

فيروس كورونا (كوفيد - 19) نصائح للمرضعات والحوامل



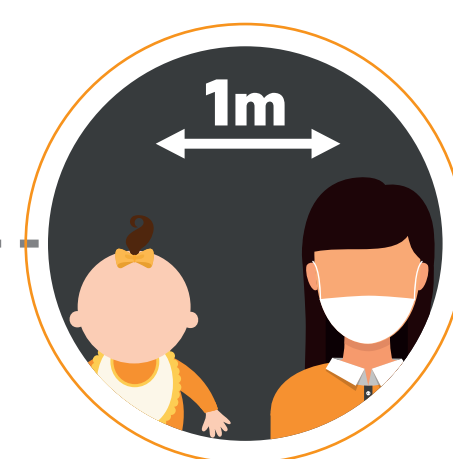
إذا كنتِ مصابةً بمرض كوفيد - 19 أو تظنين أنك ربما تكونين مصابةً به، فعليك اتباع هذه الخطوات عند الرضاعة الطبيعية:



واظبي على تنظيف وتطهير أي أسطح تلمسينها



اغسلي يديك جيداً بالصابون أو بمُطهر قبل ملامسة طفلك وبعدها.



ارتدي كمامة حينما تكونين بالقرب من طفلك

الرضاعة الطبيعية ومرض كوفيد - 19



عليك بالرضاعة الطبيعية لحماية أطفالك من الأمراض، ولكي ينمو جسمهم بطريقة صحية.

للرضاعة الطبيعية دور فعال في وقاية الطفل من الأمراض المعدية، لأنها تقوي الجهاز المناعي عن طريق نقل أجسام مضادة من الأم إلى الطفل.

الرضاعة الطبيعية ومرض كوفيد - 19



إذا منعك المرض الشديد من الرضاعة الطبيعية أو عصر الحليب من الثدي، فاتبعي أسلوباً آخر يكون مقبولاً ومتاحاً لك:

استئناف الإرضاع الطبيعي (بعد التوقف عنه لفترة)

الاستعانة بمُرْضعة

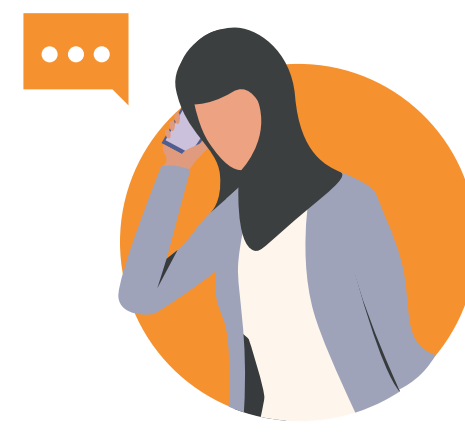
استخدام حليب بشري مُتبرع به

الأمهات المرضعات ومرض كوفيد - 19



إذا كنت تعانين بشدة من مرض كوفيد - 19 أو من مضاعفات أخرى تمنعك من رعاية طفلك أو مواصلة إرضاعه من الثدي مباشرة، فاعصري الحليب من الثدي لتُغذي به طفلك بأمان.

الأمهات المرضعات ومرض كوفيد - 19



إذا اشتبهت الأم في إصابتها هي أو بمرض كوفيد - 19 أو تأكدت من ذلك وكانت تشعر بالتوتر أو القلق، فعليها أن تلتمس:

- ❖ المشورة بشأن الرضاعة الطبيعية
- ❖ الدعم النفسي الاجتماعي الأساسي
- ❖ الدعم العملي بشأن التغذية من العاملين الصحيين المُدرِّبين ومستشاري الرضاعة الطبيعية.



World Health Organization

منظمة الصحة العالمية

