

# سوالات متداول راجع به: شیردهی و کووید-19 قابل استفاده توسط کارکنان صحت

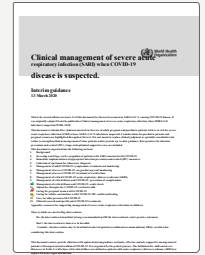
(28 آپریل 2020)

**پیشگفتار:**

جزوه "سوالات متداول" مکمل راهنمای موقت سازمان صحت جهانی است: مدیریت کلینیکی مریضان حاد شدید عفونت تنفسی (SARI) مشکوک به کووید-19

[www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](http://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

همچنان این جزوه، پاسخ سوالاتی را ارائه میکند که منشاء آن پیشنهادات ارائه شده، میباشد.



راهنمای موقت و سوالات متداول به موضوعات ذیل می پردازند:

- i. شواهد موجود مرتبط به احتمال انتشار کووید – 19 از طریق شیردهی؛
- ii. اثرات محافظتی شیردهی و تماس جلدی طفل و فرد شیردهنده، و؛
- iii. اثرات مضر استفاده نادرست شیر پودری مخصوص اطفال شیرخوار Infant Formula

در جریان تهیه این جزوه از دیگر پیشنهادات سازمان صحت جهانی WHO درباره تغذی نوزادان و اطفال شیرخوار و همچنان از راهنمای علمياتی گروه کاری اینترایجسنی درباره تغذی نوزادان و اطفال شیرخوار در شرایط اضطرار، نیز استفاده شده است. بخش "درخت تصمیم گیری" موجود درین جزوه نشان میدهد که چگونه کارکنان صحتی در جریان ارائه خدمات ولادی نسایی به مردم محل، بعنوان قسمتی از کار روزانه شان با مادران و خانواده ها، این پیشنهادات را تطبیق کرده میتوانند.

[www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-breastfeeding](http://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-breastfeeding)

## 1. آیا ویروس کووید – 19 میتواند از طریق شیردهی از مادر به طفل منتقل شود؟

تا به امروز **ویروس کووید-19 فعال (که سبب منتن شدن میشود)** در شیر هیچ کدام از مادران مصاب/مشکوک به این ویروس مشاهده نشده است. محال بنظر میرسد که این ویروس از یک مادر مصاب/مشکوک به کووید – 19 از طریق شیردهی یا دادن شیرش از طریق فشردن سینه به کدام طفل دیگر منتقل شود. با اینحال، محققان به آزمایش شیر مادران مصاب/مشکوک به کووید – 19 ادامه میدهند.

## 2. آیا مادران، در جوامعی که ویروس کووید – 19 شایع است، باید به شیردهی ادامه دهند؟

بله. در تمام وضعیت های اجتماعی-اقتصادی، شیردهی توسط مادر شانس زنده ماندن را افزایش داده که فواید آن برای طفل در تمام عمرش احساس خواهد شد و همچنان باعث رشد و انکشاف طفل هم خواهد شد. این کار، باعث بهبود صحت مادر هم خواهد شد. در مقابل، انتقال کووید – 19 از طریق شیر مادر و شیردهی تائید و تشخیص نشده است. بنابراین، دلیلی برای توقف یا مانعت از شیردهی وجود ندارد.

## 3. بعد از ولادت، اگر مادر مصاب/مشکوک به کووید – 19، درینصورت آیا طفل تازه تولد شده باید در تماس جلدی با مادر قرار گیرد و شیردهی توسط مادر صورت گیرد؟

بله. شروع تماس جلدی بعد از ولادت و تداوم آن بشمول "مراقبت مادر کانگورو" باعث بهبود تنظیم حرارتی عضویت طفل تازه تولد شده میشود

و همچنان بهبود دیگر عملیه های فزیولوژیکی شده و باعث کاهش مرگ و میر بعد از ولادت هم میشود. قرار دادن طفل نزدیک مادر منجر به شروع زود هنگام شیردهی شده که این کار هم باعث کاهش مرگ و میر بعد از ولادت میشود. فواید فراوان تماس جلدی مادر و طفل تازه تولد شده و شیردهی، بسیار بیشتر از احتمال انتقال کووید – 19 و مصاب شدن به آن است.

## 4. اگر یک مادر مصاب/مشکوک به کووید – 19، درینصورت آیا باید به شیردهی ادامه دهد؟

بله. انتقال ویروس کووید – 19 از طریق شیر مادر و شیردهی تائید و تشخیص نشده است. در جریان شیردهی، مادر باید تدابیر بهداشتی مناسب روی دست گیرد بشمول پوشیدن ماسک (در صورت موجودیت) بمنظور کاهش احتمال انتشار قطرات ریز Droplets حاوی ویروس کووید – 19 و انتقال آن به طفل شیرخوارش. به مادران و خانواده ها باید گفته شود که از میان تعداد اندک اطفال مصاب به ویروس کووید – 19، اکثریت شان فقط علائم خفیف این مریضی را نشان داده اند و یا هم هیچ کدام علائم مریضی را نداشته اند. در مقابل، شواهد فراوانی وجود دارد که نشان میدهد شیردهی باعث کاهش مرگ و میر در اطفال تازه تولد شده و مادران بعد از ولادت میشود مخصوصا در شرایطی که منابع قابل دسترس شان زیاد است. همچنان این شواهد نشان میدهد که شیردهی باعث بهبود وضعیت صحتی طفل در تمام عمرش و بهبود رشد طفل صرف نظر از شرایط جغرافیایی و اقتصادی میشود.

8. اگر یک مادر مصاب/مشکوک به ویروس کووید - 19 قادر به شیردهی مستقیم نیست، درینصورت بهترین راه برای تغذی طفل تازه تولدش چیست؟

بهترین بدیل های شیر دادن به طفل تازه تولد شده قرار ذیل استند:

■ استفاده از شیر دوشیده شده از سینه

- فشردن سینه توسط دست صورت میگیرد و عندالضرورت از یک پمپ میخانیکی هم استفاده میشود (برای کشیدن شیر). استفاده از دست یکجا با پمپ میخانیکی بسیار موثر است.
- فشردن سینه بستگی به عواملی مانند: تصمیم مادر، موجودیت پمپ، شرایط حفظ الصحة و هزینه پروسه دارد.
- فشردن سینه برای حفظ سطح تولید شیر در سینه هم اهمیت دارد. این روش باعث میشود که مادران بتوانند بعدا بخوبی شیردهی مستقیم را از سر گیرند.
- مادر، و شخصیکه به او کمک میکند، باید قبل از فشردن سینه یا قبل از لمس کردن پمپ یا بوتل شیردهی دستهای شان را بشویند و بعد از هر بار استفاده از پمپ، آنرا بشویند (به سوال 10 در ذیل مراجعه کنید).
- شیر دوشیده شده از سینه باید ترجیحا توسط یک پیاله و یا قاشق پاکیزه (هر کدام که پاک کردنش آسانتر است) به طفل نوشانده شود. این کار باید توسط کسی که علائم یا نشانه های مریضی را ندارد و طفل با او بیشتر احساس راحتی میکند، صورت گیرد. مادر/مراقبت کننده باید پیش از شیردهی به طفل دستان شان را بشویند.

■ شیر مادر رضاعی

- اگر مادر قادر به دوشیدن شیر خودش نیست و شیر کدام مادر دیگر در دسترس است (یا بانک شیر)، درینصورت این مادر میتواند عوض مادر اصلی شیر بدهد تا مادر اصلی طفل فرصت پیدا کند، صحت یاب شود و پروسه را خودش ادامه دهد.
- در صورتیکه مادر قادر به دوشیدن شیر خودش نیست و شیر کدام مادر دیگر هم در دسترس نیست، درینصورت موارد ذیل را در نظر بگیرید:
  - استفاده از دایه (به سوال 11 در ذیل مراجعه کنید)
  - شیر پودر مخصوص اطفال Infant Formula یکجا با اتخاذ تدابیری بمنظور حصول اطمینان از عملی بودن آن، آماده سازی به طریقه درست، مصون و دوامدار.

9. آیا دادن شیر دوشیده شده از مادر مصاب/مشکوک به ویروس کووید -19 به طفل شیرخوار مصون است؟

بله. تا به امروز ویروس کووید-19 فعال در شیر هیچ کدام از مادران مصاب/مشکوک به این ویروس مشاهده نشده است. غیر ممکن است که این ویروس از یک مادر مصاب/مشکوک به کووید - 19 از طریق شیردهی یا دادن شیرش از طریق فشردن سینه به کدام طفل دیگر منتقل شود.

5. پیشنهادات بهداشتی/حفظ الصحوی برای یک مادر شیرده مصاب/مشکوک به کووید - 19 چیست؟

مادر مصاب/مشکوک به کووید - 19 باید:

- دستهایش را مکررا با آب و صابون بشوید یا از مایع دارای الکل برای ضدعفونی دستانش استفاده کند. این کار را مخصوصا باید پیش از لمس کردن طفلش انجام دهد.
- در جریان شیردهی ماسک صحی بپوشد. رعایت موارد ذیل مهم است:
  - بمحض اینکه ماسک "بی اثر" شد، آنرا تبدیل نماید
  - ماسک های بیکاره را فوراً دور بیاندازد
  - از یک ماسک دوبار استفاده نکند
  - ماسک را از قسمت عقب باز کند (نه از قسمت جلو)
- در موقع عطسه و سرفه از دستمال کاغذی استفاده کند، فوراً آنرا دفع کند و سپس برای ضد عفونی کردن دستانش از مایع حاوی الکل و یا آب پاک و صابون استفاده کند.
- بشکل منظم سطوح را ضدعفونی و پاک کاری کند.

6. اگر مادر مصاب/مشکوک به کووید - 19 دسترسی به ماسک ندارد، آیا باز هم میتواند به طفلش شیر بدهد؟

بله. شیردهی، بدون شک، باعث کاهش مرگ و میر مادر و نوزاد بعد از ولادت میشود و فواید فراوان به رشد و انکشاف مغز، و صحتمندی طفل در زنده گی آینده اش دارد. به مادرانی که علائم کووید - 19 را نشان میدهند، توصیه میشود که از ماسک استفاده کنند اما در عدم موجودیت ماسک هم شیردهی باید ادامه یابد. رعایت دیگر تدابیر وقایوی مانند شستن دستان، ضدعفونی کردن سطوح، استفاده از دستمال کاغذی در موقع عطسه یا سرفه، هم مهم استند. استفاده از ماسک های غیر طبی (طور مثال ماسک های ساخته شده در خانه یا ماسک های پارچه ای) مورد ارزیابی قرار نگرفته است و بنابراین نمیتوانیم راجع به استفاده یا عدم استفاده از آنها اظهار نظر کنیم.

7. آیا لازم است که یک مادر مصاب/مشکوک به کووید - 19 پیش از شیردهی مستقیم (نهادهن پستان در دهان طفل) یا فشردن سینه اش بمنظور شیردهی، پستان هایش را بشوید؟

اگر یک مادر مصاب/مشکوک به کووید - 19 بر روی سینه اش که عریان است سرفه کرده است، درینصورت قبل از شیردهی باید به آرامی آنرا با استفاده از آب گرم و صابون بمدت 20 ثانیه شستشو کند. شستن سینه قبل از هر شیردهی یا فشردن سینه ضروری نیست.

13. آیا نتایج حاصله از آزمایش کووید - 19 باعث کدام تغییر در پیشنهادات ارایه شده برای تغذی اطفال شیرخوار میشود؟

نتایج حاصله کدام پیامدهای فوری بر روی تصمیم مرتبط به تغذی اطفال شیرخوار ندارد. اما، تأیید مصاب بودن مادر به ویروس کووید - 19 به این معنی است که این مادر باید تدابیر حفظ الصحة مناسب پیشنهاد شده را تطبیق کند. این کار باید در تمام دوره ای که ناقل/حامل بیماری است یعنی تا وقتی که علائم بیماری را نشان میدهد و یا 14 روز بعد از شروع علائم بیماری صورت گیرد (هر کدام که طولانی تر است، انتخاب شود).

14. آیا به مادران مصاب/مشکوک به ویروس کووید - 19 که به اطفال شان شیر میدهند توصیه میشود که شیر خشک به اطفال شان بدهند؟

نخیر. اگر مشخص شود که مادر مصاب/مشکوک به کرونا است ضرورت به آماده سازی شیر پودری Infant Formula نیست چرا که اینکار باعث کاهش مقدار شیر تولید شده در سینه های مادر میشود. همچو مادران باید مشوره ها و حمایت های لازم راجع به نحو صحیح موقعیت بدن شان در موقع شیردهی و نحوه درست اتصال فیزیکی به طفل در وقت شیردادن، دریافت کنند تا از تولید مقدار کافی شیر در سینه های شان اطمینان حاصل شود. مادران باید راجع به تغذی بموقع و کمبود شیر تصوری و اینکه چگونه باید به نیاز طفل گرسنه شان پاسخ دهند و راجع به نکات تغذی مشوره داده شود تا در نتیجه تعداد دفعات شیردهی شان افزایش یابد.

15. پیام های کلیدی برای مادرانی که میخواهند طفل را شیر بدهند و از طرف دیگر ترس از انتقال ویروس کووید - 19 به اطفال شان دارند، چیست؟

در جریان مشوره دهی، نگرانی یک مادر یا خانواده درباره ویروس کووید - 19 باید درک گردد و در پاسخ به آن پیام های ذیل به آنها داده شود:

- I. این ویروس در شیر هیچ کدام از مادران مصاب/مشکوک به این ویروس مشاهده نشده است و تا اکنون کدام شواهد دال بر انتقال این ویروس از طریق شیردهی پیدا نشده است.
- II. احتمال کمی وجود دارد که نوزادان تازه تولد شده و دیگر اطفال شیرخوار به این ویروس آلوده شوند. از میان تعداد اندک اطفال مصاب به ویروس کووید - 19، اکثریت شان فقط علائم خفیف این مریضی را نشان داده اند و یا هم هیچ کدام علائم مریضی را نداشته اند.
- III. شیردهی و تماس جلدی مادر و طفل باعث کاهش احتمال مرگ و میر در نوزادان تازه تولد شده و اطفال شیرخوار میشود و باعث بهبود وضعیت صحتی طفل در تمام عمرش و بهبود رشد طفل میشود. همچنان باعث کاهش احتمال مبتلا شدن به سرطان سینه و عنق رحم در مادران میشود.
- IV. فواید فراوان شیردهی، بسیار بیشتر از احتمال انتقال کووید - 19 و مصاب شدن به آن است.

10. اگر یک مادر مصاب/مشکوک به کووید - 19 شیر خود را می دوشد و به طفلش میدهد، درینصورت آیا کدام تدابیر اضافی است که در جریان کار با پمپ، بوتل ذخیره شیر یا آلات شیردهی باید رعایت کند؟

حتی در مواقعی که کدام نگرانی از بابت ویروس کووید - 19 وجود ندارد، پمپ، بوتل ذخیره شیر یا آلات شیردهی باید بعد از هر بار استفاده کردن، پاک کاری شود:

- بعد از هر بار استفاده کردن، پمپ/بوتل های شیر را با صابون مایع (طور مثال مایع ظرفشویی) و آب گرم شستشو کنید. بعد از آن بمدت 10 الی 15 ثانیه با آب داغ آنرا پاک کنید.
- بعضی از اجزای پمپ شیردوشی را میتوانید در قسمت فوقانی ظرف دانی قرار دهید (در صورت موجودیت). برای اینکار، قبلا هدایات مندرج در دفترچه راهنمای مربوطه را مطالعه کنید.

11. اگر یک مادر مصاب/مشکوک به کووید - 19 قادر به شیردهی مستقیم یا غیر مستقیم نیست، درینصورت آیا پیشنهاد میشود که از [خدمات] دایه کار گرفته شود؟

دایه گرفتن بستگی دارد به: پذیرش آن توسط مادران/خانواده ها، رهنمودهای ملی مربوطه، مقبولیت فرهنگی، موجودیت نرس ها و موجودیت خدمات مرتبط بمنظور حمایت از مادران/نرس ها

- در جاهائیکه ویروس HIV شایع است نرس هایی که قرار است بحیث دایه کار کنند باید قبلا راجع به HIV مشوره دریافت کنند. همچنان تست سریع Rapid Testing انجام را در مطابقت با رهنمودهای ملی انجام دهند (در صورت امکان). اگر امکان انجام تست نباشد، در صورت امکان باید ارزیابی ریسک HIV صورت گیرد. اگر ارزیابی ریسک HIV امکانش نیست، تسهیل خدمات دایه و حمایت از آن صورت گیرد. راجع به جلوگیری از مصاب شدن به HIV در جریان شیردهی مشورت های لازم را ارایه کنید.
- اولویت نرس هایی که خدمات دایه را ارایه میکنند [بحیث دایه کار میکنند]، کم سن ترین اطفال باشد.

12. اگر یک مادر مصاب/مشکوک به کووید - 19 قادر به شیردهی نیست بدلیل اینکه بشکل جدی مصاب به کرونا شده است یا مصاب به کدام مریضی دیگر است، درینصورت چه وقت میتواند شیردهی را از سر گیرد؟

وقتی که احساس میکند به اندازه کافی صحت یاب شده و توانایی شیردهی را دارد. درین مورد کدام دوره زمانی مشخص وجود ندارد که مادر منتظر باشد و آن دوره را سپری کند و بعد از آن دوره شیر دهی را از سر گیرد. کدام شواهد مبنی بر اینکه شیردهی جریان مداوم مادر را تغییر میدهد وجود ندارد. باید در قسمت تغذی و دیگر خدمات صحتی همچو مادران توجه صورت گیرد تا هر چی زودتر مکمل صحت یاب شوند. همچنان باید در قسمت از سر گیری شیردهی همراى شان کمک شود.

19. آیا مراکز صحتی، شیر پودری Infant Formula اهداء شده را برای اطفالی که مادران شان مصاب/مشکوک به کووید - 19 است، قبول کرده میتوانند؟

نخیر. نباید در جستجوی دریافت شیر پودری باشند یا آنرا قبول کنند. در صورت نیاز، باید بعد از ارزیابی نیازمندی ها، خریداری شوند. کیفیت شیرهای پودری اهداء شده ممکن متفاوت باشد، نوع شیر غلط باشد، عرضه آن متناسب با نیازمندی صورت نگیرد، برچسب آن به زبان دیگری نوشته شده باشد [که مصرف کننده به آن بلدیت نداشته باشد]، بسته ضروری مراقبت را با خود نداشته باشد، توزیع آن بشکل نادرست صورت نگیرد، بدست نیازمندان واقعی نرسد، دسترسی به آن دایمی نباشد، و برای کاهش خطرات احتمالی آن زمان و منابع زیادی ضرورت باشد.

20. توصیه های سازمان صحت جهانی WHO راجع به تماس مادر - طفل و شیردهی برای مادران مصاب/مشکوک به ویروس کووید - 19 با توصیه های بعضی دیگر از سازمان های ملی و بین المللی فرق دارد، چرا چنین است؟

توصیه های سازمان صحت جهانی WHO راجع به تماس مادر - طفل و شیردهی نه تنها با نظر داشت خطرات احتمالی آلوده شدن نوزادان با ویروس کووید - 19 ارایه میشود که خطرات احتمالی مرگ و میر و ابتلای شدید به دیگر امراض مرتبط به عدم شیر دهی یا عدم استفاده درست از شیر پودری Infant Formula و همچنان اثرات محافظتی تماس جلدی مادر - طفل و شیردهی را هم در نظر میگیرد. توصیه های دیگر سازمان ها ممکن فقط بر روی جلوگیری از انتقال کووید - 19 تمرکز داشته باشد و اهمیت تماس جلدی مادر - طفل و شیردهی را بطور مکمل در نظر نگرفته باشد.

 [www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-breastfeeding](http://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-breastfeeding)

#### رد ادعا Disclaimer

پاسخ های ارایه شده درین سند از نشرات سازمان صحت جهانی گرفته شده است سازمان صحت جهانی WHO درباره تغذی نوزادان و اطفال شیرخوار و همچنان از راهنمای علمیات گروه کاری اینترایجنتی درباره تغذی نوزادان و اطفال شیرخوار در شرایط اضطرار، گرفته شده است. راهنمای موقت سازمان صحت جهانی WHO توسط یک شبکه جهانی از متخصصین WHO و متخصصینی که میضان مصاب به سارس، مرس و انفلوآنزای شدید یا کووید - 19 را تداوی کرده اند، تهیه و آماده شده است. برای کسب معلومات بیشتر لطفاً به آدرس ایمیل ذیل به تماس شوید:

[outbreak@who.int](mailto:outbreak@who.int)

در Subject Line ایمیل تان COVID-19 clinical question را نوشته کنید.



16. اگر یک مادر مصاب/مشکوک به ویروس کووید - 19 است، درینصورت آیا استفاده از شیر پودری Infant Formula برای طفل مصون تر است؟

نخیر. استفاده از شیر پودری برای نوزادان تازه تولد شده و دیگر اطفال شیرخوار همیشه و در هر شرایطی با خطرات احتمالی همراه است. خطرات احتمالی مرتبط به دادن شیر پودری در اوقاتی که شرایط صحتی در خانه و خارج از خانه خوب نیست، افزایش هم می یابد. طور مثال: کاهش دسترسی به خدمات صحتی در صورتیکه یک طفل مریض است/کاهش دسترسی به آب نوشیدنی صحتی و پاک/دسترسی به شیر پودری دشوار است یا تضمینی وجود ندارد، قیمت است و همیشه در دسترس نیست. فواید فراوان شیردهی، بسیار بیشتر از احتمال انتقال کووید - 19 و مصاب شدن به آن است.

17. توصیه های سازمان صحت جهانی WHO درباره شیردهی و کووید - 19 تا چه مدت مدار اعتبار است؟

توصیه های مرتبط به مراقبت و تغذی اطفال مادران مصاب/مشکوک به ویروس کووید - 19 باید در تمام دوره ایکه مادر ناقل/حامل بیماری است یعنی تا وقتیکه علائم بیماری را نشان میدهد و یا 14 روز بعد از شروع علائم بیماری تطبیق گردد (هر کدام که طولانی تر است، انتخاب شود).

18. بنظر میرسد که توصیه ها برای مادران مصاب/مشکوک به ویروس کووید - 19 با توصیه های فاصله گیری اجتماعی برای عموم مردم فرق دارد، چرا چنین است؟

پیشنهادات برای نوجوانان و بالغان بمنظور رعایت فاصله گیری اجتماعی برای کاهش تماس با اشخاصی استکه حامل/ناقل بیماری استند اما در عین حال هیچ کدام از علائم بیماری را نشان نمیدهند. این پیشنهادات برای جلوگیری از انتقال ویروس توسط همچو اشخاص است. این استراتژی در مجموع باعث کاهش انتشار کووید - 19 و همچنان کاهش تعداد بالغانی خواهد شد که ممکن مصاب به مرض مهلک کووید - 19 شوند. اما هدف از پیشنهادات مرتبط به مراقبت و تغذی نوزادان و اطفال شیرخوار با مادران شان مصاب/مشکوک به کووید - 19، این استکه شانس زنده ماندن فوری [بعد از ولادت] و طول عمر، صحتمندی و رشد نوزادان تازه تولد شده و دیگر اطفال شیرخوار شان افزایش یابد. این پیشنهادات، احتمال و خطرات احتمالی کووید - 19 در نوزادان و همچنان خطرات احتمالی امراض جدی و مرگ در زمانیکه اطفال شیر مادر نمینوشند یا وقتیکه شیر پودری بشکل نامناسب آن مورد استفاده قرار میگیرد و همچنان اثرات محافظتی شیردهی و تماس جلدی مادر و طفل را در نظر میگیرد. بالعموم، احتمال کمی وجود دارد که اطفال به این ویروس آلوده شوند. از میان تعداد اندک اطفال مصاب به ویروس کووید - 19، اکثریت شان فقط علائم خفیف این مریضی را نشان داده اند و یا هم هیچ کدام علائم مریضی را نداشته اند. فواید فراوان شیردهی، بسیار بیشتر از احتمال انتقال کووید - 19 و مصاب شدن به آن است.

## البرخت تصمیم گیری

### رای شيردهی در وضعیت کووید – 19

#### راهنمایی برای مراقبت صحیح و وضعیت جوامع

- مادر را حمایت کنید تا شیر داده بتواند:
- برای نوزادان که تازه تولد شده، در جریان ساعت اول بعد از ولادت، شیردادن را شروع کنید و در حد امکان هر چه زودتر تماس جلدی را انجام دهید..
- برای نوزادان کمتر از 6 ماهه، شیردهی خالص را حمایت کنید.
- برای نوزادان و اطفال بزرگتر از 6 ماهه، شیردهی را همراه با غذای مکمله صحیحی و مصون ادامه دهید.
- مادر و طفل را از یکدیگر جدا نسازید - به مادر توصیه کنید تا:
- قبل از لمس کردن طفل، دست های شاترا مکررا با آب و صابون یا مایع ضد عفونی کننده الکولی بشویند.
- سطوحی که توسط آن لمس گردیده را بطور منظم پاک کاری و ضد عفونی کنند

- وقتی مادر صحت یاب شده و میتواند شیر بدهد، همراهش کمک کند تا موققاته شیردهی را از سر گیرد.
- با استفاده از روش های بندگی ادامه دهید.

