

## شیردهی به کودک در زمان مثبت بودن COVID-19

- درباره شیردهی مرتبط با COVID-19 اطلاعات اندکی وجود دارد. در دیگر عفونت‌های ویروس کرونا، مثل سندروم حاد تنفسی (سارس) و سندرم تنفسی خاورمیانه (مرس)، ویروس در شیر مادر مشاهده نشده است.
- شیر مادر در برابر بیماری‌های زیادی محافظت ایجاد می‌کند.
- حتی با وجود ابتلا به COVID-19، شیر مادر توصیه می‌شود زیرا شواهدی دال بر انتقال ویروس از طریق شیر مادر وجود ندارد.
- همه موارد احتیاطی ایزوله فردی را رعایت کرده و موقع شیردهی ماسک بزنید تا از انتشار ویروس به کودک شما جلوگیری شود.
- اگر روی سینه عریان خود سرفه یا عطسه کردید، آن قسمت را قبل از شیردهی یا شیردوشی با آب و صابون بشویید.
- اگر احساس می‌کنید بسیار بیمار هستید و نمی‌توانید شیر بدهید یا از فرزند خود جدا هستید، می‌توانید حداقل هشت بار در 24 ساعت و یک بار در شب، شیر خود را بدوشید، تا منبع شیر شما حفظ شود. شیر دوشیده شده را می‌توانید با فنجان، قاشق یا بطری از طریق یک فرد سالم به فرزند خود بدهید.
- اگر شیر می‌دوشید، دست‌های خود را بشویید و قبل از لمس شیردوش یا بطری ماسک بزنید. بعد از هر بار استفاده، طبق دستورالعمل‌های تولیدکننده شیردوش را تمیز کنید.
- از شیردوش‌های قرضی یا دست دوم استفاده نکنید، مگر آن‌که شیردوش اجاری بیمارستانی باشند (طبق دستورالعمل بیمارستان رفتار کنید). بعضی شیردوش‌های دست دوم یا استفاده شده، قسمت‌های داخلی دارند و ضدعفونی کردن آنها دشوار است.
- اگر برای دادن شیر دوشیده شده به کودک از بطری استفاده می‌کنید، اطمینان حاصل کنید که خوب ضدعفونی شده باشد.
- همه مراقبین باید تدابیر بهداشتی مناسب از جمله شستن دست و زدن ماسک را قبل از لمس کودک، شیردوش یا بطری‌ها و تجهیزات تغذیه رعایت کنند.
- اشیا و سطوح پرتماس را تمیز و ضدعفونی کنید.

### اطلاعات بیشتر

- درباره شیردهی و COVID-19 و شیردهی بیشتر بدانید.
- برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره COVID-19، از تارنمای ما به آدرس [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19) بازدید کرده یا با شماره 7600-338-416 تماس بگیرید.