



توصیه های بهداشتی برای مادر شیرده مبتلای قطعی و یا مشکوک به کرونا:

- دست ها را بطور مرتب با آب و صابون بشویید و یا از شوینده های پایه الکلی بخصوص قبل از لمس کودک استفاده کند.
- هنگام تغذیه کودک از ماسک استفاده کنید و به نکات زیر توجه فرمایید:
 - به محض مرطوب شدن، ماسک را تعویض کنید.
 - بلافاصله ماسک ها را دور بریزید.
 - از ماسک چندین بار استفاده نکنید.
 - برای در آوردن ماسک، جلوی ماسک را لمس نکنید بلکه آن را از پشت ماسک جدا کنید.
- در صورت عطسه یا سرفه به روی دستمال، بلافاصله آن را دور انداخته و مجدداً دست ها را با آب و صابون بشویید. و یا از شوینده های پایه الکلی دست استفاده کنید.
- مرتب سطوح را تمیز و ضدعفونی کنید.
- در صورتی که مادر به تازگی روی پستان یا قفسه سینه خود سرفه کرده باشد بایدقبل از تغذیه کودک، پستان خود را به آرامی با آب گرم و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه شستشو دهد؛ ولی شستشوی روتین پستان قبل از هر بار تغذیه کودک با پستان مادر یا دوشیدن شیر مادر ضرورتی ندارد.

فخری فصیح خوشرفطار

مسئول آموزش مادران

بهداشت و درمان نفت تهران