

COVID-19: Руководство по кормлению младенцев

COVID-19 остается значительной опасностью в городе Нью-Йорке (NYC) и всюду в США. Это информационно-медицинское руководство предназначено для кормящих матерей новорожденных и лиц, помогающих им, которые занимаются кормлением младенцев во время чрезвычайной ситуации в области здравоохранения, вызванной COVID-19. В него включены практики, поддерживающие оптимальное питание младенцев, рекомендации по установлению и сохранению достаточной для здоровья выработки молока, а также помощь по техническим и общественным ресурсам.

Беременные или кормящие грудью женщины могут, если желают, проходить вакцинацию. Если вы беременны или кормите грудью, вам может быть полезно поговорить о вакцинации с вашим поставщиком медицинских услуг. Однако для вакцинации вам не требуется разрешения поставщика медицинских услуг. Беременные входят в число групп, имеющих право на вакцинацию в рамках поэтапного распределения вакцин штатом Нью-Йорк. Полный список групп, соответствующих критериям для получения вакцины, можно найти по адресу nyc.gov/covidvaccinedistribution. Чтобы найти пункт вакцинации и записаться на прием, посетите vaccinefinder.nyc.gov. Если вам нужна помощь в записи на прием в городском пункте вакцинации, позвоните по номеру 877-829-4692. Информацию о вакцинах от COVID-19 можно найти по адресу nyc.gov/covidvaccine.

Подвержены ли беременные повышенному риску тяжелого заболевания COVID-19?

Да. Насколько нам известно сейчас, беременные более высокому риску тяжелого заболевания COVID-19, чем не беременные. Кроме того, беременные, больные COVID-19, могут быть подвержены повышенному риску преждевременных родов и других нежелательных исходов беременности. Имеется несколько сообщений о младенцах, которые могли быть заражены COVID-19 до рождения, но такие случаи, по-видимому, встречаются [редко](#).

Для получения дополнительной информации о лицах, подверженных повышенному риску тяжелого заболевания COVID-19, посетите nyc.gov/health/coronavirus и перейдите по ссылке «Prevention and Groups at Higher Risk» («Профилактика и группы повышенного риска») в левой части страницы.

В документе Департамент здравоохранения и психической гигиены NYC (NYC Department of Health and Mental Hygiene) (Департамент здравоохранения NYC (NYC Health Department)) [«COVID-19: Recommendations for People Who Are Pregnant, Breastfeeding or Chestfeeding, or Caring for Newborns»](#) («COVID-19: Рекомендации для беременных, кормящих грудью или ухаживающих за новорожденными») содержатся ответы на следующие вопросы.

- Что беременные могут делать для предотвращения передачи COVID-19?
- Нужно ли мне переносить консультации по дородовому наблюдению? А ультразвуковые исследования?

- Что мне следует делать при наличии симптомов COVID-19 или других проблем во время беременности?
- Следует ли мне изменить план или место родов?
- Могут ли зараженные COVID-19 кормить грудью?
- Можно ли зараженным COVID-19 держать младенца «при себе»?
- На какие предупреждающие знаки следует обращать внимание после родов?
- Информация для недавно родивших (в период «четвертого триместра»)
- Другие ресурсы для молодых родителей:

Продовольственная безопасность в чрезвычайных ситуациях

[Грудное вскармливание жизненно важно в условиях чрезвычайных ситуаций](#). Согласно Центрам по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), «грудное вскармливание остается наилучшим вариантом кормления младенцев в условиях стихийных бедствий». Во время чрезвычайных ситуаций, таких как чрезвычайная ситуация в области здравоохранения, связанная с 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. 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 наилучшее 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 младенца, снабжая его иммунологическими факторами, ферментами и белыми кровяными тельцами. Кроме того, материнское молоко содержит антитела, помогающие защищать младенца от инфекций, в том числе респираторных и вызывающих диарею, которые часто встречаются у младенцев в чрезвычайных ситуациях.

Могут ли зараженные COVID-19 кормить грудью?

Да. Больные COVID-19 или заведомо инфицированные COVID-19 могут кормить грудью, принимая меры предосторожности, чтобы не передать вирус младенцу.

Хотя имеющиеся в настоящее время данные ограничены, возможность передачи COVID-19 младенцу во время грудного вскармливания представляется маловероятной. В связи с многочисленными преимуществами грудного вскармливания, в том числе передачей родительских антител (которые обеспечивают общую защиту младенца от инфекций), родителям, которые желают кормить своих детей материнским молоком, рекомендуется делать это с соблюдением определенных мер предосторожности, в том числе тщательно мыть руки водой с мылом в течение по меньшей мере 20 секунд непосредственно до и

после кормления грудью, а также носить во время кормления грудью средства, закрывающие лицо. Также можно сцеживать молоко при помощи насоса или руками. В случае использования насоса тщательно промывайте все части насоса водой с мылом между применениями. Рассмотрите возможность поручить кормить младенца материнским молоком из бутылочки человеку, не болящему COVID-19.

Как обеспечить выработку достаточного количества материнского молока для моего ребенка?

Начало кормления вскоре после родов и частое кормление в течение нескольких первых недель в ответ на голодный плач ребенка (кормление по требованию) помогут вашему организму вырабатывать достаточно материнского 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».

Для создания контакта «кожа к коже» положите обнаженного младенца себе на грудь, кожей к коже, сразу после родов и держите его там до завершения кормления или по меньшей мере в течение 60–90 минут. В режиме «при себе» младенец остается в одном помещении с вами, даже если вас разделяет расстояние в 2 метра. Это поможет вам познакомиться друг с другом и даст вам массу возможностей кормить младенца, когда он будет сообщать своим плачем, что проголодался.

Можно ли зараженным COVID-19 держать младенца «при себе»?

«Держать при себе» означает, что младенец остается в одном помещении с вами. Некоторые поставщики медицинских услуг могут рекомендовать изолировать младенца от родителя, имеющего COVID-19, во время пребывания родителя в больнице или тестирования на COVID-19. Это делается для уменьшения риска заражения новорожденного COVID-19 и должно производиться в индивидуальном порядке. CDC рекомендуют, чтобы соответствующее решение принималось совместно поставщиком медицинских услуг и родителем. Изоляция может продолжаться до прекращения заразности родителя или изменения клинической ситуации. Изоляция может предполагать сохранение расстояния более 2 метров между родителем и младенцем, если он находится в той же больничной палате, или действительную физическую изоляцию, при которой в уходе за новорожденным помогает другой здоровый взрослый.

Больницы и родильные отделения также могут ограничивать число посетителей для защиты здоровья пациентов и их групп поддержки. В состав группы поддержки могут входить ваш партнер, дула, друзья или другие члены семьи, которые должны были присутствовать при потугах и родах. Обеспечьте выполнение членами группы поддержки инструкций больницы. Чтобы получить информацию о своих правах при родах, посетите [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) и выполните поиск по словам «**respectful care at birth**» («**уважительный уход при родах**»).

Какими способами можно обеспечить достаточное для здоровья количество молока?

Независимо от того, находитесь ли вы в одном помещении с ребенком или изолированы от него для обеспечения безопасности, важно регулярно сцеживать грудное молоко, чтобы установить и поддерживать выработку молока. Помните, что для выработки грудного 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 описанных ниже действий.

- Начиная 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 лиц 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 человеческим молоком. Для получения дальнейшей поддержки позвоните в [The New York Milk Bank](#) (Нью-йоркский молочный банк) по номеру 212-956-6455 или посетите nymilkbank.org.

При отсутствии донорского грудного человеческого 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 действия запретов на выход из дома. 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 приготовления, дезинфекции и хранения молочной смеси также необходимы чистая вода, энергия или топливо и электричество. (Дополнительную информацию можно найти в документе «[Безопасное приготовление молочных смесей](#)» и в приведенном выше разделе «Рожковое вскармливание по инициативе ребенка и по расписанию».) Некоторые семьи могут не иметь возможности кормить своих младенцев 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 \(Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC\)](#).

Какие типы продовольственной помощи могут обеспечить мне и моим родным сохранение здоровья и достаточное питание?

Важно обеспечить себе и своим родным, особенно родителям, кормящим грудью, сохранение здоровья и достаточное питание. Если вам или вашим родным трудно обеспечить продовольственную безопасность в связи с проблемами с доступом или финансовыми трудностями, позвоните по номеру **311** и скажите «Get food» («Получить еду»), отправьте текстовое сообщение «NYC FOOD» или «NYC COMIDA» на номер 877-877, чтобы найти ближайший пункт бесплатной раздачи продовольствия, или посетите nyc.gov/getfood, чтобы найти благотворительную столовую или выяснить, имеете ли вы право на бесплатную доставку питания.

Какие еще имеются ресурсы постнатальной поддержки?

Следующие ресурсы могут оказать вам и вашему ребенку поддержку после родов.

- Позвоните по номеру **311** и скажите «**newborn care**» («уход за новорожденными»).
- Услуги дул по постнатальной поддержке
 - [Ancient Song Doula Services](#) (Служба дул «Ancient Song»)
 - [By My Side Birth Support Program](#) (Программа поддержки рожениц «By My Side») (в разделе «Doula Services» (Услуги дулы), для клиентов, зарегистрировавшихся до родов)
 - [Brooklyn Perinatal Network](#) (Перинатальная сеть Бруклина)
 - [Caribbean Women’s Health Association](#) (Карибская ассоциация женского здравоохранения) (Brooklyn, Queens, Manhattan)
 - [Community Health Center of Richmond](#) (Общественный медицинский центр

- Ричмонда) (Staten Island)
- [Carriage House Birth](#)
- [The Doula Project](#) (Проект «Дула»)
- [Baby Caravan](#)
- [NYC Doula Collective](#) (Сообщество дул NYC)
- [Bird Song Brooklyn](#)
- [Boober](#)
- Видеоролик «[Caring for Your Newborn](#)» больницы Mt. Sinai (на английском и испанском языках)
- Поддержка по вопросам лактации
 - [La Leche League](#) (Лига «La Leche»)
 - [Chocolate Milk Cafe](#)
 - Виртуальные кафе для младенцев (Baby Cafés) Департамента здравоохранения NYC
 - Morrisania: eventbrite.com/e/63303442300
 - Harlem: eventbrite.com/e/63302824452
 - Brownsville: eventbrite.com/e/63301605807
 - [New York Lactation Consultant Association](#) (Ассоциация консультантов по лактации Нью-Йорка)
 - [Национальная горячая линия по вопросам женского здравоохранения и грудного вскармливания](#)

Дополнительную информацию о COVID-19 можно получить на сайте nyc.gov/health/coronavirus.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации. 3.13.21