

Karmienie niemowląt podczas pandemii COVID-19

Zakażenie koronawirusem 2019 (COVID-19)

Ogólne informacje na temat COVID-19, w tym jak chronić się przed stygmatyzacją, można znaleźć na stronie nyc.gov/health/coronavirus.

COVID-19 a kobiety w ciąży

Obecnie nie ma dowodów wskazujących na większe prawdopodobieństwo zakażenia COVID-19 u kobiet w ciąży, jednakże powinny one być dokładnie monitorowane. Szczególnie kobiety w ciąży mogą poważnie zachorować, jeśli zostaną zakażone niektórymi wirusami.

Patrz [COVID-19: zalecenia dla kobiet w ciąży, karmiących piersią lub opiekujących się noworodkami](#), aby uzyskać odpowiedzi na następujące pytania:

- Co się stanie, jeśli u kobiety w ciąży rozwinie się COVID-19?
- Czy kobiety zakażone COVID-19 mogą być razem z dzieckiem w tym samym pokoju szpitalnym?
- Czy będę musiała zmienić wizyty związane z opieką prenatalną?
- Czy powinnam zmienić plany związane z porodem lub miejscem porodu?
- Informacje dla kobiet, które niedawno urodziły dziecko („czwarty trymestr”)

Kto jest najbardziej narażony na ryzyko ciężkiej choroby?

Osoby w każdym wieku mogą zostać zakażone nowym koronawirusem. Osoby narażone na zwiększone ryzyko ciężkiej choroby wywołanej COVID-19 to dorośli w wieku 50 lat lub starsi (osoby w wieku 65 lat i starsze są narażone na największe ryzyko) oraz te, które cierpią na przewlekłe schorzenia, takie jak:

- choroba płuc
- astma o nasileniu od umiarkowanego do ciężkiego
- choroba serca
- osłabiony układ odpornościowy
- otyłość
- cukrzyca
- choroba nerek
- choroba wątroby
- nowotwór

Dorośle osoby w starszym wieku lub osoby cierpiące na wyżej wymienione przewlekłe choroby powinny szczególnie dokładnie monitorować swój stan zdrowia, zachowywać dystans społeczny i dbać o higienę rąk.

Bezpieczeństwo żywności w sytuacjach nagłych

[Karmienie piersią jest kluczowym elementem reagowania na klęski naturalne](#). Niemowlęta i dzieci są narażone na największe ryzyko w sytuacjach nagłych, kiedy mleko modyfikowane i produkty do karmienia są ograniczone, podobnie jak w przypadku pandemii COVID-19. Ponadto niektóre rodziny mogą przebywać w niesanitarnym otoczeniu lub bez dostępu do czystej wody z powodu nakazu pozostania w domu. Wszystkie te czynniki mogą zwiększyć ryzyko biegunki i innych chorób. Ważne jest, aby kobiety, które mogą karmić piersią, mają w tym zapewnione wsparcie i ochronę.

Dlaczego mleko matki jest ważne?

Mleko matki stanowi doskonały pokarm, przystosowany specjalnie do potrzeb dziecka. Zawiera wystarczającą ilość białka, cukru, tłuszczu witamin i minerałów, aby dziecko było zdrowe i rosło w siłę. Jest ono lekkostrawne i przy każdym karmieniu przystosowane do potrzeb żywieniowych dziecka.

Stanowi ono także podstawę dla rozwoju układu odpornościowego noworodków poprzez dostarczanie czynników odpornościowych, enzymów i białych krwinek. Niemowlęta otrzymują także od matki przeciwciała, które chronią je przed zakażeniami, w tym biegunką i zakażeniami dróg oddechowych, które często występują i niemowląt w sytuacjach nagłych.

Jak mogę zapewnić mojemu dziecku odpowiednią ilość mleka?

Karmienie piersią bezpośrednio po urodzeniu oraz częste karmienie w pierwszych tygodniach życia (karmienie na żądanie) pomoże ciału wiedzieć, ile musi wytworzyć mleka, aby dziecko mogło być nakarmione. Dwa sposoby, które można zastosować w szpitalu i które w tym pomogą oraz są korzystne dla dziecka, nawet jeśli nie jest ono karmione piersią, to kontakt „skóra do skóry” oraz bycie z dzieckiem w jednym pokoju szpitalnym.

Kontakt „skóra do skóry”: Bezpośrednio po porodzie położyć gołe dziecko na swojej klatce piersiowej (skóra do skóry) i trzymaj je tam do momentu karmienia lub przez co najmniej 60 do 90 minut

Bycie w tym samym pokoju szpitalnym Bycie w jednym pokoju szpitalnym w dzieckiem, nawet z zachowaniem odległości 2 metrów (6 stóp), pomoże we wzajemnym poznaniu się i zapewni wiele okazji do nakarmienia dziecka, kiedy pokazuje, że jest głodne (oznaki głodu).

W przypadku, gdy konieczne jest oddzielenie matki od dziecka z powodu choroby i matka nie może karmić dziecka piersią, nadal ważne jest regularne odciąganie pokarmu w celu wywołania i utrzymania laktacji. Należy pamiętać, że pokarm musi być usunięty z piersi, aby nastąpiła jego dalsza produkcja. Jeśli pokarm nie będzie odciągany, ciało przestanie go produkować. Personel szpitala może Pani pomóc — proszę im dać znać, że chce Pani karmić piersią i poprosić ich, aby pomogli Pani w nauczaniu się i stosowaniu wspomnianych sposobów. Patrz punkt [„Umiejętności i informacje przydatne do rozwoju laktacji zapewniającej odpowiednią ilość pokarmu”](#) poniżej, aby uzyskać więcej informacji.

Czy kobiety zakażone COVID-19 mogą karmić piersią?

Tak, kobiety zakażone COVID-19 lub z objawami COVID-19 mogą karmić piersią, zachowując środki ostrożności w celu uniknięcia przeniesienia wirusa na swoje dziecko.

Bezpośrednio przed karmieniem piersią powinny dokładnie umyć ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund oraz założyć osłonę na twarz. Osłona na twarz to dowolna dobrze przylegająca osłona z papieru lub materiału (na przykład bandana lub szalik), zakrywająca usta i nos. Inną opcją jest mechaniczne lub ręczne odciąganie pokarmu. W przypadku używania laktatora, między kolejnymi użyciami wszystkie jego części należy dokładnie umyć. O nakarmienie dziecka mlekiem ściągniętym do butelki można poprosić osobę, która nie jest zakażona i nie ma objawów.

Mimo, że wirusa nie wykryto w ludzkim mleku, nie wiadomo jeszcze, czy chorobą COVID-19 można zarazić dziecko podczas karmienia mlekiem z piersi. Mimo, że obecnie posiadamy jedynie ograniczone informacje, ze względu na wiele korzyści płynących z karmienia piersią, w tym przekazanie dziecku przeciwciał matki, które ogólnie chronią je przed infekcjami, nadal zaleca się, aby matki, które chcą karmić dzieci swoim mlekiem, robiły to przestrzegając jednocześnie opisanych wyżej środków ostrożności.

Umiejętności i informacje przydatne do rozwoju laktacji zapewniającej odpowiednią ilość pokarmu

- Rozpoczęcie karmienia wcześniej i prawidłowo
 - [Karmienie piersią w pierwszej godzinie po porodzie: wszystko zależy od Ciebie](#)
 - [Pełzanie do piersi i pierwsze karmienie](#)
 - [Przystawianie dziecka do piersi](#)
 - [Sposoby na lepsze przyssanie do piersi](#)
 - [Zapewnienie wystarczającej ilości pokarmu](#)
- Zrozumienie [typowego zachowania noworodka](#), [znak głodu](#) and [karmienia na żądanie](#)
- Ręczne odciąganie pokarmu
 - [Ręczne odciąganie pokarmu \(Stanford\)](#) oraz [Ręczne odciąganie pokarmu \(Global Health Media\)](#)
 - [Korzystanie z laktatora elektrycznego i ręczne odciąganie pokarmu](#)
 - [Mechaniczne odciąganie pokarmu](#)
 - [Czyszczenie laktatora](#)
- Bezpieczne przechowywanie i karmienie odciągniętym pokarmem
 - [Bezpieczne przechowywanie i karmienie odciągniętym pokarmem](#)
 - [Alternatywne sposoby karmienia](#)
 - Karmienie butelką sterowane przez dziecko/techniką pauzowania
 - [Karmienie butelką techniką pauzowania](#)
 - [Karmienie butelką](#)
 - [Karmienie butelką sterowane przez dziecko](#)
- [Sposoby na zbudowanie bliskości i więzi](#)

- [Rozwój laktacji i unikanie dokarmiania mlekiem modyfikowanym](#)
- [Karmienie piersią /Wsparcie laktacyjne dla LGBTQIA+](#)
- Przejście na bezpośrednie karmienie piersią po [dokarmianiu/ściąganiu pokarmu](#)

Jakie są alternatywne sposoby karmienia, jeśli zdecyduję się nie karmić piersią lub nie będę miała wystarczająco dużo pokarmu dla dziecka?

Preferowanym innym sposobem karmienia jest karmienie ludzkim mlekiem pochodzącym od innej kobiety. W celu uzyskania dalszego wsparcia w tym zakresie należy skontaktować się z [Bankiem Mleka Kobiecego w Nowym Jorku](#).

W przypadku, gdy ludzkie mleko nie jest dostępne, mleko modyfikowane jest preferowaną alternatywą. Mleko modyfikowane jest ważnym zasobem dla rodzin, które nie mogą lub nie zdecydowały się na karmienie piersią, sytuacje nagłe mogą spowodować deficyt mleka modyfikowanego oraz problemy z dostaniem mleka modyfikowanego podczas nakazu pozostania w domu. W związku z wyższym popytem, przerwami lub opóźnieniami w produkcji oraz zamknięciem przedsiębiorstw i sklepów sprzedających mleko modyfikowane, rodziny mogą znaleźć się w trudnej sytuacji. Ponadto karmienie mlekiem modyfikowanym może zwiększyć obciążenie finansowe rodzin, które straciły pracę lub ich przychód uległ zmianie. Prawidłowe przygotowanie, odkażenie i przechowywanie mleka modyfikowanego zakupionego w sklepie wymaga także dostępu do czystej wody, energii/paliwa i elektryczności (patrz powyżej wymienione źródła informacji dotyczące [Bezpiecznego przygotowania mleka modyfikowanego](#) oraz karmienia butelką sterowanego przez dziecko/karmienia butelką techniką pauzowania). Rodziny mogą nie być w stanie zapewnić mleka modyfikowanego w bezpiecznym i czystym otoczeniu lub może nie być ich stać na zakupienie wystarczającej ilości mleka modyfikowanego dla swoich dzieci lub mogą zacząć oszczędzać lub rozważać mleko modyfikowane, co **nie** jest zalecane. Osoby, które potrzebują mleka modyfikowanego, nie mogą go dostać lub nie stać ich na jego zakup, powinny skontaktować się z lokalnym biurem [specjalnego programu żywienia dla kobiet, niemowląt i dzieci \(WIC\)](#).

Żywnienie rodziny

Ważne jest, aby w szczególności kobiety karmiące piersią, ale także ich rodziny, były zdrowe i nie były głodne. Jeśli Ty lub Twoja rodzina pora się z problemem braku żywności z powodu jej niedostępności lub ceny, należy odwiedzić stronę nyc.gov/getfood, aby uzyskać informacje na temat pomocy żywieniowej w związku z COVID-19

Możliwości wsparcia po wyjściu ze szpitala

- Zadzwoń pod numer [311](#) i poproś o wsparcie w „[newborn care](#)” (opiece nad noworodkiem).
- Wsparcie douli w okresie poporodowym
 - [Usługi Ancient Song Doula](#)
 - [Program wsparcia By My Side Birth](#) (w “Doula Services” (usługi douli) dla klientów, którzy przystąpili do udziału przed porodem)

- [Centrum opieki okołoporodowej dzielnicy Brooklyn](#)
- [Stowarzyszenie zdrowia kobiet pochodzenia karaibskiego](#) (Brooklyn, Queens, Manhattan)
- [Rejonowe centrum opieki zdrowotnej w Richmond](#) (Staten Island)
- [Usługi porodu domowego Carriage House Birth](#)
- [Organizacja The Doula Project](#)
- [Usługi douli Baby Caravan](#)
- [Centrum usług douli NYC](#)
- [Usługi douli Bird Song Brooklyn](#)
- [Boober](#)
- Wideo Mt. Sinai [Opieka nad noworodkiem](#) (dostępne w jęz. angielskim lub hiszpańskim)
- Wsparcie laktacyjne
 - [La Leche League](#)
 - [Chocolate Milk Cafe](#)
 - Internetowe kafejki dla mam Wydziału Zdrowia NYC
 - Morissania: eventbrite.com/e/63303442300
 - Harlem: eventbrite.com/e/63302824452
 - Brownsville: eventbrite.com/e/63301605807
 - [Stowarzyszenie konsultantów laktacyjnych w Nowym Jorku](#)
 - [Ogólnokrajowa Infolinia ds. Zdrowia Kobiet i Karmienia Piersią](#)

Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

5.13.20