

COVID-19 疫情期間的嬰兒餵養

2019 冠狀病毒病 (COVID-19)

如需有關 COVID-19 的一般資訊，包括如何防範歧視現象，請造訪：nyc.gov/coronavirus。

COVID-19 和孕婦

目前沒有證據顯示孕婦更容易感染 COVID-19，但是仍需對她們密切監測。孕婦如果感染某些病毒，病情會尤其嚴重。

請參閱「[COVID-19：對孕婦、哺乳期婦女或新生兒護理者的建議](#)」，獲取以下問題的答案：

- 如果一名孕婦感染了 COVID-19 怎麼辦？
- 感染了 COVID-19 的人可以和她們的嬰兒同處一室嗎？
- 我需要更改我的產前檢查預約嗎？
- 我應該更改分娩計劃或分娩地點嗎？
- 針對分娩不久的產婦的資訊（「產後三個月內」）

會出現嚴重病情的高危人群有哪些？

所有年齡段的人都可能感染這種新病毒。出現嚴重的 COVID-19 病情的風險較高的人群是 50 歲或以上的成年人（65 歲及以上人群的風險最高），以及患有慢性病的人，例如：

- 肺病
- 中度至重度哮喘
- 心臟病
- 免疫系統減弱
- 肥胖
- 糖尿病
- 腎病
- 肝病
- 癌症

如果您是年紀較大的成年人，或患有上述任何一種慢性疾病，則極有必要密切監測您的健康，並保持身體距離和良好的手部衛生習慣。

緊急情況下的食品安全

[母乳餵養是應急措施的一個重要部分](#)。在緊急情況下，比如 COVID-19 疫情期間，當嬰兒配方奶粉和食品供應有限時，嬰幼兒的風險最高。此外，一些家庭可能因居家令而處於不衛生的環境中，或者無法獲得清潔的水。所有這些因素都會增加腹瀉或其他疾病的風險。能夠為嬰兒提供母乳的父母必須得到支持和保護，以便可以母乳餵養。

爲什麼母乳很重要？

母乳可為寶寶提供量身定製的完美營養。它含有嬰兒健康成長所需的所有蛋白質、糖、脂肪、維生素和礦物質。它很容易消化，每次餵哺都能根據寶寶的營養需求進行調整。

通過提供免疫因子、酶和白細胞，母乳還為新生兒的免疫系統奠定了基礎。嬰兒還會獲得你的抗體，從而幫助他們預防感染，包括在緊急情況下嬰兒常見的腹瀉和呼吸道感染。

我如何能給寶寶產出足夠的母乳？

在嬰兒出生後不久就餵母乳，並在出生後的頭幾週內經常餵母乳（按需餵哺）將有助於你的身體知道產生足夠的母乳來餵寶寶。皮膚接觸和共處一室是你在醫院時可以採取的兩種做法，這有助於生產母乳，即使你不餵母乳，也對嬰兒有好處。

皮膚接觸：嬰兒出生後立即將赤裸的嬰兒放在你胸前（緊貼皮膚），直到他們吃奶，或放至少 60 至 90 分鐘。

同處一室：讓寶寶和你同處一室，即使相距 6 英尺，也將有助於你們雙方互相了解，並當他們表現出餓了的時候（餵哺信號），你將有很多給他們餵奶的機會。

如果你和寶寶由於疾病而不得不分開，或者你無法為寶寶提供母乳，那麼定期擠出乳汁，以便建立和維持母乳供應量，這很重要。記住，你必須擠出乳汁才能生產乳汁。如果你不擠出乳汁，你的身體將不會分泌同樣的乳汁量。醫院工作人員可以為你提供幫助——讓他們知道你想給寶寶餵母乳，並請他們幫助你瞭解和實踐。請參閱下面的「[促進產出充足母乳量的有用技巧和資訊](#)」部分，瞭解更多資訊。

患有 COVID-19 的人可以進行母乳餵哺嗎？

是的，患有 COVID-19 或有 COVID-19 症狀的人可以進行母乳餵哺，同時要採取預防措施，避免將病毒傳給嬰兒。

在母乳餵哺之前，必須用肥皂和水仔細洗手至少 20 秒鐘，並戴上面罩。一張面罩是任何能夠嚴實覆蓋口鼻部位的紙張或布塊（例如：頭巾或圍巾）。另一個選擇是用吸奶器將乳汁吸出。如果你用吸奶器，必須在使用後徹底清洗吸奶器的所有部件。考慮讓沒有患病和沒有症狀的人將你的乳汁用奶瓶餵給嬰兒。

雖然尚未在人乳中檢測到該病毒，但尚不清楚在哺乳期間是否會將 COVID-19 傳染給嬰兒。儘管目前資訊有限，但由於哺乳的諸多好處，包括親生父母提供的抗體可以在總體上保護嬰兒免受感染，仍建議想要母乳餵養嬰兒的父母，在遵循上述預防措施的情況下進行母乳餵養。

促進產出充足母乳量的有用技巧和資訊

- 早開始和好的開始
 - [在第一小時餵哺母乳：由你掌握](#)

- [乳頭尋覓和第一次餵哺](#)
- [讓嬰兒吸住乳頭](#)
- [創造更深入的吮吸位置](#)
- [確保充分的母乳量](#)
- 瞭解[正常新生兒行爲](#)，[餵哺信號](#) 和 [按需餵哺](#)
- 排出乳汁
 - [用手擠奶（斯坦福）](#) 及 [用手擠奶（全球健康媒體）](#)
 - [使用電動吸奶器和手動輔助擠奶](#)
 - [手動輔助擠奶](#)
 - [擠奶衛生](#)
- 安全儲藏和餵哺擠出的母乳
 - [安全處理母乳](#)
 - [替代餵哺方法](#)
 - 嬰兒主導的/有節奏的奶瓶餵哺
 - [有節奏的奶瓶餵哺](#)
 - [奶瓶餵哺](#)
 - [嬰兒主導的奶瓶餵哺](#)
- [促進母嬰情感聯係和紐帶的做法](#)
- [促進產乳量及避免用配方奶粉補充](#)
- [針對 LGBTQIA+ 的母乳喂養/哺乳期支持](#)
- 在[使用補充品/擠奶](#)之後過渡到直接母乳餵養

如果我選擇不進行母乳餵養或無法為嬰兒生產足夠的乳汁，可以使用哪些替代餵養方法？僅次的優選替代方法是捐獻的母乳。請聯絡[紐約母乳庫](#)獲取更多支持。

如果找不到捐獻的母乳，則嬰兒配方奶粉是下一個優選替代品。雖然對於無法母乳餵養或選擇不進行母乳餵養的家庭而言，嬰兒配方奶粉是重要的資源，但緊急情況可能會導致配方奶粉短缺，以及在居家令期間獲得配方奶粉比較困難。由於需求增加、生產中斷或延誤，以及銷售配方奶粉的企業和商店關閉，家庭可能會陷入困境。此外，配方奶粉餵養可能會給正在經歷失業或其他未來的變化的家庭增加經濟負擔。它還要求有清潔的水、能源/燃料和電力來正確地準備、消毒和儲藏配方奶粉（參閱「[配方奶粉的安全準備](#)」以及以上的「[嬰兒主導/有節奏的奶瓶餵養](#)」）。家庭可能無法在安全和清潔的環境中提供配方奶，或者負擔不起足夠的配方奶粉餵養嬰兒，可能開始「節約使用」或稀釋配方奶粉，這種做法是不可取的。如果你需要配方奶粉而無法找到或負擔不起，請聯絡你當地的 [婦女、嬰幼兒童特別補充營養計劃 \(WIC\) 辦公室](#) 以獲取進一步的支持。

家庭營養

保持你和家人的健康和溫飽非常重要，尤其是正在母乳餵養的父母。如果你或家人因為渠道或費用的問題遇到食物安全方面的困難，請造訪 nyc.gov/getfood 獲取 COVID-19 食物援助資源。

出院后的支持選擇

- 請致電 [311](#)，詢問「[newborn care](#)」（新生兒護理）。
- 產後導樂/陪產士支持
 - [古歌導樂/陪產士服務](#)
 - [在我身邊分娩支持計劃](#)（在「[Doula Services](#)」（導樂/陪產士服務）之下，適用於產前登記的客戶）
 - [布魯克林圍產期網絡](#)
 - [加勒比婦女健康協會](#)（布魯克林、皇后區、曼哈頓）
 - [里士滿社區保健中心](#)（斯塔滕島）
 - [馬車房陪產服務](#)
 - [導樂/陪產士計劃](#)
 - [寶寶大篷車](#)
 - [紐約市導樂/陪產士合作社](#)
 - [鳥歌布魯克林](#)
 - [Boober](#)
- 西奈山「[照料你的新生兒](#)」視頻（有英語和西班牙語）
- 哺乳期支持
 - [國際母乳會](#)
 - [巧克力奶咖啡廳](#)
 - 紐約市衛生局虛擬寶寶咖啡廳
 - 莫里薩尼亞：eventbrite.com/e/63303442300
 - 哈萊姆：eventbrite.com/e/63302824452
 - 布朗斯維爾：eventbrite.com/e/63301605807
 - [紐約哺乳期諮詢師協會](#)
 - [全國婦女健康和母乳喂養服務專線](#)

NYC 衛生局可能會順應形勢調整建議。

5.13.20