

طريقة إرضاع طفلك بأمان إذا كنت مصابة بعدوى كوفيد-19

رابط يمكن الوصول إليه: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>

لا نعرف على وجه اليقين ما إذا كان بإمكان الأمهات المصابات بعدوى كوفيد-19 نقل الفيروس إلى أطفالهن عن طريق الرضاعة، ولكن بناءً على ما نعرفه، فإن هذا غير مُرَجَّح.

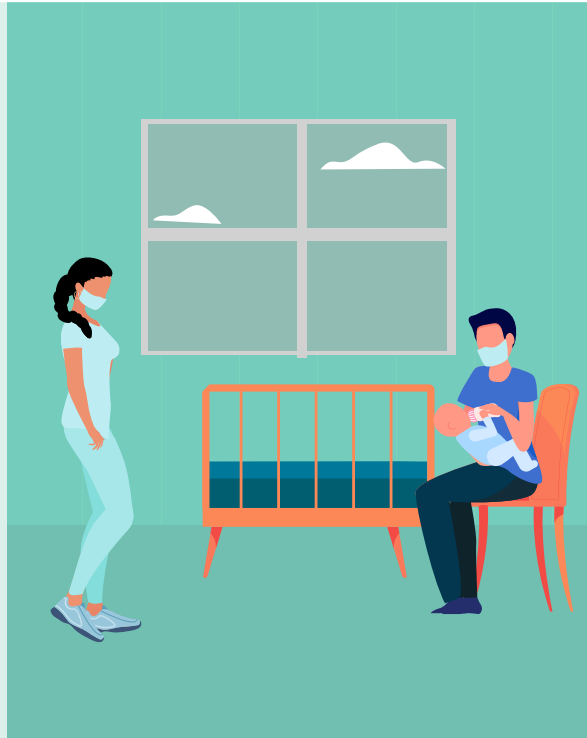
إذا كنت مصابة بعدوى كوفيد-19 وتختارين إرضاع طفلك طبيعياً

- اغسلي يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل الإرضاع.
- ارتدي قناعاً أثناء إرضاع طفلك وكلما كنت على بُعد مسافة أقل من 6 أقدام من طفلك.
- « لا تضعي واقي للوجه أو قناعاً على وجه طفلك. إذ يمكن أن يزيد واقي الوجه أو القناع من خطر متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS) أو الاختناق والخنق العرضي.



إذا كنت مصابة بعدوى كوفيد-19 واخترت ضخ حليب الثدي أو شفطه يدوياً

- استخدم مضمخة الثدي خاصة بك وحدك (لا تشاركي مضمخة الثدي مع أمهات أخريات).
- ارتدي قناعاً أثناء ضخ الحليب.
- اغسلي يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل لمس أي أجزاء من المضمخة أو الزجاجة.
- نظفي المضمخة بعد استخدامها في كل مرة.
- حاولي أن تجعل من يعيش معك يرضع الطفل من حليب الثدي الذي تم ضخه. تأكدي من عدم إصابتهم بعدوى كوفيد-19 وعدم تعرضهم لخطر متزايد.
- قد يكون أي مقدم رعاية يعيش معك قد تعرض للخطر، ويجب أن يرتدي قناعاً عندما يكون على بُعد مسافة 6 أقدام من الطفل طوال الوقت الذي تكونين فيه في العزل* بسبب عدوى كوفيد-19، وأثناء قيامهم بالحجر الصحي**.



*العزل يعني إبعاد الشخص المصاب بالفيروس عن الآخرين، حتى لو في منزله.
**الحجر الصحي يعني احتجاز الشخص الذي قد يكون تعرض لعدوى كوفيد-19 بعيداً عن الآخرين.

الرضاعة الطبيعية إذا انفصلت عن مولودك الجديد

- إذا كنت مصابة بعدوى كوفيد-19، فيمكنك اختيار الانفصال مؤقتاً عن مولودك الجديد لتقليل خطر نقل عدوى كوفيد-19 لطفلك. ومع ذلك، قد تجد صعوبة في بدء الرضاعة الطبيعية أو الاستمرار فيها. في ما يلي خطوات يمكنك اتباعها للمساعدة في زيادة مخزون الحليب في الثدي:
- احرصي على ضخ الحليب أو إرضاع طفلك كل ساعتين أو 3 ساعات (على الأقل من 8 إلى 10 مرات في خلال 24 ساعة، بما في ذلك في فترة الليل)، خاصة في الأيام الأولى. إذ هذا يُرسل إشارات إلى الثدي لإنتاج الحليب ويمنع انسداد قنوات الحليب والتهابات الثدي.
- إذا كنت غير قادرة على إنتاج الحليب أو اضطرت إلى التوقف مؤقتاً عن الرضاعة الطبيعية لأي سبب من الأسباب، ففكري في الحصول على مساعدة من مزود دعم الرضاعة.

