

הזנת תינוקות במהלך מגיפת COVID-19

נגיף הקורונה (COVID-19)

לקבלת מידע כללי על נגיף הקורונה (COVID-19), כולל מידע על התגוננות מפני סטיגמות, בקרו בדף [.nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus)

COVID-19 והיריון

בשלב זה לא נמצאו ראיות לכך שהיריון מגביר את הסיכון להידבקות ב-COVID-19, אך עדיין מומלץ לפקח היטב על מצבן של נשים הרות. וירוסים מסוימים עלולים להתבטא בצורה חריפה במהלך היריון.

עיינו במסמך [COVID-19: Recommendations for People Who Are Pregnant, Breastfeeding or Caring for Newborns](#): המלצות לנשים הרות או מיניקות ולאנשים שמטפלים בילודים) לקבלת תשובות לשאלות הבאות:

- מה קורה אם נדבקים ב-COVID-19 במהלך היריון?
- האם אפשר לשכן הורים חולי COVID-19 באותו חדר עם התינוק?
- האם יש צורך לשנות את לוח הבדיקות שלפני הלידה?
- האם יש צורך לשנות את תוכנית או מיקום הלידה?
- מידע לאנשים עם ילודים טריים ("הטרימסטר הרביעי")

מי נמצא בסיכון מוגבר לפתח מחלה חמורה?

אנשים בכל הגילים יכולים להידבק בנגיף הקורונה. אנשים שנמצאים בסיכון מוגבר לפתח מחלה חמורה עקב הידבקות ב-COVID-19 הם בני 50 ומעלה (כאשר בני 65 ומעלה הם קבוצת הסיכון הרגישה ביותר), ואנשים שסובלים ממחלות רקע כרוניות, כמו:

- מחלת ראות
- אסתמה ברמה בינונית עד חמורה
- מחלת לב
- מערכת חיסון חלשה
- השמנת יתר חולנית
- סוכרת
- מחלת כליות
- מחלת כבד
- סרטן

אם אתם משתייכים לקבוצת הגיל שבסיכון או סובלים מאחת או יותר מהמחלות הכרוניות הנזכרות לעיל, חשוב מאוד שתפקחו על מצבכם הבריאותי בקפידה ותקפידו על ריחוק חברתי ועל היגיינת ידיים.

ביטחון תזונתי במצבי חירום

[הנקה משחקת תפקיד מרכזי בתגובה לאסונות](#). תינוקות וילדים נמצאים בסיכון מוגבר במצבי חירום, כאשר אספקת המזון ומוצרי התמ"ל מוגבלים, כמו שקורה במהלך מגיפת COVID-19. בנוסף, משפחות מסוימות עשויות למצוא את עצמן בסביבות לא היגייניות או ללא גישה למים נקיים בימי הסגר המנהלי. כל הגורמים האלה יכולים להגביר

את הסיכון לפיתוח שלשולים או מחלות אחרות. חשוב שהורים שיכולים לספק לילדיהם הרכים חלב אם יקבלו תמיכה והגנה שיאפשרו להם לעשות זאת.

מה החשיבות של חלב אם?

חלב אם מספק את התזונה המושלמת שמתאימה לתינוק. הוא מכיל את כל החלבונים, הסוכרים, השומנים, הוויטמינים והמינרלים שדרושים להתפתחות בריאה ותקינה של תינוקות. הוא מתעכל בקלות ומתאים את עצמו לצרכים התזונתיים של התינוק.

הוא גם בונה את התשתית למערכת החיסון של התינוק בכך שהוא מספק חומרים, אנזימים ותאי דם לבנים הדרושים לחיסון הגוף. התינוק גם מקבל את הנוגדנים הקיימים בגוף האם, שעוזרים להגן עליו מפני זיהומים, כולל שלשולים וזיהומים בדרכי הנשימה שנפוצים בקרב תינוקות במצבי חירום.

איך אפשר לייצר מספיק חלב אם עבור התינוק?

הנקה בסמוך ללידה והנקה מרובה בשבועות הראשונים לחיי התינוק (הנקה לפי דרישה) יעזרו לגוף לדעת לייצר מספיק חלב להזנת התינוק. מגע עור-לעור ושיכון התינוק עם ההורים הן שתי שיטות שאפשר ליישם בבית החולים, שיכולות לעזור בהכנת הגוף להנקה ומועילות גם לתינוקות שלא מוזנים בהנקה.

מגע עור-לעור: מיד לאחר הלידה מניחים את התינוק העירום על חזה האם (עור-לעור) ומשאירים אותו שם עד לסוף ההזנה, או לפחות 60-90 דקות.

שיכון התינוק עם ההורים: שיכון התינוק באותו חדר עם ההורים, אפילו במרחק של 2 מ', יעזור להתחברות בין ההורים והתינוק ויספק שפע של הזדמנויות להניק כאשר התינוק מפגין סימני רעב (רמזים).

אם אתם או התינוק נדרשים לשמור על ריחוק בשל מחלה, או אם הנקה אינה אפשרית, עדיין חשוב לשאוב את החלב בקביעות על מנת לבסס את ייצור החלב של הגוף ולשמור עליו. זכרו, צריך להוציא חלב כדי לייצר חלב. אם לא מוציאים את החלב, הגוף יקטין את הכמויות שהוא מייצר. צוות בית החולים יכול לעזור – ידעו אותם שברצונכם להזין את התינוק בחלב האם שלכם, ובקשו מהם לעזור לכם להתוודע לשיטות אלה וליישם אותן. לקבלת מידע נוסף, עיינו בסעיף "[מיומנויות ומידע מועילים לעידוד אספקת חלב בריאה](#)".

האם חולי COVID-19 יכולים להניק?

כן, אנשים שאובחנו כחולי COVID-19 או שמפגינים תסמיני COVID-19 יכולים להניק, תוך כדי נקיטת אמצעי זהירות למניעת הפצה של הנגיף לתינוק.

חשוב לשטוף את הידיים ביסודיות עם מים וסבון במשך לפחות 20 שניות מיד לפני ההנקה, ולהשתמש בכיסוי פנים. כיסוי פנים הוא כל מעטה נייר או בד (כמו בנדנה או צעיף) שנצמד היטב לפנים ומכסה את האף והפה. אפשרות נוספת היא לשאוב את החלב. אם משתמשים במשאבת חלב, חשוב לשטוף ביסודיות את כל חלקי המשאבה בין שימוש לשימוש. אם ניתן, מומלץ לבקש מאדם בריא וללא תסמינים להאכיל את התינוק בבקבוק עם חלב האם שנשאב.

אף על פי שעד כה לא נמצאו ראיות לנגיף בחלב אם, עדיין לא ידוע אם COVID-19 יכול לעבור לתינוקות באמצעות הנקה. חרף המידע המוגבל שיש בידינו בשלב זה, בשל היתרונות הרבים שיש להנקה, כולל העברה של נוגדני האם שמגנים על התינוק מפני זיהומים, מומלץ שהורים שמעוניינים להזין את ילדיהם בחלב אם יעשו זאת, תוך כדי נקיטת אמצעי הזהירות המפורטים לעיל.

מיומנויות ומידע מועילים לעידוד אספקת חלב בריאה

- התחלה מוקדמת וטובה
 - [הנקה בשעה הראשונה: זה בידיים שלך](#)
 - [הנחה על החזה והנקה ראשונה](#)
 - [הצמדת התינוק לחזה](#)
 - [הידוק ההצמדה לשד](#)
 - [וידוא אספקה טובה של חלב](#)
- הבנת ההתנהגות הטבעית של התינוק, סימנים שמעידים על רעב והגישה של [הזנה לפי דרישה](#)
- הוצאת חלב
 - [הוצאה ידנית \(Stanford\)](#) ו**הוצאה ידנית (Global Health Media)**
 - [שימוש במשאבה חשמלית ובמשאבה ידנית](#)
 - [שאיבה מוגברת](#)
 - [היגיינה בשאיבה](#)
- אחסון והזנה בטוחים של חלב אם שאוב
 - [טיפול בטוח בחלב](#)
 - [שיטות הזנה חלופיות](#)
 - הזנה בבקבוק בקצב הטבעי של התינוק/הזנה מדודה
 - [הזנה מדודה בבקבוק](#)
 - [הזנה בבקבוק](#)
 - [הזנה בבקבוק בקצב הטבעי של התינוק](#)
- [שיטות לקידום חיבור קרוב](#)
- [קידום ייצור של חלב והימנעות מהשלמה באמצעות תמ"ל](#)
- [תמיכה בהנקה/הפרשת חלב עבור חברי קהילת הלהט"ב](#)
- מעבר להנקה ישירה אחרי [שימוש בתמ"ל/שאיבה](#)

אילו שיטות הזנה חלופיות זמינות לאלו שלא מעוניינים להניק או לא יכולים לייצר מספיק חלב אם?
החלופה המועדפת היא שימוש בחלב אם מתרומה. לקבלת תמיכה נוספת, פנו ל**[בנק החלב של ניו יורק](#)**.

אם לא ניתן להשיג חלב אם מתרומה, החלופה המומלצת הבאה היא שימוש בתמ"ל. אף על פי שתמ"ל היא משאב חשוב למשפחות שלא יכולות או בוחרות שלא להניק, מצבי חירום עלולים להוביל למחסור בתמ"ל ולהקשות על השגתה במהלך סגר. עקב הביקוש הגבוה מתמיד, שיבושים או עיכובים בשרשראות הייצור וסגירתם של עסקים וחנויות שמוכרים תמ"ל, משפחות עשויות למצוא את עצמן במצב מאתגר. בנוסף, שימוש בתמ"ל עלול להגביר את הנטל הפיננסי על משפחות שחוות אובדן עבודה או שינויים אחרים ברמת ההכנסה. נדרשים גם מים נקיים וחשמל להכנה, חיטוי ואחסון נאותים של תמ"ל (ראו בסעיפים [הכנה בטוחה של תמ"ל](#) ו'[הזנה בבקבוק בקצב הטבעי של התינוק/הזנה מדודה](#)' לעיל. ייתכן שמשפחות מסוימות לא יוכלו לספק תמ"ל בסביבה בטוחה ונקייה, או להרשות לעצמן מספיק תמ"ל להזנת ילדיהן, ולפיכך "ימתחו" את השימוש או ידללו את התמיסה במים, דבר **שאינו** מומלץ. אם אתם זקוקים לתמ"ל ואינכם יכולים להשיגה או שאינכם יכולים להרשות לעצמכם את ההוצאה הכספית, פנו ל**[משרד המקומי של תוכנית ההשלמה התזונתית המיוחדת לנשים, תינוקות וילדים \(WIC\)](#)** לקבלת תמיכה נוספת.

תזונה משפחתית

חשוב שאתם ובני משפחתכם תישארו בריאים ושבעים, בייחוד ההורה שמניק. אם לכם או לבני משפחתכם אין ביטחון תזונתי בשל קשיי גישה או קשיים כספיים, בקרו בדף nyc.gov/getfood לעיון ברשימת משאבים לסיוע תזונתי בימי COVID-19.

אפשרויות תמיכה לאחר השחרור מבית החולים

- פנו למוקד **311** וציינו "[newborn care](#)" (טיפול בילודים).
- תמיכת דולות לאחר הלידה
 - [Ancient Song Doula Services](#) (שירותי דולות)
 - [By My Side Birth Support Program](#) (תוכנית תמיכה ללידה, תחת "Doula Services" (שירותי דולות), ללקוחות שנרשמים לפני הלידה)
 - [Brooklyn Perinatal Network](#) (רשת שירותים לפני לידה בברוקלין)
 - [Caribbean Women's Health Association](#) (העמותה לבריאות נשים ממוצא קריבי; ברוקלין, קווינס, מנהטן)
 - [Community Health Center of Richmond](#) (המרכז הרפואי הקהילתי ריצ'מונד; סטטן איילנד)
 - [Carriage House Birth](#) (שירותי דולות)
 - [The Doula Project](#) (שירותי דולות)
 - [Baby Caravan](#) (שירותי דולות)
 - [NYC Doula Collective](#) (שירותי דולות)
 - [Bird Song Brooklyn](#) (שירותי דולות)
 - [Boober](#) (שירותי דולות)
- סרטון [טיפול ביילוד](#) של בית החולים Mt. Sinai (זמין באנגלית ובספרדית)
- תמיכה בנושא הנקה
 - [La Leche League](#)
 - [Chocolate Milk Cafe](#)
 - בתי קפה וירטואליים לתינוקות של מחלקת הבריאות של עיריית ניו יורק
 - מוריסניה: eventbrite.com/e/63303442300
 - הארלם: eventbrite.com/e/63302824452
 - בראונסוויל: eventbrite.com/e/63301605807
 - [New York Lactation Consultant Association](#) (העמותה הניו יורקית לייעוץ בנושא הנקה)
 - [National Women's Health and Breastfeeding Helpline](#) (מוקד התמיכה הטלפוני הלאומי לבריאות נשים והנקה)