

Çawa di dikarî di rewşa tûşbûna bi Kovîd-19ê da, bi awayekî ewleh şîrdayîne pêk bînî

Linka li ber dest: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>

Em bi awayekî tekûz nizanin ku gelo dayikên tûşbûyî bi Kovîd-19ê dikarin vîrûsê bi riya şîrê dayikê veguhezînin zarokên berşîr an na, lê li gorî lêzanînên me, ev yek tişteki dûr e.



Heke tu tûşî nexweşîya Kovîd-19ê bûyî û te biryar daye ku şîrdayîne pêk bînî

- Destên xwe beriya şîrdayîne herîkêm bi qasî 20 çirkeyan bi av û sabûnê bişû.
- [Dema şîrdayîne](#) û her demekê ku navbira te û zarokê te kêmtir ji 6 fûtan e, maskeyê dayne.
 - » Pêşgira rû an maskeyê li ser rûyê zarok daneyne. Pêşgira rû an maske dikare xetera [Sîndroma Mirina Nişkêvayî ya Zarok \(SIDS\)](#) an fetisîn û fetisîna nişkêvayî zêde bike.



Heke tu tûşî Kovîd-19ê bûyî û te biryar daye ku şîrê xwe bi destê xwe bidûşî an vala bikî

- Şîrdûşa xwe bi kar bîne (Şîrdûş bila tenê ya te be).
- Dema dotina şîr maskeyê dayne.
- Destên xwe beriya pelandina tîkeyên şîrdûşê an şûşeya şîr, herîkêm bi qasî 20 çirkeyan bi av û sabûnê bişû.
- [Her car piştî bikaranîna şîrdûşa xwe](#), wê paqij bike.
- Hewil bide kesê ku bi te ra dijî, şîrê dayikê yê dotî bide zarok. Piştrast be ku ewna tûşî Kovîd-19ê nebûne û [li ber xetera zêdetir nînin](#).
- Renge her yek ji çavdêrên ku bi te ra dijîn ketibin ber xeterê û dem aku di navbiura 6 fûtî digel zarok bin, di heyama ku di [rewşa Veqetandinê \(Îzolekirin\)*](#) ya têkildarî Kovîd-19ê da yî û di heyama [Qerentîneyawan da, divê maskeyê daynin**](#).

* Veqetandin anku Îzolekirin ji dûrragirtina kesê lewitî bi vîrûsê ji kesên din ra tê gotin, ehta li mala xwe.

**Qerentîne ji dûrragirtina kesê ku renge ketinbe ber Kovîd-19ê ji kesên din ra tê gotin.

Şîrdayîni di rewşa ku tu ji zarokê xwe veqetiyayî

Heke tu tûşî Kovîd-19ê yî, dikarî bi awayê berdewam ji zarokê xwe veqetî da ku xetera veguhezîna Kovîd-19 bo zarokê te kêmtir be. Tevî vê yekê, renge destpêkirin an dewama şîrdayîne bo te dijwar be. Hin qonax hene ku dikarî wan jibo berhemanîna şîrê xwe bi kar bînî:

- Şîrdotin an xurandina her 2-3 saetan (herîkêm 8-10 caran di 24 saetan da, ji wan li şevê), nemaze di çend rojên destpêkê da. Ev yek ji memikan ra dibêje ku şîr berhem bînin û rê li ber astengbûna riyên şîr û nexweşiyên memikan digire.
- Heke ji ber her sedemekê bikarî şîr berhem bînin an neçarî ku bi awayê demkî şîrdayîne bidî rawestandîni, ji [raberkeriya piştgiriya têkildarî şîrdayîne alîkariya werbigire](#).

