

Кормление младенцев во время пандемии COVID-19

Коронавирусное заболевание 2019 г. (COVID-19)

Для получения общей информации о COVID-19, в том числе о способах защиты от травмы, посетите nyc.gov/health/coronavirus.

COVID-19 и беременные

Сейчас нет данных о том, что вероятность заболевания COVID-19 у беременных повышена, но за их состоянием следует пристально наблюдать. Заражение некоторыми вирусами может вызывать у беременных особенно тяжелые заболевания.

См. в документе [COVID-19: Указания для беременных, кормящих грудью или ухаживающих за новорожденными](#) ответы на следующие вопросы:

- Что происходит, если у беременной женщины появляется COVID-19?
- Можно ли зараженным COVID-19 держать младенца «при себе»?
- Придется ли мне переносить консультации по дородовому наблюдению?
- Следует ли мне изменить план или место родов?
- Информация для недавно родивших (в период «четвертого триместра»)

Для кого заболевание наиболее опасно?

Новым коронавирусом могут заразиться люди любого возраста. Повышенной опасности тяжелого заболевания при заражении COVID-19 подвержены взрослые в возрасте 50 лет или старше (в группе наибольшего риска находятся люди в возрасте 65 лет и старше), а также имеющие хронические заболевания, например:

- Легочные заболевания
- Астму от умеренной до сильной
- Кардиологические заболевания
- Ослабленную иммунную систему
- Ожирение
- Диабет
- Заболевания почек
- Заболевания печени
- Рак

Если вы пожилой человек или имеете любые из перечисленных выше хронических заболеваний, вам особенно важно следить за своим здоровьем и соблюдать правила физического дистанцирования и гигиены рук.

Продовольственная безопасность в чрезвычайных ситуациях

[Грудное вскармливание жизненно важно в условиях чрезвычайных ситуаций](#). Во время чрезвычайных ситуаций, таких как пандемия COVID-19, когда запасы молочных смесей и

других продуктов питания ограничены, младенцы и дети подвергаются наибольшей опасности. Кроме того, некоторые семьи могут оказаться в антисанитарных условиях или не иметь доступа к чистой воде в связи с распоряжениями оставаться дома. Все эти факторы могут повышать риск диареи или других болезней. Родителей, которые могут кормить своего младенца материнским молоком, важно защищать и поддерживать в этом.

Чем важно материнское молоко?

Материнское молоко обеспечивает идеальное питание, индивидуально приспособленное к вашему младенцу. Оно содержит практически все белки, сахара, жиры, витамины и минералы, необходимые для роста, здоровья и сил младенцев. Оно легко переваривается и адаптируется к пищевым потребностям ребенка при каждом кормлении.

Оно также закладывает основу иммунной системы новорожденного, снабжая его иммунными факторами, ферментами и белыми кровяными тельцами. Младенцы также получают ваши антитела, помогающие защищать их от инфекций, в том числе диареи и дыхательных инфекций, часто возникающих у младенцев в чрезвычайных ситуациях.

Как обеспечить выработку достаточного количества молока для моего ребенка?

Начало кормления вскоре после родов и частое кормление в течение нескольких первых недель (кормление по требованию) помогут вашему организму вырабатывать достаточно молока для кормления вашего младенца. В этом помогают два полезные для ребенка меры, которые можно принять еще в больнице: осуществлять контакт «кожа к коже» и держать младенца «при себе».

Контакт «кожа к коже»: Сразу после родов положите обнаженного младенца себе на грудь («кожа к коже») и держите его там до завершения кормления или по меньшей мере в течение 60–90 минут.

Младенец «при себе»: Нахождение ребенка в одном помещении с вами («при себе»), даже на расстоянии 2 метров от вас, поможет вам обоим познакомиться друг с другом и даст вам множество возможностей кормить ребенка, когда он проявляет признаки голода (сигналы к кормлению).

Если вы и ваш ребенок должны находиться в разных помещениях в связи с болезнью, или вы не можете дать ребенку молока, тем не менее, важно регулярно сцеживать молоко, чтобы установить и поддерживать выработку молока. Помните, что для выработки молока необходимо отдавать молоко. Если вы не будете сцеживать молоко, ваш организм перестанет вырабатывать его в таких количествах. Вам могут помочь сотрудники больницы. Сообщите им, что вы хотите кормить ребенка своим молоком и попросите помочь вам в освоении и осуществлении этих действий. Дополнительную информацию можно найти ниже, в разделе [«Полезные навыки и информация для поддержания нормальной выработки молока»](#).

Могут ли зараженные COVID-19 кормить грудью?

Да, больные COVID-19 или имеющие симптомы COVID-19 могут кормить грудью, принимая меры предосторожности, чтобы не передать вирус младенцу.

Важно тщательно мыть руки водой с мылом в течение не менее 20 секунд непосредственно перед кормлением и использовать средства, закрывающие лицо. В качестве средств, закрывающих лицо, может быть использована любая хорошо закрепленная бумага или ткань (например, головная повязка или шарф), закрывающая рот и нос. Также можно сцеживать молоко при помощи насоса. В случае использования насоса следует тщательно промывать все части насоса между применениями. Рассмотрите возможность поручить кормить младенца вашим молоком из бутылочки человеку, не болеющему и не имеющему симптомов.

Хотя вирус не был найден в человеческом молоке, пока неизвестно, может ли COVID-19 передаваться младенцу при вскармливании. Несмотря на ограниченность имеющейся сейчас информации родителям, которые хотят вскармливать своего младенца материнским молоком, рекомендуется делать это, принимая указанные выше меры предосторожности, в связи с многочисленными преимуществами грудного вскармливания, в число которых входит передача младенцу антител матери, которые усиливают его общую защиту от инфекций.

Полезные навыки и информация для поддержания нормальной выработки молока

- Начинайте рано, начинайте правильно
 - [Грудное вскармливание в течение первого часа: Все в ваших руках](#)
 - [Поиски груди и первое кормление](#)
 - [Как поднести ребенка к груди](#)
 - [Надежное прикрепление младенца к груди](#)
 - [Обеспечение хорошей выработки молока](#)
- Понимание [нормального поведения новорожденного](#), [сигналов к кормлению](#) и [кормления по требованию](#)
- Сцеживание молока
 - [Сцеживание вручную \(Stanford\)](#) и [Сцеживание вручную \(Global Health Media\)](#)
 - [Сцеживание при помощи электрического насоса и вручную](#)
 - [Усиленное сцеживание](#)
 - [Гигиена использования молочного насоса](#)
- Безопасное хранение сцеженного молока и кормление им
 - [Безопасное обращение с молоком](#)
 - [Альтернативные методы кормления](#)
 - Рожковое вскармливание по инициативе ребенка и по расписанию
 - [Рожковое вскармливание по расписанию](#)
 - [Рожковое вскармливание](#)
 - [Рожковое вскармливание по инициативе ребенка](#)
- [Приемы, способствующие привязанности и сближению](#)

- [Обеспечение выработки молока и исключения дополнительного использования молочных смесей](#)
- [Поддержка в области грудного вскармливания и лактации для сообщества ЛГБТКИА+](#)
- Переход на непосредственное грудное вскармливание после [использования молочных смесей/сцеживания](#)

Если я решу не кормить ребенка грудью или не смогу вырабатывать достаточное количество молока для него, какие существуют альтернативные методы вскармливания?

Предпочтительным альтернативным методом является вскармливание донорским грудным молоком. Дальнейшую поддержку можно получить в [Молочном банке Нью-Йорка](#).

При отсутствии донорского грудного молока предпочтительным альтернативным вариантом являются молочные смеси. Хотя молочные смеси — важный ресурс для семей, которые не могут или не хотят использовать грудное вскармливание, чрезвычайные ситуации могут приводить к дефициту молочных смесей или трудностям их получения во время домашней изоляции. Семьи могут оказаться в трудном положении в связи с повышенным спросом на молочные смеси, перебоями или задержками их производства и закрытием предприятий. Кроме того, вскармливание молочными смесями может увеличивать финансовую нагрузку на семьи, переживающие потерю работы или другие изменения уровня доходов. Для правильного приготовления, санитарной обработки и хранения молочных смесей также требуется снабжение чистой водой, энергией/топливом и электричеством (см. документ [«Безопасное приготовление молочной смеси» \(Safe Formula Preparation\)](#) и перечисленные выше ресурсы по рожковому вскармливанию по инициативе ребенка и по расписанию). Некоторые семьи могут не иметь возможности кормить своих детей молочной смесью в безопасных и гигиенических условиях или приобрести достаточно смеси для их вскармливания и могут начинать «растягивать» или разбавлять молочные смеси, что **не** рекомендуется. Если вам нужна молочная смесь, и вы не можете достать или не имеете средств приобрести ее, обратитесь за дальнейшей поддержкой в местное отделение [Программы особой дополнительной продовольственной поддержки женщин, младенцев и детей \(Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC\)](#).

Питание семьи

Важно обеспечить себе и своим родным, особенно родителям, кормящим грудью, сохранение здоровья и достаточное питание. Если у вас или ваших родных возникают затруднения в области продовольственной безопасности в связи с отсутствием продуктов или их стоимостью, посетите nyc.gov/getfood и найдите ресурсы продовольственной помощи в связи с COVID-19.

Возможности поддержки после выписки из больницы

- Позвоните по номеру [311](tel:311) и попросите помощи по вопросам «[newborn care](#)» (ухода за новорожденными).
- Услуги дул по постнатальной поддержке
 - [Служба дул «Ancient Song»](#)
 - [Программа поддержки рожениц «By My Side»](#) (в разделе «Doula Services» (Услуги дулы), для клиентов, зарегистрировавшихся до родов)
 - [Перинатальная сеть Бруклина \(Brooklyn Perinatal Network\)](#)
 - [Карибская ассоциация женского здравоохранения \(Caribbean Women’s Health Association\)](#) (Brooklyn, Queens, Manhattan)
 - [Общественный медицинский центр Ричмонда \(Community Health Center of Richmond\)](#) (Staten Island)
 - [Carriage House Birth](#)
 - [Проект «Дула» \(Doula Project\)](#)
 - [Baby Caravan](#)
 - [Сообщество дул NYC \(NYC Doula Collective\)](#)
 - [Bird Song Brooklyn](#)
 - [Boober](#)
- Видеоролик «[Уход за новорожденным» \(Caring for Your Newborn\)](#) больницы Mt. Sinai (на английском и испанском языках)
- Поддержка по вопросам лактации
 - [La Leche League](#)
 - [Кафе «Chocolate Milk»](#)
 - Виртуальные кафе для младенцев Департамента здравоохранения NYC (NYC Health Department)
 - Morissania: eventbrite.com/e/63303442300
 - Harlem: eventbrite.com/e/63302824452
 - Brownsville: eventbrite.com/e/63301605807
 - [Ассоциация консультантов по лактации Нью-Йорка \(New York Lactation Consultant Association\)](#)
 - [Национальная линия поддержки по вопросам женского здоровья и грудного вскармливания \(National Women’s Health and Breastfeeding Helpline\)](#)

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут измениться по мере развития ситуации.

5.13.20