

Σίτιση βρεφών κατά τη διάρκεια της πανδημίας της νόσου COVID-19

Νόσος κορωνοϊού 2019 (COVID-19)

Για γενικές πληροφορίες σχετικά με τη νόσο COVID-19 όπως, μεταξύ άλλων, την προστασία από τον σιγματισμό, επισκεφτείτε τη διεύθυνση nyc.gov/health/coronavirus.

COVID-19 και άτομα που εγκυμονούν

Αυτή τη στιγμή δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι τα άτομα που εγκυμονούν είναι πιο πιθανό να κολλήσουν τη νόσο COVID-19, ωστόσο θα πρέπει να παρακολουθούνται στενά. Τα εγκυμονούντα άτομα μπορεί να νοσήσουν ιδιαίτερα σοβαρά εάν μολυνθούν από ορισμένους ιούς.

Δείτε το έγγραφο [COVID-19: Συστάσεις για άτομα που εγκυμονούν, θηλάζουν ή φροντίζουν νεογέννητα](#), για απαντήσεις στα παρακάτω ερωτήματα:

- Τι γίνεται εάν ένα άτομο που εγκυμονεί εμφανίσει τη νόσο COVID-19;
- Μπορούν τα άτομα με νόσο COVID-19 να κάνουν rooming in (παραμονή στο ίδιο δωμάτιο στο μαιευτήριο) με το μωρό τους;
- Θα πρέπει να αλλάξω τα ραντεβού μου προγεννητικού ελέγχου;
- Θα πρέπει να αλλάξω το πλάνο τοκετού ή τον χώρο τοκετού μου;
- Πληροφορίες για άτομα που έχουν γεννήσει πρόσφατα (το «τέταρτο τρίμηνο»)

Ποιος διατρέχει μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρή ασθένεια;

Από τον νέο κορωνοϊό μπορούν να μολυνθούν άτομα όλων των ηλικιών. Τα άτομα που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο σοβαρής ασθένειας από τη νόσο COVID-19 είναι ενήλικες 50 ετών και άνω (τα άτομα 65 ετών και άνω διατρέχουν τον υψηλότερο κίνδυνο), και άτομα που έχουν χρόνιες παθήσεις, όπως:

- Πνευμονοπάθεια
- Μέτριο έως βαρύ άσθμα
- Καρδιοπάθεια
- Αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα
- Παχυσαρκία
- Διαβήτης
- Νεφροπάθεια
- Ηπατοπάθεια
- Καρκίνος

Εάν είστε ηλικιωμένοι ή έχετε οποιαδήποτε από τις χρόνιες παθήσεις που αναφέρονται παραπάνω, είναι ιδιαίτερα σημαντικό για εσάς να παρακολουθείτε προσεκτικά την υγεία σας και να διατηρείτε σωματική απόσταση και καλή υγιεινή των χεριών.

Ασφάλεια τροφίμων κατά τη διάρκεια καταστάσεων έκτακτης ανάγκης

Ο θηλασμός είναι ένα σημαντικότερο μέρος της ανταπόκρισης στην καταστροφή. Τα βρέφη και τα παιδιά διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο κατά τη διάρκεια καταστάσεων έκτακτης ανάγκης, στις οποίες τα αποθέματα βρεφικού γάλακτος και βρεφικών τροφών είναι περιορισμένα, όπως κατά τη διάρκεια της πανδημίας της νόσου COVID-19. Επιπλέον, μερικές οικογένειες μπορεί να βρεθούν σε ανθυγιεινά περιβάλλοντα ή χωρίς πρόσβαση σε καθαρό νερό λόγω των εντολών για παραμονή στο σπίτι. Όλοι αυτοί οι παράγοντες μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο διάρροιας ή άλλων νόσων. Είναι σημαντικό οι γονείς που μπορούν να προσφέρουν ανθρώπινο γάλα στο μωρό τους να υποστηρίζονται και να προστατεύονται ώστε να το κάνουν.

Γιατί είναι σημαντικό το ανθρώπινο γάλα;

Το ανθρώπινο γάλα προσφέρει την τέλεια διατροφή, προσαρμοσμένη ειδικά στο μωρό σας. Περιέχει ουσιαστικά όλες τις πρωτεΐνες, τα σάκχαρα, τα λίπη, τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που χρειάζονται τα μωρά για να μεγαλώσουν υγιή και δυνατά. Είναι εύπεπτο και προσαρμόζεται στις διατροφικές ανάγκες του μωρού σας, με κάθε τάισμα.

Επίσης, δημιουργεί τις βάσεις για το ανοσοποιητικό σύστημα ενός νεογέννητου, παρέχοντας ανοσολογικούς παράγοντες, ένζυμα και λευκά αιμοσφαίρια. Τα βρέφη παίρνουν επίσης τα αντισώματά σας, κάτι που τα προστατεύει από λοιμώξεις, όπως η διάρροια και οι λοιμώξεις του αναπνευστικού, οι οποίες είναι συχνές στα βρέφη σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Πώς μπορώ να παράγω αρκετό γάλα για το μωρό μου;

Το τάισμα σύντομα μετά τον τοκετό και το συχνό τάισμα κατά τις πρώτες λίγες βδομάδες ζωής (τάισμα κατ' απαίτηση, δηλ. όποτε ζητάει το μωρό), θα βοηθήσει το σώμα σας να μάθει πώς να παράγει αρκετό γάλα για να ταΐσετε το μωρό σας. Η επαφή δέρμα με δέρμα και το rooming-in είναι δύο πρακτικές που μπορείτε να εφαρμόσετε στο νοσοκομείο, οι οποίες θα σας βοηθήσουν με αυτό και είναι καλές για το μωρό, ακόμη κι αν δεν το ταΐζετε με ανθρώπινο γάλα.

Επαφή δέρμα με δέρμα: Αμέσως μετά τον τοκετό, τοποθετήστε το γυμνό μωρό σας στο στήθος σας (δέρμα με δέρμα) και κρατήστε το εκεί μέχρι να φάει, ή τουλάχιστον 60 με 90 λεπτά.

Rooming-in: Το να έχετε το μωρό μαζί σας στο δωμάτιο (rooming-in), ακόμα και σε απόσταση 6 ποδών / 2 μέτρων, θα βοηθήσει και τους δυο σας να μάθετε περισσότερα ο ένας για τον άλλο και θα σας δώσει πολλές ευκαιρίες να το ταΐσετε όταν σας δείχνει ότι πεινά (σημάδια πείνας).

Αν εσείς και το μωρό σας πρέπει να χωριστείτε λόγω ασθένειας ή δεν μπορείτε να παράγετε γάλα για το μωρό σας, είναι σημαντικό να αντλείτε το γάλα σας τακτικά για να εδραιώσετε και να διατηρήσετε την παραγωγή σας. Να θυμάστε ότι το γάλα πρέπει να κινείται για να συνεχίσει να παράγεται. Αν δεν αντλείτε το γάλα σας, ο οργανισμός σας θα σταματήσει να παράγει ποσότητες. Το προσωπικό του νοσοκομείου μπορεί να σας βοηθήσει. Ενημερώστε τους ότι θέλετε να θηλάσετε το μωρό σας και ζητήστε τους να σας βοηθήσουν να μάθετε και να

εφαρμόζετε αυτές τις πρακτικές. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε την ενότητα [«Χρήσιμες ικανότητες και πληροφορίες για την προώθηση μιας υγιούς παραγωγής γάλακτος»](#) παρακάτω.

Μπορούν τα άτομα με νόσο COVID-19 να θηλάσουν;

Ναι, τα άτομα με τη νόσο COVID-19 ή συμπτώματα της νόσου COVID-19 μπορούν να θηλάσουν, λαμβάνοντας προφυλάξεις για την πρόληψη της μετάδοσης του ιού στο βρέφος.

Είναι σημαντικό να πλένετε τα χέρια σας σχολαστικά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα αμέσως πριν από τον θηλασμό και να χρησιμοποιείτε ένα κάλυμμα προσώπου. Κάλυμμα προσώπου είναι οποιοδήποτε καλά στερεωμένο χαρτί ή πανί (όπως μπαντάνα ή μαντίλι) που καλύπτει το στόμα και τη μύτη σας. Μια άλλη επιλογή είναι η άντληση γάλακτος με θηλάστρο. Εάν χρησιμοποιείτε θηλάστρο, όλα τα εξαρτήματα του θηλάστρου θα πρέπει να πλένονται σχολαστικά μεταξύ χρήσεων. Μελετήστε το ενδεχόμενο να ζητήσετε από κάποιο άτομο που δεν είναι άρρωστο και δεν έχει συμπτώματα να ταΐσει το μωρό με το γάλα σας σε μπιμπερό.

Ενώ ο ιός δεν έχει ανιχνευθεί στο ανθρώπινο γάλα, δεν είναι ακόμα γνωστό εάν η νόσος COVID-19 μπορεί να μεταδοθεί στο μωρό κατά τον θηλασμό. Παρόλο που υπάρχουν αυτή τη στιγμή περιορισμένες πληροφορίες, επειδή τα οφέλη του θηλασμού είναι πολλά, συμπεριλαμβανομένης της παροχής αντισωμάτων των ατόμων που γέννησαν που προστατεύουν το μωρό γενικά από λοιμώξεις, εξακολουθεί να συνιστάται στους γονείς που θέλουν να ταΐσουν το μωρό τους με ανθρώπινο γάλα να το κάνουν, ακολουθώντας τις προφυλάξεις που περιγράφονται παραπάνω.

Χρήσιμες ικανότητες και πληροφορίες για την προώθηση μιας υγιούς παραγωγής γάλακτος

- Έγκαιρη και σωστή έναρξη
 - [Θηλασμός την πρώτη ώρα: Είναι στο χέρι σας](#)
 - [Η έρπυση προς τον μαστό \(breast crawl\) και το πρώτο τάισμα](#)
 - [Προσκόλληση του μωρού στον μαστό](#)
 - [Δημιουργία καλύτερου πιασίματος της θηλής](#)
 - [Εξασφάλιση καλής παραγωγής γάλακτος](#)
- Κατανοήστε τη [Φυσιολογική συμπεριφορά ενός νεογέννητου](#), τα [Σημάδια πείνας](#) και το [Τάισμα κατ' απαίτηση \(όποτε ζητάει το μωρό\)](#)
- Άντληση γάλακτος
 - [Άντληση με το χέρι \(Stanford\)](#) και [Άντληση με το χέρι \(Global Health Media\)](#)
 - [Χρήση ηλεκτρικού θηλάστρου και άντληση με υποβοήθηση από το χέρι](#)
 - [Δυναμική άντληση](#)
 - [Υγιεινή του θηλάστρου](#)
- Ασφαλής φύλαξη και τάισμα αντλημένου γάλακτος
 - [Ασφαλής χειρισμός γάλακτος](#)
 - [Εναλλακτικές μέθοδοι ταΐσματος](#)
 - Καθοδηγούμενο από το μωρό/αργό τάισμα με μπιμπερό

- [Αργό τάισμα με μπιμπερό](#)
- [Τάισμα με μπιμπερό](#)
- [Καθοδηγούμενο από το μωρό τάισμα με μπιμπερό](#)
- [Πρακτικές για την προώθηση της προσκόλλησης και της σύνδεσης](#)
- [Ενίσχυση της παραγωγής γάλακτος και αποφυγή της χρήσης συμπληρώματος](#)
- [Υποστήριξη για τάισμα επάνω στον θώρακα/θηλασμό σε ΛΟΑΤΚΙΑ+](#)
- Μετάβαση σε άμεσο θηλασμό/τάισμα επάνω στον θώρακα μετά από [Παροχή συμπληρώματος/Αντληση](#)

Τι εναλλακτικές μέθοδοι ταΐσματος υπάρχουν εάν επιλέξω να μη θηλάσω ή δεν μπορώ να παράγω αρκετό γάλα για το μωρό μου;

Η επόμενη προτιμώμενη εναλλακτική λύση είναι το ανθρώπινο γάλα δωρεάς. Για περισσότερη υποστήριξη, επικοινωνήστε με την [Τράπεζα γάλακτος της Νέας Υόρκης](#).

Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο γάλα δωρεάς, η επόμενη προτιμώμενη εναλλακτική είναι το βρεφικό γάλα σε σκόνη. Παρόλο που το βρεφικό γάλα σε σκόνη είναι μια σημαντική πηγή για τις οικογένειες που δεν μπορούν ή επιλέγουν να μη θηλάσουν, οι καταστάσεις έκτακτης ανάγκης μπορεί να προκαλέσουν έλλειψη γάλακτος σε σκόνη, καθώς και προβλήματα στην εξασφάλιση γάλακτος σε σκόνη κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού στο σπίτι. Λόγω της υψηλότερης ζήτησης, των διακοπών στην παρασκευή ή των καθυστερήσεων και του κλεισίματος επιχειρήσεων και καταστημάτων που πωλούν γάλα σε σκόνη, οι οικογένειες μπορεί να βρεθούν σε μια δύσκολη κατάσταση. Επιπλέον, το τάισμα με γάλα σε σκόνη μπορεί να αυξήσει την οικονομική επιβάρυνση για τις οικογένειες που έχουν πληγεί από απώλεια εργασίας ή άλλες μεταβολές στο εισόδημά τους. Επίσης χρειάζεται καθαρό νερό, ρεύμα/καύσιμα και ηλεκτρισμό για τη σωστή ετοιμασία, αποστείρωση και φύλαξη του γάλακτος σε σκόνη (βλ. πηγές [Ασφαλής ετοιμασία γάλακτος σε σκόνη](#) και «Καθοδηγούμενο από το μωρό/αργό τάισμα με μπιμπερό», παραπάνω). Οι οικογένειες μπορεί να μην έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν γάλα σε σκόνη σε ένα ασφαλές και καθαρό περιβάλλον ή να εξασφαλίσουν αρκετό γάλα σε σκόνη για να ταΐσουν τα βρέφη τους, ενώ μπορεί να αρχίσουν να αραιώνουν το γάλα σε σκόνη, το οποίο **δεν** συνιστάται. Εάν χρειάζεστε γάλα σε σκόνη και δεν μπορείτε να το προμηθευτείτε ή να το πληρώσετε, επικοινωνήστε με το τοπικό [Γραφείο ειδικού προγράμματος συμπληρωματικής σίτισης για γυναίκες, βρέφη και παιδιά \(WIC\)](#) για περισσότερη στήριξη.

Διατροφή της οικογένειας

Είναι σημαντικό εσείς και η οικογένειά σας να μείνετε υγιείς και να τρέφεστε, ιδιαίτερα ο γονέας που θηλάζει. Εάν εσείς ή η οικογένειά σας δυσκολεύεστε με την ασφάλεια των τροφίμων λόγω προβλημάτων πρόσβασης ή χρημάτων, επισκεφτείτε τη διεύθυνση [nyc.gov/getfood](https://www.nyc.gov/getfood) για πόρους βοήθειας με τρόφιμα στο πλαίσιο της νόσου COVID-19.

Επιλογές υποστήριξης μετά την έξοδο από το νοσοκομείο

- Καλέστε το [311](#) και ρωτήστε σχετικά με τη «[newborn care](#)» (φροντίδα νεογέννητου).

- Υποστήριξη από βοηθούς μητρότητας μετά τον τοκετό
 - [Υπηρεσίες βοηθών μητρότητας Ancient Song](#)
 - [Πρόγραμμα υποστήριξης τοκετού By My Side](#) [ενότητα «Doula Services» (Υποστήριξη από βοηθούς μητρότητας) για πελάτες που εγγράφονται πριν από τον τοκετό]
 - [Περιγεννητικό δίκτυο Μπρούκλιν](#)
 - [Ένωση υγείας γυναικών της Καραϊβικής](#) (Μπρούκλιν, Κουίνς, Μανχάταν)
 - [Κοινοτικό κέντρο υγείας Ρίτσμοντ](#) (Στάτεν Άιλαντ)
 - [Carriage House Birth](#)
 - [The Doula Project](#)
 - [Baby Caravan](#)
 - [NYC Doula Collective](#)
 - [Bird Song Brooklyn](#)
 - [Boober](#)
- Βίντεο [Caring for Your Newborn](#) (Φροντίδα νεογέννητου) της Mount Sinai (διαθέσιμο στα Αγγλικά και στα Ισπανικά)
- Υποστήριξη γαλουχίας
 - [La Leche League](#)
 - [Chocolate Milk Cafe](#)
 - Διαδικτυακές συναντήσεις με θέμα τα μωρά, του Τμήματος Υγείας της Πόλης της ΝΥ
 - Μορισάνια: eventbrite.com/e/63303442300
 - Χάρλεμ: eventbrite.com/e/63302824452
 - Μπράουνσβιλ: eventbrite.com/e/63301605807
 - [Ένωση συμβούλων γαλουχίας Νέας Υόρκης](#)
 - [Εθνική γραμμή βοήθειας για την υγεία των γυναικών και για τον θηλασμό](#)

Το Τμήμα Υγείας της Πόλης της ΝΥ ενδέχεται να αλλάξει τις συστάσεις καθώς εξελίσσεται η κατάσταση.

5.13.20