

## تغذية الرضع أثناء جائحة مرض (COVID-19)

مرض فيروس كورونا المستجد لعام 2019 (COVID-19) للحصول على معلومات عامة عن مرض (COVID-19)، بما في ذلك كيفية الحماية من وصمة العار، يرجى زيارة [.nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus)

مرض (COVID-19) والنساء الحوامل لا يوجد حاليًا أي دليل على أن النساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بمرض (COVID-19)، ولكن ما زال من الضروري متابعة حالتهم عن كثب. يمكن أن تصاب النساء الحوامل بالمرض الشديد إذا تعرضن للإصابة ببعض الفيروسات.

برجاء زيارة الرابط [مرض \(COVID-19\): توصيات للنساء الحوامل أو المرضعات أو المتوليات رعاية الأطفال حديثي الولادة](#) لتجد إجابات عن الأسئلة التالية:

- ماذا يحدث إذا أصيبت امرأة حامل بمرض (COVID-19)؟
- هل يمكن للمصابين بمرض (COVID-19) "التواجد بالغرفة نفسها" مع أطفالهم؟
- هل سأضطر إلى تغيير مواعيد الرعاية لما قبل الولادة الخاصة بي؟
- هل يجب أن أغير خطة الولادة أو مكان الولادة؟
- معلومات للنساء التي أنجبت مؤخرًا ("الثلاث الرابع")

من هم الأكثر عرضة للإصابة بالمرض بشكل خطير؟ يمكن أن يصاب الناس من جميع الأعمار بفيروس كورونا المستجد. الأشخاص الذين في خطر متزايد للإصابة بمرض (COVID-19) بشكل خطير هم البالغون 50 عامًا أو أكثر (الأشخاص البالغون 65 عامًا أو أكثر هم الأكثر عرضة للخطر)، والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مزمنة، مثل:

- أمراض الرئتين
- الربو المعتدل إلى الحاد
- مرض القلب
- ضعف جهاز المناعة
- السمنة المفرطة
- السكري
- أمراض الكلى
- أمراض الكبد
- السرطان

إذا كنت شخصًا بالغًا في السن أو تعاني من أي من الحالات الصحية المزمنة المذكورة أعلاه، فمن المهم بشكل خاص أن تتابع حالتك الصحية بعناية وتلتزم بالتباعد الجسدي ونظافة اليدين.

### الأمن الغذائي في حالات الطوارئ

تعتبر الرضاعة الطبيعية من أهم طرق التعامل مع الكوارث. يكون الرضع والأطفال أكثر عرضة للخطر أثناء حالات الطوارئ عندما تكون هناك كميات محدودة من حليب الرضع الصناعي واللوازم الغذائية للأطفال، كما هو الحال أثناء جائحة مرض (COVID-19). بالإضافة إلى ذلك، قد تجد بعض الأسر نفسها في بيئات غير صحية أو بلا مياه نظيفة نظرًا لأوامر البقاء في المنزل. كل هذه العوامل يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالإسهال أو أمراض أخرى. من المهم أن يحظى الآباء والأمهات الذين يمكنهم توفير حليب الثدي لطفلم بالحماية والدعم في القيام بذلك.

لماذا يعتبر حليب الثدي مهمًا؟

يوفر حليب الثدي تغذية مثالية مصممة خصيصًا لطفلك. ويحتوي على جميع البروتينات والسكر والدهون والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الطفل لينمو بصحة وقوة. كما أنه يسهل هضمه ويتكيف مع الاحتياجات الغذائية لطفلك في كل مرة من مرات الرضاعة.

كما أنه يؤسس الجهاز المناعي لدى حديثي الولادة من خلال توفير عوامل المناعة والإنزيمات وخلايا الدم البيضاء. ويتلقى الأطفال أيضًا أجسامك المضادة، مما يساعد على حمايتهم من العدوى، بما في ذلك الإسهال والتهابات الجهاز التنفسي الشائعة بين الأطفال في حالات الطوارئ.

### كيف يمكنني أن أنتج ما يكفي من الحليب لطفلي؟

إن الرضاعة بعد الولادة والرضاعة في كثير من الأحيان خلال الأسابيع القليلة الأولى من حياة الطفل (التغذية عند الطلب) ستساعد جسمك على إنتاج ما يكفي من الحليب لإطعام طفلك. إن ملامسة جلدك لجلد الطفل والبقاء معه في الغرفة نفسها هما عمليتان يمكنك القيام بهما في المستشفى ومن شأنهما أن يساعدا في ذلك وهما مفيدتان للطفل حتى لو كُنت لا تطعمينه حليب الثدي.

**ملامسة الجلد للجلد:** بعد الولادة مباشرة، ضعي طفلك العاري على صدرك (بحيث يلامس جلدك جلده) وأبقيه كذلك حتى يتغذى، أو على الأقل من 60 إلى 90 دقيقة.

**البقاء في الغرفة نفسها:** إن بقاء طفلك معك في غرفتك (في الغرفة نفسها)، حتى لو كانت بينكما مسافة 6 أقدام (حوالي مترين)، سيساعدكما على التعرف على بعضكم البعض وسيوفر لك الكثير من الفرص لإطعامه عندما يُظهر أنه جائع (إشارات التغذية).

إذا اضطررت للانفصال عن طفلك بسبب المرض أو إذا لم تتمكني من توفير الحليب لطفلك، فما زال من المهم أن تستمري في ضخ حليب الثدي بشكل دوري حتى يكون لديك مخزون من الحليب وتحافظي عليه. تذكري أنه يجب عليك تحريك الحليب حتى تستطيعي إنتاج الحليب. فإذا لم تضخي الحليب، فلن يستطيع جسمك إنتاج الكثير منه. يمكن لموظفي المستشفى مساعدتك. أخبريهم أنك تريدين إرضاع طفلك من حليبك واطلبي منهم مساعدتك في التعرف على هذه الممارسات وتنفيذها. اقرئي قسم **"المهارات والمعلومات المفيدة لتعزيز إنتاج مخزون صحي من الحليب"** أدناه للحصول على مزيد من المعلومات.

### هل يمكن للنساء المصابات بمرض (COVID-19) القيام بالرضاعة الطبيعية؟

نعم، يمكن للنساء المصابات بمرض (COVID-19) أو أعراض مرض (COVID-19) القيام بالرضاعة الطبيعية مع اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب انتشار الفيروس إلى مواليدهن.

من المهم أن تقومي بغسل يديك جيدًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل الرضاعة الطبيعية وأن تستخدمي غطاء الوجه. غطاء الوجه يمكن أن يكون أي غطاء من الورق أو القماش محكم الغلق (مثل باندينا أو وشاح) يغطي فمك وأنفك. لديك خيار آخر، وهو ضخ الحليب بمضخة أو باستخدام اليد. في حالة استخدام المضخة، يجب عليك غسل جميع أجزاء المضخة جيدًا بين كل استخدام والآخر. فكري في البحث عن شخص غير مريض وليست لديه أعراض بحيث يعطي الطفل حليبك في زجاجة.

في حين أن الفيروس لم يتم اكتشافه في حليب الإنسان، فإنه من غير المعروف حتى الآن ما إذا كان يمكن تمرير فيروس مرض (COVID-19) إلى الطفل الرضيع أثناء الرضاعة. على الرغم من المعلومات المحدودة في الوقت الحالي، وبسبب الفوائد العديدة للرضاعة الطبيعية بما في ذلك توفير الأجسام المضادة للوالدين الطبيعيين التي تحمي الطفل من العدوى بشكل عام، لا يزال بإمكان الوالدين اللذين يرغبان في إرضاع وليدهما بالحليب البشري القيام بذلك مع اتباع الاحتياطات الموضحة أعلاه.

### مهارات ومعلومات مفيدة لتعزيز إنتاج مخزون صحي من الحليب

- البداية مبكرًا وبشكل صحيح
- [الرضاعة الطبيعية في الساعة الأولى: الأمر بين يديك](#)
- [محاولة الوصول إلى الثدي للمرة الأولى للرضاعة](#)
- [إصاق طفلك بثديك](#)

- [كيفية إحكام فم الطفل على الثدي](#)
- [ضمان وجود مخزون جيد من الحليب](#)
- فهم السلوك الطبيعي لحديثي الولادة، وعلامات الحاجة إلى التغذية، والتغذية عند الحاجة
- ضخ الحليب
- [الضخ باليد \(جامعة ستانفورد\) "Stanford" والضح باليد \(مشروع وسائل إعلام الصحة العالمية\) "Global Health Media"](#)
- [استخدام المضخة الكهربائية والضح اليدوي](#)
- [الضح بالطاقة](#)
- [نظافة المضخة](#)
- التخزين والتغذية الآمنة للحليب الذي تم ضخه
- [التعامل مع الحليب بطريقة آمنة](#)
- [طرق التغذية البديلة](#)
- إرضاع الطفل من الزجاجاة بمحاكاة الرضاعة الطبيعية/بشكل متواتر
  - [إرضاع الطفل من الزجاجاة بشكل متواتر](#)
  - [إرضاع الطفل من الزجاجاة](#)
  - [إرضاع الطفل من الزجاجاة بمحاكاة الرضاعة الطبيعية](#)
- [ممارسات لتعزيز الارتباط بالطفل](#)
- [تشجيع الحليب وتجنب المكملات الغذائية](#)
- تشجيع الرضاعة وإفراز الحليب لدى مجموعات ال [LGBTQIA+ الجنسية](#)
- الانتقال إلى الرضاعة الطبيعية بعد استخدام [المكملات/الضح](#)

ما هي طرق التغذية البديلة المتاحة إذا لم أختَر الرضاعة الطبيعية أو لم أتمكن من إنتاج ما يكفي من الحليب لطفلي؟  
البديل التالي المفضل هو حليب شخص متبرع. اتصل [ببنك حليب نيويورك](#) للحصول على مزيد من الدعم.

إذا لم يتوفر حليب من شخص متبرع، فإن حليب الأطفال الصناعي هو البديل المفضل التالي. رغم أن حليب الأطفال يعد موردًا مهمًا للأسر التي لا تستطيع الرضاعة الطبيعية أو لا تختارها، يمكن أن تتسبب حالات الطوارئ في ندرة الحليب الصناعي بالإضافة إلى تحديات تأمين الحليب الصناعي أثناء البقاء في المنزل. نظرًا لارتفاع الطلب وانقطاع التصنيع أو التأخير وإغلاق الشركات والمتاجر التي تبيع الحليب الصناعي، فقد تجد الأسر نفسها في وضع صعب. بالإضافة إلى ذلك، قد تزيد التغذية بالحليب الصناعي من العبء المالي على الأسر التي تعاني من فقدان الوظائف أو تغييرات أخرى في الدخل. كما يتطلب الحليب الصناعي ماءً نظيفًا ووقود/طاقة وكهرباء لإعداده بشكل سليم، إلى جانب ضرورة تعقيم الحليب الصناعي وتخزينه (انظر أعلاه [تحضير الحليب الصناعي بشكل آمن](#) وإرضاع الطفل من الزجاجاة بمحاكاة الرضاعة الطبيعية). قد لا تتمكن العائلات من توفير الحليب الصناعي في بيئة آمنة ونظيفة أو تحمل تكاليف ما يكفي من الحليب الصناعي لإطعام أطفالهم وقد تبدأ العائلات في "تقليل" كمية الحليب الصناعي أو تخفيفه بالماء، وهو أمر لا يُنصح به. إذا كنت بحاجة إلى حليب صناعي وكنت غير قادر على الحصول عليه أو تحمل تكلفته، فاتصل [بمكتب برنامج التغذية التكميلية الخاص للنساء والرضع والأطفال \("WIC"\)](#) للحصول على مزيد من الدعم.

### تغذية الأسرة

من المهم أن تبقى أنت وأسرته بصحة جيدة وتحصلوا على الغذاء، وخاصة الأم المرضعة. إذا كنت أنت أو عائلتك تجدون صعوبة في توفير الغذاء بسبب صعوبة الوصول إليه أو تكلفته، فنفضل بزيارة الرابط [nyc.gov/getfood](http://nyc.gov/getfood) لتجد موارد للمساعدة الغذائية أثناء انتشار مرض (COVID-19).

### خيارات الدعم بعد الخروج من المستشفى

- اتصل برقم [311](#) واسأل عن ["newborn care"](#) (رعاية الأطفال حديثي الولادة).
- دعم ما بعد الولادة الذي يقدمه مستشارون في الولادة
- [إينشنت سونغ لاستشارات الولادة \("Ancient Song Doula Services"\)](#)

- برنامج "إلى جانبي" لدعم الولادة أو "[By My Side Birth Support Program](#)" (تحت عنوان "Doula Services" للعملاء الذين يقومون بالتسجيل قبل الولادة)
- شبكة بروكلين للفترة المحيطة بالولادة ("[Brooklyn Perinatal Network](#)")
- جمعية الصحة للمرأة الكاريبية أو "[Caribbean Women's Health Association](#)" (بروكلين، كوينز، مانهاتن)
- مركز صحة المجتمع في ريتشموند أو "[Community Health Center of Richmond](#)" (جزيرة ستاتين)
- كاريدج هاوس للولادة ("[Carriage House Birth](#)")
- مشروع مستشاري الولادة ("[The Doula Project](#)")
- قافلة الأطفال ("[Baby Caravan](#)")
- مجموعة مدينة نيويورك لمستشاري الولادة ("[NYC Doula Collective](#)")
- بيرد سونغ بروكلين ("[Bird Song Brooklyn](#)")
- بوبر ("[Boober](#)")
- فيديو [رعاية مولودك الحديث](#) الذي تقدمه مؤسسة جبل سيناء "Mt. Sinai" (الفيديو متاح بالإنجليزية والإسبانية)
- دعم الرضاعة
  - رابطة الحليب ("[La Leche League](#)")
  - مقهى الحليب بالشوكولاتة ("[Chocolate Milk Cafe](#)")
  - المقاهي الافتراضية لإدارة الصحة في مدينة نيويورك
    - موريسانيا: [eventbrite.com/e/63303442300](https://eventbrite.com/e/63303442300)
    - هارلم: [eventbrite.com/e/63302824452](https://eventbrite.com/e/63302824452)
    - براونزفيل: [eventbrite.com/e/63301605807](https://eventbrite.com/e/63301605807)
  - [جمعية مستشاري الرضاعة في نيويورك](#)
  - [خط المساعدة الوطني لصحة المرأة والرضاعة الطبيعية](#)

5.13.20

قد تقوم إدارة الصحة في مدينة نيويورك بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.