

## COVID-19 疫情期间的婴儿喂养

### 2019 冠状病毒病 (COVID-19)

如需有关 COVID-19 的一般信息，包括如何防范歧视现象，请访问：[nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus)。

### COVID-19 和孕妇

目前没有证据显示孕妇更容易感染 COVID-19，但是仍需对她们密切监测。孕妇如果感染某些病毒，病情会尤其严重。

请参阅“[COVID-19：对孕妇、哺乳期妇女或新生儿护理者的建议](#)”，获取以下问题的答案：

- 如果一名孕妇感染了 COVID-19 怎么办？
- 感染了 COVID-19 的人可以和她们的婴儿同处一室吗？
- 我需要更改我的产前检查预约吗？
- 我应该更改分娩计划或分娩地点吗？
- 针对分娩不久的产妇的信息（“产后三个月内”）

### 会出现严重病情的高危人群有哪些？

所有年龄段的人都可能感染这种新病毒。出现严重的 COVID-19 病情的风险较高的人群是 50 岁或以上的成年人（65 岁及以上人群的风险最高），以及患有慢性病的人，例如：

- 肺病
- 中度至重度哮喘
- 心脏病
- 免疫系统减弱
- 肥胖
- 糖尿病
- 肾病
- 肝病
- 癌症

如果您是年纪较大的成年人，或患有上述任何一种慢性疾病，则极有必要密切监测您的健康，并保持身体距离和良好的手部卫生习惯。

### 紧急情况下的食品安全

[母乳喂养是应急措施的一个重要部分](#)。在紧急情况下，比如 COVID-19 疫情期间，当婴儿配方奶粉和食品供应有限时，婴幼儿的风险最高。此外，一些家庭可能因居家令而处于不卫生的环境中，或者无法获得清洁的水。所有这些因素都会增加腹泻或其他疾病的风险。能够为婴儿提供母乳的父母必须得到支持和保护，以便可以母乳喂养。

## 为什么母乳很重要？

母乳可为宝宝提供量身定制的完美营养。它含有婴儿健康成长所需的所有蛋白质、糖、脂肪、维生素和矿物质。它很容易消化，每次喂哺都能根据宝宝的营养需求进行调整。

通过提供免疫因子、酶和白细胞，母乳还为新生儿的免疫系统奠定了基础。婴儿还会获得你的抗体，从而帮助他们预防感染，包括在紧急情况下婴儿常见的腹泻和呼吸道感染。

## 我如何能给宝宝产出足够的母乳？

在婴儿出生后不久就喂母乳，并在出生后的头几周内经常喂母乳（按需喂哺）将有助于你的身体知道产生足够的母乳来喂宝宝。皮肤接触和共处一室是你在医院时可以采取的两种做法，这有助于生产母乳，即使您不喂母乳，也对婴儿有好处。

**皮肤接触：**婴儿出生后立即将赤裸的婴儿放在你胸前（紧贴皮肤），直到他们吃奶，或放至少 60 至 90 分钟。

**同处一室：**让宝宝和你同处一室，即使相距 6 英尺，也将有助于你们双方互相了解，并当他们表现出饿了的时候（喂哺信号），你将有很多给他们喂奶的机会。

如果你和宝宝由于疾病而不得不分开，或者你无法为宝宝提供母乳，那么定期挤出乳汁，以便建立和维持母乳供应量，这很重要。记住，你必须挤出乳汁才能生产乳汁。如果你不挤出乳汁，你的身体将不会分泌同样的乳汁量。医院工作人员可以为你提供帮助——让他们知道你想给宝宝喂母乳，并请他们帮助你了解和实践。请参阅下面的[“促进产出充足母乳量的有用技巧和信息”](#)部分，了解更多信息。

## 患有 COVID-19 的人可以进行母乳喂养吗？

是的，患有 COVID-19 或有 COVID-19 症状的人可以进行母乳喂养，同时要采取预防措施，避免将病毒传给婴儿。

在母乳喂养之前，必须用肥皂和水仔细洗手至少 20 秒钟，并戴上面罩。一张面罩是任何能够严实覆盖口鼻部位的纸张或布块（例如：头巾或围巾）。另一个选择是用吸奶器将乳汁吸出。如果你用吸奶器，必须在使用后彻底清洗吸奶器的所有部件。考虑让没有患病和没有症状的人将你的乳汁用奶瓶喂给婴儿。

虽然尚未在人乳中检测到该病毒，但尚不清楚在哺乳期间是否会将 COVID-19 传染给婴儿。尽管目前信息有限，但由于哺乳的诸多好处，包括亲生父母提供的抗体可以在总体上保护婴儿免受感染，仍建议想要母乳喂养婴儿的父母，在遵循上述预防措施的情况下进行母乳喂养。

## 促进产出充足母乳量的有用技巧和信息

- 早开始和好的开始
  - [在第一小时喂哺母乳：由你掌握](#)

- [乳头寻觅和第一次喂哺](#)
- [让婴儿吸住乳头](#)
- [创造更深入的吮吸位置](#)
- [确保充分的母乳量](#)
- 了解[正常新生儿行为](#)，[喂哺信号](#)和[按需喂哺](#)
- 排出乳汁
  - [用手挤奶（斯坦福）及用手挤奶（全球健康媒体）](#)
  - [使用电动吸奶器和手动辅助挤奶](#)
  - [手动辅助挤奶](#)
  - [挤奶卫生](#)
- 安全储藏和喂哺挤出的母乳
  - [安全处理母乳](#)
  - [替代喂哺方法](#)
  - 婴儿主导的/有节奏的奶瓶喂哺
    - [有节奏的奶瓶喂哺](#)
    - [奶瓶喂哺](#)
    - [婴儿主导的奶瓶喂哺](#)
- [促进母婴情感联系和纽带的做法](#)
- [促进产乳量及避免用配方奶粉补充](#)
- [针对 LGBTQIA+ 的母乳喂养/哺乳期支持](#)
- 在[使用补充品/挤奶](#)之后过渡到直接母乳喂养

如果我选择不进行母乳喂养或无法为婴儿生产足够的乳汁，可以使用哪些替代喂养方法？  
 仅次于的优选替代方法是捐献的母乳。请联络[纽约母乳库](#)获取更多支持。

如果找不到捐献的母乳，则婴儿配方奶粉是下一个优选替代品。虽然对于无法母乳喂养或选择不进行母乳喂养的家庭而言，婴儿配方奶粉是重要的资源，但紧急情况可能会导致配方奶粉短缺，以及在居家令期间获得配方奶粉比较困难。由于需求增加、生产中断或延误，以及销售配方奶粉的企业和商店关闭，家庭可能会陷入困境。此外，配方奶粉喂养可能会给正在经历失业或其他未来的变化的家庭增加经济负担。它还要求有清洁的水、能源/燃料和电力来正确地准备、消毒和储藏配方奶粉（参阅“[配方奶粉的安全准备](#)”以及以上的“[婴儿主导/有节奏的奶瓶喂养](#)”）。家庭可能无法在安全和清洁的环境中提供配方奶，或者负担不起足够的配方奶粉喂养婴儿，可能开始“节约使用”或稀释配方奶粉，这种做法是不可取的。如果你需要配方奶粉而无法找到或负担不起，请联络你当地的[妇女、婴幼儿童特别补充营养计划（WIC）办公室](#)以获取进一步的支持。

## 家庭营养

保持你和家人的健康和温饱非常重要，尤其是正在母乳喂养的父母。如果你或家人因为渠道或费用的问题遇到食物安全方面的困难，请访问 [nyc.gov/getfood](https://nyc.gov/getfood) 获取 COVID-19 食物援助资源。

## 出院后的支持选择

- 请致电 [311](#)，询问“[newborn care](#)”（新生儿护理）
- 产后导乐/陪产士支持
  - [古歌导乐/陪产士服务](#)
  - [在我身边分娩支持计划](#)（在“[Doula Services](#)”（导乐/陪产士服务）之下，适用于产前登记的客户）
  - [布鲁克林围产期网络](#)
  - [加勒比妇女健康协会](#)（布鲁克林、皇后区、曼哈顿）
  - [里士满社区保健中心](#)（斯塔滕岛）
  - [马车房陪产服务](#)
  - [导乐/陪产士计划](#)
  - [宝宝大篷车](#)
  - [纽约市导乐/陪产士合作社](#)
  - [鸟歌布鲁克林](#)
  - [Boober](#)
- 西奈山“[照料你的新生儿](#)”视频（有英语和西班牙语）
- 哺乳期支持
  - [国际母乳会](#)
  - [巧克力奶咖啡厅](#)
  - 纽约市卫生局虚拟宝宝咖啡厅
    - 莫里萨尼亚：[eventbrite.com/e/63303442300](https://eventbrite.com/e/63303442300)
    - 哈莱姆：[eventbrite.com/e/63302824452](https://eventbrite.com/e/63302824452)
    - 布朗斯维尔：[eventbrite.com/e/63301605807](https://eventbrite.com/e/63301605807)
  - [纽约哺乳期咨询师协会](#)
  - [全国妇女健康和母乳喂养服务专线](#)