](#)
 - [Baby Caravan](#)
 - [خدمات همراه زانو شهر نیویورک](#)
 - [Bird Song](#) بروکلین
 - [Boober](#)
- ویدیوی مانیت سابقا در زمینه [مراقبت از نوزاد شما](#) (موجود به زبانهای انگلیسی و اسپانیایی)
- پشتیبانی شیردهی
 - [La Leche League](#)
 - [Chocolate Milk Cafe](#)
 - کافه کودک مجازی اداره بهداشت نیویورک
 - موریسانیا: eventbrite.com/e/63303442300
 - هارلم: eventbrite.com/e/63302824452
 - برانزویل: eventbrite.com/e/63301605807
 - [انجمن مشاوره شیردهی نیویورک](#)
 - [تلفن ویژه مرکز ملی بهداشت و شیردهی زنان](#)