

## الإرضاع الطبيعي في حالة كوفيد-19 إيجابية

- توجد معلومات محدودة حول الرضاعة الطبيعية في ظل الإصابة بكوفيد-19. في الأنواع الأخرى من العدوى بفيروسات الكورونا، مثل المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (SARS) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) لم يتم اكتشاف الفيروس في حليب الثدي.
- الرضاعة الطبيعية توفر المناعة للعديد من الأمراض.
- يُنصح بالإرضاع الطبيعي حتى إذا كنت مصابة بكوفيد-19 لأنه لا يوجد دليل على انتقال المرض عبر حليب الام.
- يجب أن تقومي بكافة احتياطات العزل الذاتي و ارتداء قناع على الوجه أثناء الرضاعة لتجنب انتقال الفيروس لرضيعك.
- في حال سعلت أو عطست وصدرك/ثديك مكشوف فعليك غسل المنطقة بالماء والصابون قبل الإرضاع أو القيام بعملية عصر الحليب من الثدي.
- في حال شعورك بالتعب الشديد وعدم القدرة على الإرضاع، أو كنت بعيدة عن رضيعك، فبإمكانك عصر الحليب يدويًا أو باستخدام مضخة للشفط أو عصر الحليب على الأقل 8 مرات في الـ 24 ساعة، ومرة واحدة أثناء الليل لضمان توفر الحليب. يُمكن إرضاع هذا الحليب للرضيع بواسطة كوب أو ملعقة أو قنينة من قبل شخص آخر سليم.
- يجب عليك غسل يديك وارتداء قناع للوجه قبل قيامك بعملية ضخ أو عصر الحليب من الثدي وقبل أن تلمسي أي جزء من أجزاء المضخة أو قنينة الرضاعة. وبعد كل استعمال، نظفي المضخة طبقاً لتعليمات المصنع.
- لا تستخدم مضخات حليب ثدي مستعارة أو مستعملة إلا إذا كانت مضخات مخصصة للمستشفيات ويتم استئجارها (اتبعي تعليمات المستشفى). يوجد في بعض أجهزة الضخ المستعملة أجزاء داخلية من الصعب فكها وتعقيمها بشكل سليم.
- إذا تم استخدام قنينة لإرضاع الطفل بها حليب الثدي، تأكدي من أنها تم تعقيمها بشكل سليم.
- يجب على كل مقدمي الرعاية أن يمارسوا تدابير النظافة الجيدة، بما في ذلك غسل اليدين وارتداء قناع الوجه قبل لمس الرضيع، أو مضخة الحليب أو قنينة الحليب وكل المعدات الأخرى.
- قومي بتنظيف وتعقيم الأدوات والأسطح الملموسة بشكل دائم.

## مزيد من المعلومات

اعرفي المزيد حول الإرضاع الطبيعي و كوفيد-19 والرضاعة الطبيعية.

لمزيد من المعلومات حول كوفيد-19، زوري موقعنا على [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19)، أو الاتصال على الرقم 416-338-7600