

الرضاعة الطبيعية عند الأم المؤكدة أو المحتمل إصابتها بفيروس كورونا المستجد



كيف تتم عملية تنظيف مضخة الثدي باليد؟

- ضعي أجزاء المضخة في حوض غسيل نظيف.
- تجنبني وضع أجزاء المضخة مباشرة في مغسلة المطبخ.
- أضيفي الصابون والماء الساخن في الحوض.
- نظفي أجزاء المضخة وفقا لتعليمات المصنع. إذا كنت تستعملين الفرشاة، احرصي على أن تكون نظيفة وأن تستعمل فقط لتنظيف هذه الأجزاء.
- اشطفي أجزاء المضخة جيدا تحت الماء الجاري أو عن طريق غمرها في ماء نظيف في حوض منفصل.
- اتركي جميع أجزاء المضخة تجف بالهواء الطلق. بعد ذلك، ضعي هذه الأجزاء، الحوض وفرشاة القنينة في منشفة أو منديل ورقي غير مستعمل في مكان محمي من الأوساخ والغبار. لا تستعملي المنشفة لفرك أو مسح الأجزاء.



معلومات إضافية

ما يجب فعله قبل استخراج الحليب



- اغسلي يديك جيدا بالماء والصابون.



- تأكدي من أن جميع أجزاء المضخة نظيفة ومعقمة.



- نظفي ثدييك جيدا.

كيفية حفظ الحليب المستخرج



- استعملي أكياس تخزين أو أوعية ذات الاستعمال الغذائي محكمة الإغلاق.



- تجنبني استخدام البلاستيك الذي يحتوي على ثنائي الفينول "أ" (BPA).

مدة ومكان تخزين حليب الأم

مكان ودرجة حرارة التخزين		نوع حليب الأم
المجمد (-18- درجة مئوية) أو أكثر برودة (4 درجات مئوية)	الثلجة (25 درجة مئوية أو أكثر برودة (درجة حرارة معتدلة))	حليب الأم الطازج (تم استخراج للتو)
من الأيمن ان يتم استهلاكه خلال 6 أشهر، تقريته حتى 12 شهرا بعد امدا مغزولا.	حتى 4 ساعات	حليب الأم المذاب (بعد ان تم تجميده سابقا)
لا تعيدي تجميد الحليب بعد أن سبق وأن تمّت إذابته.	حتى 24 ساعة	بقايا الحليب (في حالة بقاء حليب الأم في قنينة الرضاعة)
يمكن استخدامه خلال ساعتين من الانتهاء من إرضاع الطفل		

للمزيد من المعلومات

- يجب الحد من الزوار وإعلامهم بضرورة ارتداء معدات ووسائل الحماية الفردية الضرورية التي تتكون من: بزة، قفازات، كمامة الوجه، ونظارات لحماية العينين.

- يجب على الشخص غير المصاب بالمرض والمكلف بالتكفل والعناية بالمولود الجديد (تغيير الحفاضات، الاستحمام، التغذية....) ارتداء معدات ووسائل الحماية الفردية الضرورية (بزة، قفازات، قناع الوجه، النظارات) وغسل اليدين جيدا بالماء والصابون أو المطهر الكحولي قبل وبعد ملامسة المولود الجديد.

متى يجب الفصل بين الأم ومولودها الجديد؟

- إذا كانت الأم مريضة للغاية أو كان المولود الجديد يعاني من حالات مرضية مشتركة تستوجب استشفاه في الإنعاش أو العناية المركزة.
- من أجل الحفاظ على إفراز وتدفق الحليب، يجب تشجيع الأم، في أقرب وقت ممكن، على سحب الحليب من الثدي.

ما هي المبادئ التوجيهية الموحدة للرضاعة؟

- البدء في الإرضاع في الساعة الموالية للولادة.
- الاستمرار في الرضاعة الطبيعية الحصرية طيلة الأشهر الستة الأولى من عمر الرضيع، ثم بعد ذلك إدخال الأطعمة التكميلية الملائمة والأمنة لهذا السن.
- الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لغاية سنتين أو أكثر.



- التنظيف والتطهير المنتظم لجميع الأسطح التي تتم ملامستها.

هل يمكن للأم المصابة بالفيروس المسبب لكوفيد-19 أن تلمس مولودها الجديد وتحمله بين ذراعيها؟

- نعم، فالاتصال الوثيق بين الأم ومولودها الجديد والرضاعة الطبيعية الحصرية والمبكرة يساعدان الرضيع على النمو بشكل جيد. في هذا الصدد يمكن للأم أن تقوم ب:

- إرضاع الرضيع بأمان طالما تحترم بشكل تام قواعد النظافة التنفسية.
- مشاركة الغرفة مع الرضيع.
- غسل يديها جيدا قبل وبعد ملامسة الرضيع، والحفاظ على نظافة جميع الأسطح.

إذا كانت الأم المصابة بالفيروس المسبب لكوفيد-19 لا تقدر على رعاية مولودها الجديد إما بسبب إحساسها بالتعب أو بسبب إدخاله للمستشفى نتيجة مرض معين، ما الذي يجب على الأم فعله؟

- يجب على الأم سحب الحليب من الثدي والحفاظ على إدرار الحليب باستعمال مضخة الثدي.
- يجب إعطاء الحليب المستخرج من الثدي للمولود من طرف مهنيي الصحة أو أي فرد من العائلة غير مصاب بالمرض.
- يجب على الأم غسل يديها جيدا قبل سحب الحليب من الثدي. بعد ذلك، يجب غسل جميع أجزاء المضخة المتصلة بالحليب وتطهيرها جيدا.
- إذا كانت الأم لا تستطيع سحب الحليب من الثدي، يمكن لها أن تقوم بإدرار الحليب من جديد وذلك باستئناس الرضاعة الطبيعية من جديد بعد فترة التوقف.

تحمي الرضاعة الطبيعية المواليد الجدد من الأمراض وتساعدهم كذلك طيلة مرحلة الطفولة والطفولة المبكرة، وبالتالي فهي فعالة بشكل خاص ضد الأمراض المعدية لأنها تقوي جهاز المناعة لديهم عن طريق انتقال مضادات الأجسام مباشرة من الأم إلى الطفل. ومما لا شك فيه أن منافع الرضاعة الطبيعية كبيرة، وأن احتمال انتقال الفيروس المسبب لكوفيد-19 عن طريق حليب الأم هو ضعيف بما أن الأمر يتعلق بفيروس تنفسي.

هل الفيروس المسبب لكوفيد-19 ينتقل عن طريق حليب الأم؟

بما أن الفيروس المسبب لكوفيد-19 هو فيروس جديد، فإن العلماء لا يعرفون الكثير عنه. فإلى يومنا هذا، وحسب دراسات وأبحاث أجريت على أمهات أصبن بالفيروس ولا يزلن يرضعن، فقد تبين أن الفيروس لا يتواجد في حليب الأم. ومع ذلك، لا نعرف لحد الآن ما إذا كان الفيروس ينتقل للمواليد الجدد بعد الولادة عن طريق ملامسة إفرازات الجهاز التنفسي المعدية، وما إذا كان هناك احتمال لتعرض المواليد الجدد المصابين بكوفيد-19 للمضاعفات الشديدة للمرض.

هل يمكن للأم المصابة بالفيروس المسبب لكوفيد-19 أن ترضع مولودها الجديد؟

نعم، يمكن للأم المصابة بالفيروس المسبب لكوفيد-19 أن ترضع مولودها الجديد. ولكن قبل ذلك يجب أن تقوم ب:



- وضع كمامة الوجه.
- اتباع قواعد النظافة التنفسية دائما (بما فيها وقت التغذية).
- غسل اليدين جيدا بالماء والصابون أو بالمطهر الكحولي قبل وبعد كل عملية إرضاع أو عند كل تلامس أو اتصال وثيق مع المولود الجديد.