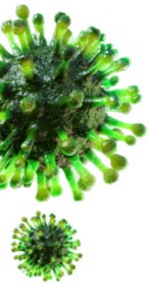


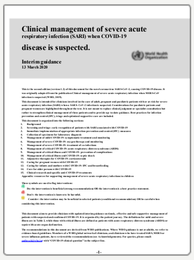
په مکرر ډول پوښتل شوې پوښتنې

دمور په شیدو تغذیه او کوید-۱۹

د روغتیایي کارکوونکو لپاره

اپریل 18، 2020

سریزه


Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected.
Interim guidance
13 March 2020

په مکرره ډول دغه پوښتل شوې پوښتنې د کوید-۱۹ ویروس، د مور د شیدو او نورو اړوند برخو کې د روغتیا نړیوالي اداري (WHO) لندمهاله لارښود بشپړوي: د کوید-۱۹ ناروغی د احتمالي پیښو په صورت کې د په کلنیکي لحاظ د شدیدو تنفسي انتاناتو مدیریت کوي او هغو پوښتنو ته ځوابونه چې د روغتیا نړیوال سازمان د لاندې سپارښتنو په اړه را پیدا شوې دي.

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

د روغتیا نړیوالې اداري (WHO) لارښود او مکرر ډول پوښتل شویو پوښتنو انعکاس:

- **I. د مور د شیدو له لارې د کوید-۱۹ ناروغی د انتقال احتمالي ویرو په اړه د لاس رسي ور شواهد؛**
- **II. له زیږون وروسته ماشوم ته د مور شیدو ورکولو او د زیږون سره سم د مور لخوا ماشوم په خپله غیږه کې نیولو (د مور او ماشوم د بدن مستقیم اړیکه) محافظوي اغیزې؛**
- **III. د پوډري شیدو د نامناسب استعمال زیان رسوونکې اغیزې**

همدارنګه په مکرر ډول پوښتل شوې پوښتنې د شیدې خوړونکو او ماشومانو د تغذیې په اړه د روغتیا نړیوال سازمان د سپارښتنو او په بیړنیو حالاتو کې د شیدې خوړونکو او ماشومانو دتغذیې په اړه د مختلفو دارو د کاري ډلې عملیاتي لارښود په پام کې نیسي. د یوې ګډې پریکړې له مخې دا په ډاګه کیږي چې څه ډول روغتیایي کارکوونکي کولای شي د ورځنی کاري دندې په توګه د میندو او کورنیو سره د خدمتونو په برخه کې د زیږون او میندو پورې اړوند خدمتونو او ټولنه کې دغه سپارښتنې عملي کړي.

www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-breastfeeding

1. ایا کوید-۱۹ ویروس ماشوم ته د مور د شیدو (تی ورکولو) له لارې لیږدول کیږي ؟

تردې دمه هیڅ کومه داسې پیښه نده موندل شوې چې ماشوم ته د تي (شیدو) ورکولو له لارې **د کووید-19 فعال ویروس (چې د ناروغی لامل کیږي)** انتقال شوی وي او نه هم تر اوسه پدې اړه کومه مشکوکه پیښه ثبت شوې ده. له همدې امله داسې بریښي چې دغه ویرس د شیدو (تي) ورکولو له لارې نه لیږدول کیږي او همدارنګه تراوسه داسې کومه پیښه (تایید شوې یا مشکوکه) نه ده ثبت شوې چې د مور د شیدو له لارې کوم ماشوم ته کوید-۱۹ لیږدول شوی وي. پدې اړه څیړنې او آزمویني دوام لري.

2. ایا په هغو ټولنو کې چې دغه ویروس خپور شوی، میندې باید خپلو ماشومانو ته شیدې (تی) ورکړي؟

نوزیږو په سربیرېه هر ډول ټولنیز-اقتصادي چاپیرال کې د مور شیدې د شیدې خوړونکو ماشومانو د بقا، روغتیا او ودې لپاره ګټه لري. ماشوم ته تی ورکول خپل د مور روغتیا ته هم ګټه لري او د مور روغتیا ښه کوي. بلخوا تراوسه هیڅ کومه داسې پیښه نه ده موندل شوې چې ماشوم ته د مور د شیدو له لارې د کوید-۱۹ ویروس لیږدول شوی وي. هیڅ داسې دلیل شتون لري چې د کوید-۱۹ ویروس د لیږدولو له ویرې د ماشوم د مور شیدې ورنکړل شي.

3. له زیږون وروسته باید سمدستي مور (چې په کوید-۱۹ اخته وي یا مشکوکه وي) خپل په غیږه کې ونیسي (د مور او ماشوم د بدن مستقیم اړیکه) او شیدې د ورکړي؟

هو، له خنډ پرته باید مور خپل ماشوم په سینه (غیږ) کې ونیسي او شیدې ورکړي او همدارنګه له زیږون سره سم ماشوم ته د مور شیدې ورکول د مور د شیدو پیل او تولید لامل کیږي کوم چې د نوزیږوماشومانو د مړینې کچه راکموي. له زیږون سره ماشوم په سینه کې نیول او تی ورکول د کوید-۱۹ ناروغی د انتقال د ویرو په پرتله خورا زیاتې د پام وړ ګټې لري.

4. که چیرې کومه مور په کوید-۱۹ ناروغی اخته وي او یا مشکوکه وي، باید خپل ماشوم ته شیدې ورکړي؟

هو، څکه چې تردې دمه د مور د شیدو له لارې ماشوم ته د کوید-۱۹ ناروغی د انتقال کومه پیښه نه ده ثبت شوې. میندې باید خپلو ماشومانو ته د تي ورکولو پرمهال د حفظ الصحې اړوند ټکو ته پام وکړي؛ د امکان په صورت کې د له ماسک څخه استفاده وکړي تر څو ماشومانو ته د کوید-۱۹ ناروغی د انتقال امکان کچه راکمه کړي. میندو او کورنیو ته سپارښتنه کیږي چې په کوید-۱۹ ناروغی اخته ماشومانو ډیر کم شمیر پیښو له جملې ډیری یې د یوې عادي او بې نښې ناروغی په توګه څرګنده شوې دي. بلخوا ماشوم ته د مور د شیدو په اړه خورا کره، تجربه شوي او دقیق شواهد شتون لري چې ماشوم د مور شیدې نوزیږو په شمول د ماشومانو د مړینې کچه راکموي او په هر ډولورکول د اقتصادي محیط او چاپیرال کې د ماشوم د بقاء او روغتیایي ودې لپاره اړین دي.

5. هغه میندې باید کومې سپارښتنې په پام کې ونیسي چې په کوید-۱۹ ویروس اخته وي یا مشکوکه وي؟

که چیرې یوه مور په کوید-۱۹ ویروس اخته وي یا مشکوکه وي:

- په مکرر ډول خپل لاسونه په صابون او اوبو سره ومینځي، له الکولي ضد عفوني مایع څخه استفاده وکړي؛ په ځانګړي ډول مخکې لدې چې خپل ماشوم لمس کړئ.
- د شیدې ورکولو پرمهال له ماسک څخه استفاده وکړي او اړینه ده چې د ماسک د مرطوب کېدو په صورت کې له ځنډ پرته له نوي ماسک څخه استفاده وکړي؛ ماسک تبدیل کړي. له یو ماسک څخه دوه ځلې استفاده ونکړي، ماسک لمس نکړي او په داسې طریقه سره ماسک خلاص او پر ځای یې بل واچوي چې تر ډیره د ماسک ځانګړې برخه لمس نشي.
- د توخې یا پرنجې پرمهال خولې ته دستمال ونیسي او سمدستي یې په خوندي ځای کې وغورځوي او له ځنډ پرته له الکولي ضد عفوني مایع څخه استفاده وکړي او خپل لاسونه په پاکو اوبو او صابون سره ومینځي.

په منظمه توګه سطحونه پاک او تعقیم کړئ

6. که چیرې په کوید-۱۹ ناروغۍ اخته مور ماسک ونلري، بیا هم باید خپل ماشوم ته شیدې ورکړي؟

نوزیږو په سربیره‌هو، ځکه چې د مور شیدې له کوم شک او پوښتنې پرته د شیدې خوړونکو ماشومانو د مړینې کچه راکموي او د ماشومانو د بقاء او ذهني پیاوړتیا لپاره بې شمېره ګټه لري. که چیرې ماسک شتون ونلري، بیا هم د مور شیدې حتمي دي. نور وقایوي تدابیر او پاملرنې لکه د لاسونو مینځل، خپلې سینې پرمینځل، د توخې یا پرنجې پرمهال له دستمال څخه استفاده او نور ... اړین دي. میندې کولای شي په خپل کور کې ماسکونه جوړ کړي او استفاده ترې وکړي. اوسنیو شرایطو ته په کتو، اوس ددې وخت نه دی چې د کورنیو ماسکونو په اړه سپارښتنې وړاندې کړو.

7. ایا په کوید-۱۹ اخته/مشکوکه مور باید مخکې لدې چې خپل ماشوم ته شیدې ورکړي خپلې سینې ومینځي؟

که چیرې کومه مور په دغه ناروغۍ اخته وي یا مشکوکه وي، نو پدې صورت کې باید خپل ماشوم ته د شیدو ورکولو لږ تر لږ شل ثانیې مخکې خپلې سینې په ګرمو اوبو او صابون سره ومینځي. اړتیا نشته چې میندې هر ځل ماشوم ته له شیدو ورکولو وړاندې خپلې سینې پرمینځي.

8. که چیرته په کوید-۱۹ اخته/مشکوکه مور نشي کولای چې خپل ماشوم ته شیدې ورکړي، پدې صورت کې باید څه ډول نوزیږو ماشوم/شیدې خوړونکي ماشوم ته د مور شیدې ورکړل شي؟

غوره د حل لاره دا ده چې:

- **د پمپ یا لاس په ذریعه د مور د شیدو ایستل:**
  - د امکان په صورت کې د ځانګړي پمپ په مرسته د مور شیدې وایستل شي او ماشوم ته د ورکړل شي. که چیرې د شیدې ایستلو ځانګړی پمپ شتون ونلري، نو د لاس په ذریعه باید و ایستل شي. دواړه حالتونه په مساوي ډول اغیزمن ثابتېدلای شي.
  - د پمپ یا لاس په ذریعه د شیدو ایستل د مور تر رضایت او خوښې، اړینو وسایلو (د بیلګې په ډول پمپ) شتون، د حفظ الصحې اړوند شرایطو او لګښت پورې اړه لري.
  - د مور شیدې ایستل دا ګټه هم لري چې مور شیدې جاري پاتې شي او مور وکولای شي له جوړېدو وروسته ماشوم ته خپلې شیدې ورکړي.
  - مور او بل هر څوک چې د مور شیدې اوباسي باید خپل لاسونه مخکې لدې چې شیدې وباسي یا د شیدو پمپ او بوتل لمس کړي، باید خپل لاسونه پاک پرمینځي او دا ډاډ ترلاسه کړي چې له هر ځل شیدو ایستلو وروسته پمپ او بوتل پاک او خوندي دي. پمپ او نور اړینو توکي باید پاک او خوندي وساتل شي. (د نورو معلوماتو لپاره لسمه پوښتنه وګورئ)
  - ایستل شوې شیدې باید په پاک ګیلاس او کاچوغه سره ماشوم ته ورکړل شي. دا کار باید داسې څوک وکړي چې د یاد ویروس نښې نښانې پکې نه لیدل کیږي او ماشوم د ارامتیا احساس ورسره کوي.
- **د نورو میندو شیدې**
  - د بلې مور شیدې – که چیرې د مور د شیدو ایستلو امکان نه وي او د مور شیدو بانک (چیرته چې د نورو میندو شیدې موجودې وي یا پلورل کیږي)، نو پدې صورت کې د نورو میندو له شیدو څخه تر هغه وخت پورې استفاده وشي تر څو چې د مور روغتیایي حالت نارمل شي.
- **که چیرې د مور شیدې ایستل ناشوني وي او د مور د شیدو بانک شتون ونلري:**
  - دایه مور (11 پوښتنه وګورئ)
  - پوډري شیدې د ورکړل شي. پدې صورت کې باید ددې خبرې ډاډ ترلاسه شي چې پوډري شیدې په بنه ډول چمتو، خوندي او په اړوند شرایطو برابرې دي.

9. که چیرې کومه مور په کوید-۱۹ ناروغۍ اخته/مشکوکه وي او مونږ یې شیدې ماشوم ته ورکړو، نو ایا د مور څخه ایستل شوې شیدې د ماشوم لپاره خوندي دي؟

هو، ځکه چې تردې دمه د هیڅ مور په شیدو کې د <u>**کوید-۱۹ فعال ویروس**</u> کومه پیښه نه ده ثبت شوې. تراوسه هیڅ داسې کومه پیښه نه ده موندل شوې چې د یوې مور څخه د ماشوم ته د شیدې له لارې د کوید-۱۹ ویروس لیږدول شوی وي.

10. که چیرې په کوید-۱۹ ناروغی اخته/مشکوکه میرمن ماشوم ته خپلې شیدې ورکوي، نو په دې صورت کې مور باید د شیدې ایستلو پمپ اړوند فعالیتونه، د شیدو ذخیره کولو توکو، د شیدې ورکولو لوازمو په اړه نورو کومو اضافي اقداماتو ته پاملرنه وکړي؟

دغه ویروس پرته باید میندې یاد توکي او وسایل له هر ځل استعمال وروسته پاک ومینځي.

له هر ځل استعمال وروسته پمپ او نورو اړوند وسایل په مایع صابون سره ۱۰-۱۵ ثانیې‌ومینځئ (د بیلګې په ډول مایع صابون او ګرمې اوبه). د

- پورې په ګرمو اوبو سره مینځل. د شیدو پمپ ځینې برخې د په مایع ضد عفوني محلول کې اچول (که چیرې موجود وي). د پمپ له استعمال مخکې د هغه د کاروني او استعمال لارښووني وګورئ.

11. که چیرې په کوید-۱۹ اخته مور خپل ماشوم ته شیدې نشي ورکولی یا د مور شیدې ایستل ناشوني وي، نو په دې صورت کې د دایه مور سپارښتنه کېږي؟

د میندو/کورنیو رضایت، ملي لارښوونو، کلتوري اجازې، د دایه ګانو شتون، او د میندو د ملاتړ لپاره د دایه ګانو شتون او خدمتونو ته په کتو دایه مور د حل یوه لاره کېدای شي.

- که چیرې ایدز (HIV) خپور شوی وي، نو د ملي لارښوونو له مخې باید د دایه مور معاینات وشي (د امکان په صورت کې) او د ایدز اړوند مشورې باید ورته وراندې شي. که چیرې معاینات امکان نه لري، د ایدز د خطر ارزونه د ترسره شي، که چیرې دا هم امکان ونلري، د دایه مور باید اړین او لازمي ملاتړ وشي، اړوند همکاري او مرسته باید ورسره وشي. د ماشوم ته د شیدې ورکولو پرمهال ماشوم ته د HIV د لیږدول د مخنیوي په اړه باید مشورې ورکړل شي.
- ځوانو دایه ګانو ته لومړیتوب ورکړئ.

12. که چیرې په کوید-۱۹ ناروغی اخته میرمن د نازک روغتیایي حالت یا کوم بلې ناروغی له ماشوم ته شیدې نشي ورکولای، نو څه وخت باید بیرته خپل ماشوم ته شیدې ورکول پیل کړي؟

کله چې له ناروغی ښه شي او دا احساس وکړي چې ماشوم ته شیدې ورکولی شي؟ پدې برخه کې کوم مشخص ځنډ، وخت او وقفه شتون نلري. هیڅ داسې کوم شواهد شتون نه لري چې د کوید-۱۹ له امله ماشوم ته دشیدو ورکولو په دفعات او کلنیکي لارښوونو کې بدلون راوستل شي. د مور د بشپړې روغتیا د تضمین، شیدې ورکولو او نورو لازمي برخو کې باید د مور ملاتړ وشي.

13. که چیرې د کومې مور د کوید-۱۹ ټیسټ پایلې مثبت وي (په کرونا اخته وي)، نو ایا پدې صورت کې نوزیږو ماشوم/شیدې خوړونکي ماشوم ته د مور د شیدو ورکولو کې د بدلون سپارښتنې شتون لري؟

او سمدستي ملاحظات او الزامات شتون نه لري.

کله چې د یوې مور د کوید-۱۹ ناروغی تایید شي یا علایم ولیدل شي، نو مور باید د حفظ الصحي اړوند پاملرني په پام کې ونیسي تر هغې چې له ناروغی څخه شفا پیدا کوي.

14. که چیرې مور په کوید-۱۹ اخته وي یا شک پرې کیږي چې په دغه ویروس اخته ده، نو ایا پدې صورت کې باید خپل نوي زیږیدلي ماشوم ته د خپلو شیدو سربیره پوډري شیدې (له خپلو شیدو سره ګډول، یا دغه شیدې ورکول) هم ورکړي؟

نه، اړتیا نشته چې په کوید-۱۹ اخته ناروغی مور نوزیږو ماشوم ته پوډري شیدې ورکړي. ځکه چې د پوډري شیدې ورکول د مور د شیدو اندازه راکموي. شیدې ورکوونکو میرمنو ته بیا مشوره ورکړل او ملاتړ یې وشي چې څه ډول او په کومه طریقه ماشوم ته شیدې ورکړي تر ددې ډاډ ترلاسه شي چې ماشوم په کافي اندازه شیدې ترلاسه کوي. میندو ته باید د شیدو ورکولو په اړه مشوره ورکړل شي، د شیدو لړوالی درک کړي او پدې سره پوه شي چې میندې څه ډول وکولای شي د خپل ماشوم لوږه درک کړي، په ښه ډول یې تغذیه یې کړي، او خپل ماشوم ته د شیدې ورکولو په فریکونسي (د شیدو ورکولو وختونه) کې زیاتوالی راولي.

15. د هغو میندو لپاره چې ددې ویره لري چې ګواکې د شیدو له لارې به د دوی ماشوم ته کوید-۱۹ ویرس ولیږدول شي کلیدي پیغامونه کوم دي؟

پدې اړه د مور او کورنۍ اندیښنو ته د رسیدني او دوی ته د قناعت ورکولو لپاره باید لاندې پیغامونه وړاندې شي:

- تر اوسه هیڅ کومه داسې پیښه نه ده ثبت شوې چې د مور د شیدو له لارې د ماشوم ته کوید-۱۹ لیږدول شوی وي او نه هم پدې برخه کې کوم شواهد شتون لري. د دنوزیږو په سربیره په یاد ویروس د ماشومانو د اخته کېدو کچه ټیټه ده.
- په کوید-۱۹ ناروغی اخته ماشومانو ډیر کم شمیر پیښو له جملې ډیرې یې د یوې عادي او اسیمپومیټیک ناروغی په توګه څرګنده شوې دي.
- د مور شیدې (د دنوزیږو په سربیره د ټولو ماشومانو لپاره) او د زیږون سره سم د ماشوم لپاره د مور غیر د ماشومانو د مړینې کچې راکمولو او د ماشومانو د بقاء او روغتیایي ودې په برخو کې د پام وړ ګټې لري. ماشومانو د مور شیدې خپله د مور د روغتیا لپاره اړینې دي، ځکه چې ماشوم ته د مور شیدې ورکول په میندو کې د سینو او رحم سرطان ناروغیو ویره راکموي.
- مور شیدې د کوید-۱۹ ناروغی د لیږدول د احتمالي ویرو په پرتله خورا زیاتې د پام وړ ګټې لري. د مور شیدې د نو زیږو په شمول د ماشومانو د بقاء، روغتیا او ودې لپاره ګټه لري. ماشوم ته ټی ورکول خپل د مور روغتیا ته هم ګټه لري او د مور روغتیا ښه کوي.

16. که چیرې مور په کوید-۱۹ ناروغۍ اخته وي یا شک وي چې په یادې ناروغۍ اخته ده، ایا د پوډرې شیدو ورکول نو زیږو ماشوم د ورغتیا لپاره خوندي دي؟

نه، ځکه په هر ډول اقتصادي محیط او شرایطو کې د نو زیږو په سربیرهډ ټولو ماشومانو لپاره د پوډرې شیدو د ناخوندیتوب ویرې تل شتون لري.

د پوډرې شیدو حذف اړوند ویرې هغه وخت زیاتیږي کله چې ماشوم ناروغ وي، خو خلک د اړتیا سره سم روغتیایي مرکزونو ته مراجعه نه کوي، د څښاک پاکو اوبو ته کافي لاس رسی نه لري، پوډرې شیدو ته لاس رسی ستونزمن وي او یاهم د شیدو د خوندیتوب تضمین نه کیږي، بیه یې لوړه وي او یا هم په دوامداره ډول د لاس رسي وړ نه وي.

مور شیدې د کوید-۱۹ ناروغۍ د انتقال د احتمالي ویرو او ناروغۍ په پرتله خورا زیاتې د پام وړ ګټې لري.

17. د مور او ماشوم تغذیه کولو په اړه د WHO سپارښتنې د کومې مودې لپاره اړونده دي؟

د تایید شوي / شک لرونکي COVID-19 سره د میندو د ماشوم زیږون او تغذیه کولو وړاندیزونه د هغه وخت لپاره دي کله چې هغه د اخته کیدو احتمال ولري ، په داسې حال کې چې د ناروغۍ نښې یا د نښو له پیل څخه 14 ورځو وروسته چې هرڅومره اوږد وي.

18. په کوید-۱۹ ناروغۍ اخته میندو او د دوی د ماشومانو په اړه د روغتیا نړیوال سازمان (WHO) سپارښتنې ولې د هغو سپارښتنو سره توپیر لري چې یاده اداره یې د ټولنې د عامو وګړو لپاره په ټولنیز ډول د فاصلې مراعاتولو په برخه کې سپارښتنه کوي؟

د لویانو او تنکیو ماشومانو په اړه سپارښتنې ځکه باید مراعات شي چې دوی په خپل منځ کې په ټولنیز ډول واټن وساتي چې د هغو کسانو سره یې د اړیکو کچه راکمه شي چې په کوید-۱۹ ناروغۍ اخته دي او همدارنګه د ویروس د لیږدول کچه به هم راکمه شي. ددې ستراتیژۍ له مخې به په عمومي ډول ددې ویرس د خپرېدو کچه راټیټه شي او د هغو لویانو شمیر به راکم کړي چې ډیرې نور جدي ناروغۍ یې تیرې کړي.

د دنوزیږو په سربیره د نورو شیدې خورونکو ماشومانو (هغه ماشومانو چې میندې یې په کوید-۱۹ اخته وي یا شک پرې کیږي چې په ویرس اخته دي) د روغتیا ساتنې او تغذیې په اړه د روغتیا نړیوال سازمان د سپارښتونو موخه دا ده چې د ماشومانو بقاء او روغتیایي ودې په برخه کې له ځنډ پرته ښه والي رامنځته کړي. دغه سپارښتنې په شیدې خورونکو ماشومانو کې د کوید-۱۹ ناروغۍ احتمالي خطرونه او د ماشومانو د نورو جدي ناروغیو او مړینې ویرې په پام کې نیسي چې ماشومانو د مور د شیدې د نه ورکولو، د پوډرې شیدو څخه د ناسمې ګټه اخیستنې، له زیږون سره سم د مور د شیدو د نه استفادې او د زیږون پرمهال ماشوم د مور له غیږې (د مور او ماشوم د بدن مستقیم اړیکه) څخه د لیروالي له امله رامنځته کیږي.

په عمومي ډول په کوید-۱۹ ناروغۍ د ماشومانو د اخته کېدو ویره کمه ده. په کوید-۱۹ ناروغۍ اخته ماشومانو د ډیر کم شمیر پیښو له جملې ډیری یې د یوې عادي او بې نښې/نښانه ناروغۍ په توګه څرګنده شوې دي. مور شیدې د کوید-۱۹ ناروغۍ د انتقال د احتمالي ویرو او ناروغۍ په پرتله خورا زیاتې د پام وړ ګټې لري.

19. ایا روغتیایي مرکزونه باید دا ومني چې د هغو شیدې خورونکو ماشومانو لپاره وړیا پوډرې شیدې ورکړي چې میندې یې په کواید-۱۹ اخته دي یا شک پرې کیږي چې شایي په ویرس اخته وي؟

نه، په وړیا ډول باید پوډرې شیدې ورنکړل شي. د اړتیا په صورت کې باید اړتیا ارزونې وروسته په واخیستل (وپیرودل) شي. هغه شیدې چې د مرستې په ډول په وړیا ورکول کیږي د کیفیت له مخې مختلف ډولونه لري، د اړتیا سره سم تناسب په نظر کې نه نیول کیږي، په غلط ژبه مهر پرې وهل شوی، په صلیقوي ډول توزیع کیږي، هغو خلکو ته نه ورکول چې اړتیا ورته لري، په دوموداره ډول نه ورکول کیږي او ستونزو د راکمولو لپاره زیات وخت او سرچینو ته اړتیا ده.

20. ولې د ماشومانو او میندو په اړه د روغتیا نړیوالې اداري سپارښتنې (د بیلګې په ډول په کوید-۱۹ اخته میندو او ماشومانو ترمنځ اړیکه، ماشوم ته د مور شیدې ورکول او نور ...) په ملي، او مسلکي کچه ادارو ترمنځ توپیر کوي؟

ځکه چې د روغتیا نړیوالې اداري سپارښتنې نه یوازې په کوید-۱۰ د ماشومانو د اخته کېدو د ویرې په اړه دي، بلکې نورو جدي ناروغیو او مړینې ویرې په پام کې نیسي چې ماشومانو د مور د شیدې د نه ورکولو، د پوډرې شیدو څخه د ناسمې ګټه اخیستنې، له زیږون سره سم د مور د شیدو د نه استفادې او د زیږون پرمهال ماشوم د مور له سینې (غیږې) څخه د لیروالي له امله رامنځته کیږي.

د نورو ادارو سپارښتنې ښایي یوازې د کوید-۱۹ د لیږدول په مخنیوي باید تمرکز وکړي، پرته لدې چې ماشوم ته د مور د شیدو او زیږون پرمهال د مور د غیږې او تماس اهمیت ته پام ونکړي.

www.who.int/news-room/q-a-detail/
q-a-on-covid-19-and-breastfeeding

یادونه

ددې پوښتنو ځوابونه د WHO د نشراتو او په بیړنیو حالاتو کې د شیدې خورونکو او نورو ماشومانو د تغذیې په اړه د .... د لارښوونې په اساس چمتو شوي دي. د روغتیا نړیوالې اداري موقتي لارښود دغه اداري د نړیوالو ډاکټرانو شبکې لخوا جوړ شوی دی چې دغه ډاکټرانو SARS، MERS، شدیدې انفلونزا او کوید-۱۹ ناروغانو درملنه کړې ده. که چیرې په دې اړه معلومات ته اړتیا لرئ، په دغه ایمیل آدرس (outbreak@who.int) اړیکه ونیسئ او د ایمیل نوم کوید-۱۹ پوښتنه ولیکئ.

“COVID-19 clinical question”
in the subject line.

د پریکړه کولو ونه

کوید-۱۹ پرمهال ماشوم ته د مور شیدې ورکول

د روغتیا ساتنې او هر اړخیز وضیعت لپاره لارښود

مور په کرونا اخته ده/مشکوکه ده؟

نه ←←←←←←←←←←←←←←←

هو ←←←←←←←

مور باید د شیدې ورکولو پرمهال له طبي ماسک څخه استفاده وکړي، که چیرې طبي ماسک ته لاس رسی نلري، نو سپارښتنه ورته وکړئ؛

- چې د توکي/پرنجي پرمهال له کاغذي دستمال څخه استفاده وکړي، او له استفادې وروسته دستمال په خوندي ځای کې دفن کړي او خپل لاسونه ومینځي.

که دستنې پرمخ بې توکي/پرنجي کړي وي نوخپلې سینې پریمینځي،اړینه نده چه هر ځل ماشوم ته د شیدو ورکولو مخکې خپل تی پریمینځي

ایا مورد روغتیایي لحاظ نه ځیل ماشوم ته د شیدې ورکولوتوان لري؟

نخه

ایا مور کولی شي خپلې شیدې ولوښي (د لاس یا پمپ په مرسته)

هو ←←←

بوازې لوښل شوې شیدې ماشوم ته ورکړي

کله چې مور جوړه شوي، ماشوم ته د شیدې ورکول پیل کړی.

نه

ایا کومه بله مور شته چې خپلې شیدې ماشوم ته ورکړي(دشیدو بانک)؟

هو ←←

تر هغې چې مور نه وي روغه شوې، ماشوم ته د بلې مور شیدې ورکړئ.

نه

ایا کلتور او فرهنګ په کټو سره، دایه مور په ټولنه کې د منلو وړ ده او خوندي دایه شتون لري؟

هو ← ←

تر څو چې مور نه ده روغه شوې، د دایه مور له شیدو څخه استفاده وکړئ.

نه ←←←←←←←

تر څو چې مور نه وي روغه شوې، له په کټو سره شیدو څخه استفاده وکړئ.

ایا مور لیوالتیا لري چې له جوړیدو (شفا) وروسته ماشوم ته شیدې ورکړي؟

هو

کله چې مور روغه شي او کولای شي چې ماشوم ته شیدې ورکړي، مرسته ورسره وکړی تر څو وکولای شي بیا خپل ماشوم ته شیدې پیل کړی

نه

د نورو بدیلو لارو څخه د استفادې له مخې ادامه ورکړئ.

- د مور سره مرسته وکړئ ترڅو وکولای شي نوزیږو ماشومانو ته له زیږیدو وروسته په لومړنی ساعت کې شیدې ورکول پیل کړي:
- او هر څومره ژر چې امکان لري جلدي تماس/اړیکه ورسره پیل کړئ.
- له شپږو میاشتو کم عمر لرونکو ماشومانو ته یوازې د مور شیدې ورکړئ.
- له شپږ میاشتو څخه زیات عمر لرونکي ماشومانو ته د مور د شیدو سره سم بشپړ او خوندي خواړه پیل کړئ.
- ماشوم له مور څخه مه جلا کوئ.
- مور ته سپارښتنه وکړئ چې:
- د ماشوم د لمس کولو څخه د مخه خپل لاسونه په مکرر ډول په پاکو اوبو او صابون یا ضد عفوني مایع سره ومینځي.
- هغه برخې/سطحې چې لمس کړې یې دي، په منظم ډول پاک او ضد عفوني کړي.