

Amamentação durante a pandemia da COVID-19

Doença por Coronavírus de 2019 (COVID-19)

Para obter informações gerais sobre a COVID-19, incluindo como se proteger contra a doença, visite nyc.gov/health/coronavirus.

COVID-19 e gestantes

Ainda não há evidências de que gestantes têm mais probabilidade de contrair a COVID-19, mas elas ainda precisam de muita atenção. As gestantes podem ficar muito doentes se forem infectadas por algum vírus.

Confira [COVID-19: recomendações para gestantes, lactantes ou pessoas que estão cuidando de recém-nascidos](#) para obter respostas às perguntas abaixo:

- O que acontece se uma gestante contrair COVID-19?
- As pessoas com COVID-19 podem praticar o "alojamento conjunto" com seus bebês?
- Vou ter que mudar minhas consultas de pré-natal?
- Devo mudar o plano ou o local do meu parto?
- Informações para pessoas que deram à luz recentemente (o "quarto trimestre")

Quem corre mais risco de contrair doenças graves?

Pessoas de todas as idades podem contrair o novo coronavírus. As pessoas que correm mais risco de enfrentar doenças graves em decorrência da COVID-19 são adultos com 50 anos ou mais (a partir dos 65 anos o risco é mais alto ainda) e pessoas com problemas crônicos de saúde, como:

- Doença pulmonar
- Asma moderada a grave
- Doença cardíaca
- Sistema imunológico enfraquecido
- Obesidade
- Diabetes
- Doença renal
- Doença hepática
- Câncer

Se você for um adulto com mais idade ou sofrer de algum dos problemas crônicos de saúde indicados acima, será de extrema importância monitorar sua saúde com mais atenção e praticar distanciamento físico e higienização das mãos.

Segurança alimentar durante emergências

[A amamentação é uma parte fundamental das ações em resposta a desastres](#). Bebês e crianças pequenas correm muitos riscos durante emergências, quando há limitação no fornecimento de

fórmulas e suprimentos para amamentação, como é o caso na pandemia da COVID-19. Além disso, algumas famílias podem estar em ambientes insalubres ou sem acesso à água limpa devido às ordens de isolamento em casa. Todos esses fatores podem aumentar o risco de diarreia e outras doenças. É importante que as mães capazes de fornecer leite materno aos seus bebês consigam fazê-lo com apoio e proteção.

Por que o leite materno é tão importante?

O leite materno fornece a nutrição perfeita para o seu bebê. Ele contém praticamente todas as proteínas, açúcares, gorduras, vitaminas e minerais que os bebês precisam para crescer fortes e saudáveis. Ele é facilmente digerido e, a cada amamentação, se adapta às necessidades nutricionais do seu bebê.

Além disso, ele prepara a base do sistema imunológico de um recém-nascido fornecendo fatores de imunidade, enzimas e glóbulos brancos. Os bebês também recebem seus anticorpos, protegendo-os contra infecções, incluindo diarreia e infecções respiratórias comuns entre bebês em situações de emergência.

Como posso produzir leite o suficiente para o meu bebê?

A amamentação logo após o parto e regularmente durante as primeiras semanas de vida (amamentação sob demanda) ajudarão seu corpo a reconhecer a quantidade suficiente de leite que deve produzir para alimentar seu bebê. O contato pele a pele e o alojamento conjunto são duas práticas possíveis no hospital e que também ajudarão nesse sentido, além de serem ótimas para o bebê, mesmo que você não esteja amamentando com leite materno.

Contato pele a pele: imediatamente após o parto, coloque o bebê nu sobre seu peito (pele a pele) e espere até ele ficar satisfeito, ou durante 60 a 90 minutos no mínimo.

Alojamento conjunto: ter a presença do bebê em seu quarto (alojamento conjunto), mesmo que a 6 pés (1,80 m) de distância, ajudará vocês a se conhecerem e trará muitas oportunidades de amamentação quando a criança estiver com fome (sinais de fome).

Se você e seu bebê precisarem se separar devido a uma doença, ou se você não estiver em condições de oferecer leite a ele, ainda será importante extrair seu leite regularmente para estabelecer e manter seu suprimento. Lembre-se, você precisa movimentar o leite para produzir mais leite. Se você não extrair o leite, seu corpo deixará de produzi-lo. A equipe do hospital pode ajudar você. Avise que você deseja amamentar seu bebê e peça a ajuda deles para aprender e executar essas práticas. Confira a seção "[Habilidades e informações úteis para produzir leite materno saudável](#)" abaixo para saber mais.

Mulheres com COVID-19 podem amamentar?

Sim, mulheres com COVID-19 ou com sintomas de COVID-19 podem amamentar, porém, tomando precauções para evitar a transmissão do vírus para o bebê.

É importante lavar bem as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos imediatamente antes da amamentação, e também usar uma proteção facial. Proteção facial pode ser qualquer papel ou tecido resistente (como uma bandana ou cachecol) que cubra sua boca e seu nariz. Outra opção é extrair o leite com algum método. Se usar uma bomba de sucção, lave cuidadosamente todas as partes dela entre as utilizações. Considere a possibilidade de alguém que não esteja doente ou com sintomas amamentar o bebê com o seu leite em uma mamadeira.

Apesar de o vírus ainda não ter sido detectado no leite humano, ainda não sabemos se a COVID-19 pode ser transmitida a um bebê durante a amamentação. Apesar das poucas informações, e devido aos vários benefícios da amamentação, como a transferência dos anticorpos da mãe, os quais protegem o bebê contra infecções gerais, ainda é recomendado que as mães que desejam amamentar seus filhos com leite materno, o façam seguindo as precauções descritas acima.

Habilidades e informações úteis para produzir leite materno saudável

- Comece cedo e comece certo
 - [Amamentação na primeira hora: está nas suas mãos](#)
 - [A procura do seio \(breast crawl\) e a primeira amamentação](#)
 - [Como encaixar o bebê no peito](#)
 - [Como criar uma pega melhor](#)
 - [Como garantir um bom suprimento de leite](#)
- Entenda o [Comportamento normal do recém-nascido](#), os [Sinais de fome](#) e a [Amamentação sob demanda](#)
- Como extrair leite
 - [Extração manual \(Stanford\)](#) e [Extração manual \(Global Health Media\)](#)
 - [Como usar uma bomba de sucção elétrica e a sucção manual](#)
 - [Sucção avançada](#)
 - [Higienização da bomba de sucção](#)
- Armazenamento seguro e amamentação com leite extraído
 - [Manuseio seguro do leite](#)
 - [Métodos alternativos de amamentação](#)
 - Amamentação guiada pelo bebê/com mamadeira
 - [Amamentação guiada com mamadeira](#)
 - [Amamentação com mamadeira](#)
 - [Amamentação com mamadeira guiada pelo bebê](#)
- [Práticas para promover laços e apego](#)
- [Como promover o suprimento de leite e evitar a complementação com fórmula](#)
- [Apoio para amamentação/lactação para LGBTQIA+](#)
- Transição para amamentação direta após [Uso de complemento/bomba de sucção](#)

Quais são os métodos de amamentação alternativos se eu optar por não amamentar com o seio ou não conseguir produzir leite o suficiente para o meu bebê?

A alternativa preferida é usar leite materno doado. Entre em contato com o [Banco de leite de Nova York](#) para saber mais.

Se não houver a disponibilidade de leite materno doado, a alternativa seguinte será fórmula para bebês. Apesar de ser um recurso importante para famílias que não podem, ou não querem, amamentar, situações de emergência podem diminuir a oferta de fórmula e também dificultar o armazenamento seguro em casa. Devido ao aumento da demanda, interrupções ou atraso de fabricação, além do fechamento de empresas e lojas que vendiam a fórmula, as famílias podem enfrentar situações complicadas. Além disso, a amamentação com fórmula pode agregar mais dificuldades financeiras às famílias que estão enfrentando a perda de emprego ou mudanças na renda. As fórmulas também exigem água potável, energia/combustível e eletricidade para o preparo, desinfecção e armazenamento (confira [Preparação segura das fórmulas](#) e os recursos de Amamentação guiada pelo bebê/com mamadeira, mais acima). Talvez as famílias não consigam oferecer a fórmula em um ambiente limpo e seguro, ou não consigam uma quantidade suficiente para alimentar os bebês, e podem tentar fazer a fórmula render mais através da diluição, o que **não** é aconselhável. Se você precisar de fórmula e não estiver em condições de obtê-la ou de pagar por ela, entre em contato com o [Programa de nutrição complementar especial do departamento de Mulheres, bebês e crianças \(WIC, Women, Infants and Children\)](#) para obter ajuda.

Nutrição familiar

É importante que você e sua família se alimentem bem, principalmente quem está amamentando. Se você ou sua família estiver com problema de segurança alimentar por dificuldade de acesso ou preço, visite nyc.gov/getfood para consultar recursos de assistência alimentar durante a COVID-19.

Opções de suporte após a alta

- Ligue para [311](#) e peça por “[newborn care](#)” (cuidados com recém-nascido).
- Suporte de doula pós-parto
 - [Ancient Song Doula Services](#)
 - [Programa de apoio By My Side](#) (sob “Doula Services” (Serviços de Doula), para clientes que se registraram no pré-natal)
 - [Brooklyn Perinatal Network](#)
 - [Caribbean Women’s Health Association](#) (Brooklyn, Queens, Manhattan)
 - [Community Health Center of Richmond](#) (Staten Island)
 - [Carriage House Birth](#)
 - [The Doula Project](#)
 - [Baby Caravan](#)
 - [NYC Doula Collective](#)
 - [Bird Song Brooklyn](#)
 - [Boober](#)
- Vídeo do Mt. Sinai [Cuidado do seu recém-nascido](#) (disponível em inglês e espanhol)
- Suporte a lactação

- [La Leche League](#)
- [Chocolate Milk Cafe](#)
- Bistrôs Virtuais de Bebês do Departamento de Saúde da Cidade de Nova York
 - Morissania: eventbrite.com/e/63303442300
 - Harlem: eventbrite.com/e/63302824452
 - Brownsville: eventbrite.com/e/63301605807
- [New York Lactation Consultant Association](#)
- [Linha de atendimento nacional sobre saúde da mulher e amamentação](#)

O Departamento de Saúde da Cidade de Nova York pode mudar as recomendações à medida que a situação evolui. 5.13.20