

## 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）パンデミック中における 乳児の授乳

### 2019 コロナウイルス感染症（COVID-19）

汚名から守る方法など、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関する一般情報については、[nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)をご覧ください。

### 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）と妊婦

現段階では妊婦が新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に感染する可能性が高いという証拠はありませんが、注意深く観察すべきです。妊婦はウイルスに感染すると、特に病気になる可能性があるからです。

以下の質問に対する回答は、[新型コロナウイルス感染症（COVID-19）：妊婦、新生児の授乳・お世話をする方への提言](#)をご覧ください。

- 妊婦が新型コロナウイルス感染症（COVID-19）を発症したらどうなりますか。
- 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染者と赤ちゃんは同じ部屋にいてもいいですか。
- 妊婦健診の予約を変更しなければなりませんか。
- 分娩計画または分娩場所を変えるべきですか。
- 最近出産した方（妊娠第4期）のための情報

### 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のリスクが最も高い人は誰ですか。

新型コロナウイルスはすべての年齢の方が感染する可能性があります。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）で重症になるリスクが高いのは50歳以上（65歳以上の高齢者はよりリスクが高い）、および以下の慢性疾患がある方です。

- 肺疾患
- 中等度から重度の喘息
- 心臓疾患
- 免疫系機能低下
- 肥満
- 糖尿病
- 腎臓病
- 肝疾患
- がん

高齢者、または上記の慢性疾患を抱えていらっしゃる方は特に、健康状態を注意して観察し、物理的距離および手指衛生の確保を実践してください。

### 緊急時における食糧確保

授乳は災害対応に欠かせない部分です。赤ちゃんや子どもは乳児用調製粉乳や授乳用品に限られる、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）パンデミックのなど緊急対応時が最もリスクが高いからです。また、自宅待機命令のために、不衛生な環境やきれいな飲料水を利用できない家族もいます。これらすべての要因は下痢など他の疾病へのリスクを高める可能性につながります。赤ちゃんに母乳を与えるお母さんを支援し、そうすることで保護することが重要です。

### **母乳が重要なのはなぜですか。**

母乳は特に赤ちゃんに合わせた完全な栄養を提供し、赤ちゃんが健康で強く成長するために必要なほぼすべてのタンパク質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルを含んでいます。また、消化しやすく、赤ちゃんの栄養必要量に適応します。

免疫学的因子、酵素、白血球を提供して新生児の免疫システムの基礎も築きます。幼児は抗体も受け取り、緊急事態に幼児によくみられる下痢や呼吸器感染を含む感染から守るうえで役立ちます。

### **どうしたら赤ちゃんに十分な母乳を分泌できますか。**

生まれてすぐ、かつ最初の数週間頻繁に授乳する（赤ちゃんが欲しがらだけ授乳する）ことで、赤ちゃんが必要な母乳量を身体が認識します。母乳を与えなくても、皮膚と皮膚のスキンシップと母子同室のふたつの点が母乳の分泌に役立つ病院でできることであり、また赤ちゃんにとっても良いことです。

**皮膚と皮膚の接触：**出生後すぐに、裸のままの赤ちゃんを胸の前で抱き（皮膚と皮膚）、授乳をするまで、あるいはその状態を 60～90 分以上続けてください。

**母子同室：**1.8 メートルの距離を取ってでも、赤ちゃんを自室で過ごすことで、両者がお互いを学ぶうえで役立ち、空腹サインが出たときに授乳するチャンスがいくらかでも与えられます。

病気のため、もしくは赤ちゃんに授乳できないため赤ちゃんを別々にしなければならない場合でも、定期的に搾乳して母乳の分泌を維持することが大切です。母乳の分泌を良くするには、母乳を出さなければならないことを忘れないでください。母乳を出さなければ、母体は母乳をあまり分泌しなくなるからです。赤ちゃんに母乳を与えたいこと、そのために助けが必要であることを病院スタッフに伝えて助けを求めてください。詳細については、以下の「[健康的な母乳の分泌をよくするための有益なコツと情報](#)」をご覧ください。

### **新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染者は授乳できますか。**

できます。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染者または新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の症状がある方は、乳児にウイルスが感染しないように予防策を講じながら授乳できます。

授乳をする直前に、石けんと水で手を 20 秒間以上しっかりと洗うことが大切です。また、フェイスカバーも着用しましょう。フェイスカバーはしっかりした紙か布（バンダナ、スカーフなど）で口や鼻を覆うものを指します。ほかに、搾乳器か、もしくは手で母乳を搾るオプションもあります。搾乳器を使用する場合は、使用するたびに全ての部品をよく洗ってから使用してください。哺乳瓶に母乳を入れて、病気でない症状を示していない方から赤ちゃんに飲ませてもらうことも考慮しましょう。

ウイルスは母乳中には検出されていませんが、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が赤ちゃんに経母乳感染するかどうかはまだ明らかにされていません。現段階では情報が限られていますが、全般的な感染から赤ちゃんを守る抗体が母乳中に含まれるなど母乳にはたくさんの利点があるため、母乳を与えたい方は、上記のような予防策に従いながら、授乳することをお勧めします。

### 健康的な母乳の分泌をよくするための有益なコツと情報

- 早めに正しく始める
  - [分娩後数時間内の母乳：あなた次第](#)
  - [The Breast Crawl and First Feed](#)（乳房に寄せて乳首を口にふくませる）
  - [赤ちゃんの口に乳首をふくませる](#)
  - [乳首をより深くふくませる](#)
  - [良好な母乳の確保](#)
- [正常な新生児の行動、授乳のサイン](#) および [要求に応じた授乳](#) を理解する
- 搾乳する
  - [手で搾乳する（スタンフォード大学）](#) および [手で搾乳する（Global Health Media）](#)
  - [電動搾乳器の使用と搾乳の実践](#)
  - [搾乳のヒント](#)
  - [搾乳の衛生](#)
- 搾った母乳の安全な保管と授乳
  - [安全な母乳の管理](#)
  - [代替授乳方法](#)
  - 赤ちゃん主導/ペースで哺乳瓶で授乳
    - [赤ちゃんのペースで哺乳瓶で授乳](#)
    - [哺乳瓶での授乳](#)
    - [赤ちゃん主導で哺乳瓶で授乳](#)
- [愛情と絆を高めるために](#)
- [母乳の分泌を高め、調製粉乳の補充を防ぐ](#)
- [LGBTQIA+のための胸元での授乳/授乳支援](#)
- [調製粉乳で補充/母乳搾乳後に直接母乳/胸元での授乳への移行](#)

母乳育児の選択をしない場合、または赤ちゃんに必要な母乳量が分泌されない場合、どのような代替方法がありますか。

好ましい次の代替案はドナーから提供された母乳です。さらなる支援については、[ニューヨーク州母乳バンク](#)にご連絡ください。

ドナーから提供された母乳がない場合は、乳児用調製粉乳が次に好ましい代替です。乳児用調製粉乳は母乳を与えられないあるいは母乳を与えないことにした家族にとって重要な資源ですが、緊急事態は自宅避難している間、乳児用調製粉乳の不足や確保の課題になり得ます。乳児用調製粉乳の需要がより高く、調製粉乳の製造中断または遅延、調製粉乳を売る事業や店舗の閉鎖のため、調製粉乳が必要な家族は難しい状況になるかもしれません。また、調製粉乳の授乳は雇用喪失、他所得の変化を経験している家族にとって経済的負担が増えるかもしれません。調製粉乳を適切に準備・消毒・保管するために清潔な水、電気/燃料も必要です。[調製粉乳の安全な調乳](#)および上記の「赤ちゃん主導/ペースで哺乳瓶で授乳」リソースを参照)。調製粉乳を安全で清潔な環境で提供できなかったり、幼児に十分な調製粉乳を与える余裕がなかったりすると、調製粉乳を水増したり薄めたりすることがありますが、これはお勧め**しません**。調製粉乳が必要だが、入手できない場合や余裕がない場合は、地域の[女性乳児子供プログラム \(WIC\) 特別栄養補充オフィス](#)にさらなる支援を求めてください。

### 家族の栄養

あなたご自身やご家族、特に母乳育児中のお母さんが健康でいることは大切です。あなたまたはご家族が食糧の入手困難もしくは価格問題のために食糧確保で苦労している場合は、[nyc.gov/getfood](https://nyc.gov/getfood) 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 食糧援助リソースをご覧ください。

### 退院後の支援オプション

- [311](#) に連絡して、「[newborn care](#)」 (新生児ケア) の支援を求めてください。
- 分娩後ドゥーラ支援
  - [Ancient Song Doula Services](#) (産後ドゥーラサービス)
  - [By My Side Birth Support Program](#) (「Doula Services」 (ドゥーラサービス) に従って、出産前に登録したクライアント用)
  - [Brooklyn Perinatal Network](#) (ブルックリン地区出産前後期支援ネットワーク)
  - [Caribbean Women's Health Association](#) (ブルックリン区、クイーンズ区、マンハッタン区)
  - [Community Health Center of Richmond](#) (スタテンアイランド)
  - [Carriage House Birth](#)
  - [The Doula Project](#)
  - [Baby Caravan](#)
  - [NYC Doula Collective](#)
  - [Bird Song Brooklyn](#)

- [Boober](#)
- マウントサイナイ: [Caring for Your Newborn](#) (新生児のケア) 動画 (英語版とスペイン語利用可能)
- 授乳サポート
  - [La Leche League](#) (ラ・レーチェ・リーグ)
  - [Chocolate Milk Cafe](#)
  - ニューヨーク市保健局 Virtual Baby Cafés (仮想ベイビーカフェ)
    - モリッサニア: [eventbrite.com/e/63303442300](https://eventbrite.com/e/63303442300)
    - ハーレム: [eventbrite.com/e/63302824452](https://eventbrite.com/e/63302824452)
    - ブラウンズビル: [eventbrite.com/e/63301605807](https://eventbrite.com/e/63301605807)
  - [New York Lactation Consultant Association](#) (ニューヨーク市授乳コンサルタント協会)
  - [National Women's Health and Breastfeeding Helpline](#) (全国女性の健康・授乳ヘルプライン)

ニューヨーク市保健局は状況の変化によって推奨事項を変更する場合があります。

5.13.20