



نصائح بشأن الرضاعة الطبيعية أثناء فاشية فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

تحمي الرضاعة الطبيعية المواليد الجدد من المرض وتساعد أيضًا على حمايتهم طوال فترة الرضاعة والطفولة. والرضاعة الطبيعية فعالة على نحو خاص ضد الأمراض المعدية لأنها تقوي الجهاز المناعي عن طريق نقل الأجسام المضادة مباشرة من الأم إلى الرضيع. وكما هو الحال مع جميع الحالات المؤكدة أو المشتبه في إصابتها بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، يجب على الأمهات اللاتي تظهر عليهن أي أعراض، وكن يرضعن أطفالهن طبيعيًا أو يلامسن أطفالهن مباشرة بالجلد، اتخاذ الاحتياطات اللازمة.



إجراءات للمرافق الصحية والعاملين فيها

« إذا كان المرفق يقدم خدمات الأمومة وحديثي الولادة، فيجب عدم الترويج لبداية حليب الأم، أو زجاجات الرضاعة، أو الحلمات، أو اللهايات، أو الدمى في أي جزء من المرفق، أو من قبل أي موظف في المرفق.

« على المرفق تمكين الأمهات والرضع من البقاء معًا وممارسة التلامس الجلدي المباشر، والمساكنة أي بقاء الأم وطفلها في نفس الغرفة طوال النهار والليل، لا سيّما بعد الولادة مباشرة أثناء فترة تأسيس الرضاعة الطبيعية، سواء كان هناك أو لم يكن هناك اشتباه أو احتمال أو تأكيد من إصابة الأم أو الطفل بالفيروس.

« تقديم المشورة والدعم النفسي والاجتماعي

« إذا اشتبه في إصابتك أو إصابة الرضع أو الأطفال الصغار بالفيروس أو تأكد ذلك، اطلب المشورة بشأن الرضاعة الطبيعية، أو الدعم النفسي الاجتماعي الأساسي، أو الدعم العملي في مجال التغذية. سيمكنك الحصول على الدعم من المتخصصين في الرعاية الصحية المدربين تدريبًا مناسبًا وكذلك من مستشاري الرضاعة الطبيعية المجتمعيين ومن الأقران.



إجراءات تتخذها الأمهات المرضعات

« مارس النظافة الشخصية، بما في ذلك أثناء التغذية. إذا كنت تعاني أعراضًا تنفسية مثل ضيق التنفس، عليك أن تستعلمي قناعًا طبيًا (الكمامة الطبية) عند الاقتراب من طفلك.

« اغسلي يديك جيدًا بالصابون أو المطهر قبل ملامسة طفلك وبعدها.

« نظفي وطهري أي أسطح تلمسها روتينيًا.

« إذا كنت مريضة بشدة بالفيروس أو تعاني من مضاعفات أخرى تمتنع من رعاية طفلك أو مواصلة الإرضاع المباشر من الثدي، فاعصري الحليب من الثدي لتغذي به طفلك بأمان.

« إذا كنت في حالة سيئة للغاية وغير قادرة على الإرضاع من الثدي أو عصر الحليب من الثدي، فعليك استكشاف إمكانية إعادة إدراج حليب الثدي (إعادة الإرضاع من الثدي بعد التوقف عن الإرضاع لفترة)، أو اللجوء إلى الأم المرضعة (امرأة أخرى ترضع أو ترعى طفلك)، أو استخدام الحليب البشري المتبرع به. ويعتمد النهج الذي ستستخدمينه على السياق الثقافي وقبولك له وتوافر الخدمة

المبادئ التوجيهية المعيارية لتغذية الرضع

« البدء في الإرضاع من الثدي في غضون ساعة واحدة من الولادة.

« مواصلة الرضاعة الطبيعية المقتصرة على حليب الثدي لمدة 6 أشهر، ثم إدخال الأطعمة التكميلية الكافية والأمنة في عمر 6 أشهر.

« مواصلة الرضاعة الطبيعية حتى عمر سنتين أو أكثر.

