

## 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](https://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](http://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](https://eventbrite.com/e/63303442300)
    - Harlem: [eventbrite.com/e/63302824452](https://eventbrite.com/e/63302824452)
    - Brownsville: [eventbrite.com/e/63301605807](https://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