

الرضاعة الطبيعية خلال جائحة كوفيد-19

June 2020



وقاية
Weqaya

المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها
Saudi Center for Disease Prevention and Control



نعود بحذر



مقدمة:

تحمي الرضاعة الطبيعية المواليد الجدد من الأمراض وتساعد أيضًا على حمايتهم طوال فترة الرضاعة والطفولة. والرضاعة الطبيعية فعالة على نحو خاص ضد الأمراض المعدية لأنها تقوي الجهاز المناعي عن طريق نقل الأجسام المضادة مباشرةً من الأم إلى الرضيع. وكما هو الحال مع جميع الحالات المؤكدة أو المشتبه في إصابتها بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، يجب على الأمهات اللاتي تظهر عليهن أي أعراض، وكن يرضعن أطفالهن طبيعيًا أو يلامسن أطفالهن مباشرةً، اتخاذ الاحتياطات اللازمة.

توصيات منظمة الصحة العالمية والاستراتيجية العالمية لتغذية الرضع وصغار الأطفال:

- البدء بالرضاعة الطبيعية في الساعة الأولى مباشرة بعد الولادة وملامسة الجلد للجلد (عناية الكنغر) مع ضرورة المساكنة ليلا ونهارا بنفس الغرفة.
- الرضاعة الطبيعية المطلقة إلى نهاية الشهر السادس وعدم إعطاء الرضيع أي سوائل أو أغذية ماعدا حليب الأم و (فيتامين دال).
- إدخال الأطعمة التكميلية المناسبة، الملائمة، الآمنة والمغذية في نهاية الشهر السادس (١٨٠) يوم.
- استمرار الرضاعة الطبيعية عامين كاملين أو أكثر.

هل تتوقف الأم المصابة بمرض كوفيد-١٩ عن الرضاعة الطبيعية؟

- حسب توصيات منظمة الصحة العالمية لا يتوجب فصل الأم المصابة بكوفيد-١٩ عن طفلها بل يجب أن تستمر الأم بإرضاع طفلها مع أخذ الاحتياطات والإجراءات الاحترازية لمنع العدوى عن طريق مجرى التنفس واللمس باليدين.



لماذا منظمة الصحة العالمية توصي باستمرار الرضاعة الطبيعية بالرغم من إصابة الأم بكوفيد-19؟

هناك عدة أسباب تجعل التوصيات العالمية تتجه نحو دعم استمرار الرضاعة الطبيعية بالرغم من إصابة الأم بالعدوى:

1. عدم تواجد الفيروس في حليب الأم وقد أثبت ذلك من خلال دراسات محدودة شملت نساء مصابات بنوع آخر من فيروس كورونا وهو متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد (SARS)، وأثبتت النتائج أن الفيروس لم يكتشف في حليب الثدي. وأجريت دراسة أخرى في الصين على مجموعة من ست أمهات بعد الولادة جاءت نتائج اختبار فيروس كوفيد-19 إيجابية لديهن ولم تظهر نتائج الدراسة أي دليل على وجود فيروس كورونا في حليب الثدي الأمهات أو في الحبل السري أو في السائل المشيمي المحيط بالجنين أو مسحات الحلق المأخوذة من المواليد الجدد.
2. نسبة الإصابة في الأطفال حديثي الولادة تكون أقل بكثير من نسبة الإصابة في البالغين.
3. إذا أصيب الطفل حديث الولادة بالعدوى فإن شدة الأعراض تكون غالباً أخف من إصابة كبار السن وقد يحمل الفيروس دون ظهور أعراض.

ماهي الإجراءات الاحترازية لمنع انتشار العدوى أثناء الرضاعة المباشرة من الثدي:

- غسل اليدين جيداً قبل حمل أو لمس الرضيع بالماء والصابون لمدة لا تقل عن ٤٠ ثانية.
- إذا عطست أو سعلت الأم على صدرها فلا بد من غسل الثديين بالماء والصابون قبل الرضعة لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية ولكن ليس قبل كل رضعة فقط إذا استدعى الأمر ذلك.
- لبس الكمامة الطبية أثناء الإرضاع (ويمكن الحصول على الكمامة المناسبة من المستشفى).
- تجنب السعال أو العطس على الرضيع أثناء الرضاعة.



نعود بحذر

- مسح الأسطح المحيطة بالرضيع والأم باستمرار بالماء والصابون أو معقم يحتوي على نسبة ٧٠٪ من الكحول على الأقل.
- إذا كانت الأم مريضة بشدة بالفيروس (مثلا تعاني من سعال شديد) أو تعاني من مضاعفات أخرى تمنعها من رعاية الطفل أو مواصلة الإرضاع المباشر من الثدي، يتم عصر الحليب من الثدي لتغذية الطفل بأمان.
- إذا كانت الأم في حالة سيئة للغاية وغير قادرة على الإرضاع من الثدي أو عصر الحليب من الثدي، فعليها استكشاف إمكانية إعادة إدرار حليب الثدي (إعادة الإرضاع من الثدي بعد التوقف عن الإرضاع لفترة)، أو اللجوء إلى مرضعة بديلة.

ما هو دور مقدم الخدمة الصحية لدعم الأم بإرضاع طفلها المولود؟

- لابد من مناقشة أهمية الرضاعة الطبيعية للمولود ودورها في حماية الرضيع حيث أن حليب الأم يحتوي على أكثر من ٣ ملايين عامل حيوي مناعي يحمي الطفل من العدوى مثل خلايا بيضاء وأجسام مضادة وغيرها من العوامل المناعية.
- لابد من مناقشة كيفية الإرضاع من الثدي مباشرة أو استخدام طرق بديلة إذا اختارت الأم فصل الرضيع عنها إلى حين تشافيتها مثل تشريب الرضيع الحليب المعتصر أو إرضاعه من قبل مرضعة بديلة أو كخيار أخير استخدام الحليب الصناعي.
- لا ننسى أهمية الجانب النفسي للأم في حال فصل الرضيع عنها فهي تحتاج لدعم نفسي وعاطفي ولا ننسى احتمال إصابتها باكتئاب ما بعد الولادة.

في حال انفصال الرضيع عن أمه ما هو دور مقدم الخدمة الصحية؟

- قد تختار الأم أن يفصل عنها الرضيع.
- أو قد تتدهور حالتها الصحية وتصبح غير قادرة على الرضاعة مباشرة أو غير قادرة على اعتصار حليب الثدي.



نعود بحذر



- في هذه الحالة لابد للفريق الصحي المسؤول عن الرضاعة الطبيعية بالمستشفى أو المؤسسة الصحية من دعم الأم بعد تشافيها بتعليمها طرق إعادة إدرار الحليب أو الاسترضاع لتستطيع أن تعود لإرضاع طفلها بشكل صحيح.

في حال اعتصار حليب الثدي باليد أو المضخة لإعطائه للرضيع بدل الرضاعة المباشرة:

- يجب غسل اليدين جيدا قبل لمس أي من أدوات شفط الحليب (المضخة وقنينات جمع الحليب).
- الالتزام بمسح الأسطح التي سيتم تجميع الحليب عليها جيدا بالماء والصابون.
- اتباع التعليمات الخاصة بطريقة تنظيف وتعقيم مضخة شفط الحليب بعد كل استخدام.
- يفضل أن يقوم شخص آخر سليم بتقديم الحليب للطفل للرضيع (الحليب المعتصر).
- يعطى الحليب المعتصر للرضيع بالكوب أو الملاعقة أو الحُقن الفموية وليس بقنينة الرضاعة لصعوبة تعقيمها وتنظيفها وأيضا تسبب التباس الحلمة مما يصعب التعلق الجيد فيما بعد.
- يتم تخزين الحليب المعتصر بطريقة آمنة.
- يجب غسل اليدين جيدا بالماء والصابون، أو استخدام معقم لليدين يحتوي على الكحول بتركيز لا يقل عن ٧٠٪
- يجب استخدام أكياس تخزين حليب الأم أو قنينة زجاجية أو بلاستيكية خاصة بتخزين الحليب المعتصر على أن تكون معقمة وأعطيتها محكمة.
- عدم استخدام أي نوع من الأكياس أو العبوات الغير المخصصة لتخزين الحليب المعتصر.
- يمكن تخزين حليب الثدي بعد اعتصاره مباشرة كما يلي:
 - i. في درجة حرارة الغرفة (٢٥ درجة مئوية أو أقل) لمدة لا تزيد عن ٤ ساعات.
 - ii. في الثلاجة حتى ٤ أيام ويفضل استخدامه خلال ٤٨ ساعة.
 - iii. في وحدة التجميد العميق ويفضل استخدامه خلال ٦ أشهر، ويمكن تخزينه حتى ١٢ شهرا.



نعود بحذر

في حال تم اتخاذ القرار بإعطاء الرضيع الحليب الصناعي ماهي الضوابط المطلوبة في ذلك؟

- تعليم الأم أو من يعتني بالرضيع بطريقة الإعداد الصحيح للرضعة حسب التعليمات على العبوات.
- غسل اليدين جيدا قبل تحضير الرضعة.
- مسح الأسطح جيدا بالماء والصابون.
- غلي الماء المطلوب لإعداد الرضعة.
- إعطاء الرضيع الحليب الصناعي بالكوب أو الملاعقة أو الحقنة الفموية وليس بقنينة الرضاعة.

متى يجب مراجعة الطبيب بعد خروج الأم والرضيع من المستشفى:

- عند إصابة الرضيع بارتفاع درجة الحرارة.
- أو عدم تقبله الرضاعة.
- ضيق بالنفس.
- سعال.
- قيء أو إسهال.
- عدم اكتساب زيادة بالوزن.
- الوهن أو الضعف.

نصيحة

إذا كنت عزيزتي الأم تفكرين بقطاع طفلك في الوقت الحاضر ننصحك بتأجيل ذلك إلى أن تنقضي الجائحة بإذن الله لتستمري بدعم رضيعك بالمناعة المطلوبة خلال هذه الفترة.



المصادر

- تغذية الرضع وصغار الأطفال في سياق كوفيد-19 الموجز رقم ٢ V2 ٣٠ / آذار / ٢٠٢٠ يونسيف
- نصائح بشأن الرضاعة الطبيعية أثناء فاشية فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) منظمة الصحة العالمية
- Infant and Young Child Feeding Recommendations When COVID-19 is Suspected or Confirmed:
 - Recommended Practice Booklet (IYCF Global Strategy)
- INFANT FEEDING DURING THE CORONAVIRUS (COVID-19) CRISIS (01-May-2020) (UNICEF UK Guide)
- Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected Interim guidance 13 March 2020 (WHO)
- Joint statement on nutrition in the context of the COVID-19 pandemic in Asia and the Pacific APRIL 17 2020
- Coronavirus Disease 2019 Care for Breastfeeding Women Interim Guidance on Breastfeeding and Breast Milk Feeds in the Context of COVID-19(CDC-Page last reviewed: May 5, 2020)
- FREQUENTLY ASKED QUESTIONS: Breastfeeding and COVID-19 For health care workers (28 April 2020) WHO
- Interim Guidance Breastfeeding Promotion during COVID-19 pandemic (General Directorate of Nutrition First Version 28- April -2020-MOH)
- ABM STATEMENT ON CORONAVIRUS 2019 (COVID-19) March 10, 2020
- <http://www.emro.who.int/ar/nutrition/nutrition-infocus/breastfeeding-advice-during-covid-19-outbreak.html>