

Pagpapasuso sa Sanggol sa Panahon ng Pandaigdigang Epidemya ng COVID-19

Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19)

Para sa pangkalahatang impormasyon tungkol sa COVID-19, kabilang kung paano mag-ingat laban sa stigma, bisitahin ang nyc.gov/health/coronavirus.

Ang COVID-19 at ang mga taong nagbubuntis

Sa kasalukuyan walang ebidensiya na ang mga nabubuntis ay mas malamang na magkasakit ng COVID-19, ngunit dapat pa rin silang mahigpit na subaybayan. Maaaring magkasakit nang lalo ang mga taong nagbubuntis kung sila ay mahawaan ng ilang virus.

Pakitingnan ang [COVID-19: Mga Rekomendasyon para sa mga Nagbubuntis, Nagpapasuso o Nag-aalaga ng Kasisilang na Sanggol](#) para sa mga sagot sa mga sumusunod na tanong:

- Ano ang mangyayari kung nagkaroon ng COVID-19 ang isang taong nagbubuntis?
- Maaari bang ang mga tao na may COVID-19 na “magkasama sa isang kuwarto” kasama ng kanilang sanggol?
- Kakailanganin ko bang baguhin ang aking mga appointment para sa prenatal care (pangangalaga bago ang panganganak)?
- Dapat ko bang baguhin ang aking plano sa panganganak o lokasyon ng panganganak?
- Impormasyon para sa mga taong nanganak kamakailan (ang “ikaapat na trimestre”)

Sino ang pinakananganganib sa malubhang sakit?

Ang mga tao ng lahat ng edad ay maaaring magkaroon ng impeksiyon ng bagong coronavirus. Ang mga taong tumindi ang peligro sa malubhang sakit mula sa COVID-19 ay mga adulto 50 o mas matanda (mga taong 65 at mas matanda ay nasa pinakamataas na peligro), at mga taong may mga hindi gumagaling-galing na kondisyon sa kalusugan tulad ng:

- Sakit sa baga
- Bahagya hanggang malubhang hika
- Sakit sa puso
- Mahinang immune system
- Obesity (sobrang katabaan)
- Dyabetis
- Kidney disease (Sakit sa bato)
- Sakit sa atay
- Kanser

Kung ikaw ay mas matandang adulto o may anuman sa mga hindi gumagaling-galing na kondisyon sa kalusugan na nakalista sa itaas, lalong mahalaga sa iyo na maingat na subaybayan ang iyong kalusugan at gawin ang pisikal na paglayo sa iba at malusog na kalinisan sa kamay.

Seguridad sa pagkain sa panahon ng mga emergency

[Ang pagpapasuso ay isang kritikal na bahagi ng pagtugon sa sakuna](#). Ang mga sanggol at bata ay ang pinakananganganib sa panahon ng mga emergency kapag ang mga supply ng formula at pagpapasuso sa sanggol ay limitado tulad ng sa panahon ng pandaigdigang epidemya ng COVID-19. Bilang karagdagan, maaaring nakatira ang ilang pamilya sa mga hindi malinis na kapaligiran o walang akses sa malinis na tubig dahil sa mga utos na manatili sa bahay. Maaaring patindihin ang lahat ng mga salik na ito ang peligro sa pagtatae o iba pang sakit. Mahalaga na ang mga magulang na makapagpapasuso sa kanilang sanggol ay suportahan at protektahan sa paggawa nito.

Bakit mahalaga ang gatas ng ina?

Nagbibigay ang gatas ng ina ng perpektong nutrisyon na naiakmang lalo sa iyong sanggol. Naglalaman ito ng halos lahat ng protina, asukal, taba, mga bitamina at mineral na kailangan ng mga sanggol upang lumaking malusog at malakas. Madali itong tunawin at umaangkop sa mga pangangailangan sa nutrisyon ng iyong sanggol sa bawat pagpapasuso.

Naglalatatag din ito ng pundasyon para sa resistensiya ng bagong silang sa pamamagitan ng pagbibigay ng mga salik sa resistensiya, enzyme at puting selula sa dugo. Tumatanggap din ang mga sanggol ng iyong mga antibody na tumutulong na protektahan sila mula sa mga impeksiyon kasama ang pagtatae at mga impeksiyon sa paghinga na karaniwan sa mga sanggol sa mga sitwasyon ng emergency.

Paano ako makagagawa ng sapat na gatas para sa aking sanggol?

Ang pagpapasuso sa lalong madaling panahon pagkapanganak at pagpapasuso nang madalas sa panahon ng unang ilang linggo ng buhay (pagpapasuso kung kailan kinakailangan) ay tutulong sa katawan mo na malaman kung gumagawa ng sapat na gatas upang pakainin ang iyong sanggol. Ang pagdaite ng balat ng isa't isa at pagiging nasa isang kuwarto ay dalawang kasanayan na maaari mong gawin sa ospital na tutulong dito at mabuti sa sanggol kahit na hindi mo pinapasuso sila.

Pagdaite ng balat ng isa't isa: Kaagad pagkapanganak, ilagay ang hubo't hubad na sanggol sa iyong dibdib (pagdaite ng balat ng isa't isa) at panatilihin sila doon hanggang sa pasusuhin sila o hindi bababa sa 60 hanggang 90 minuto.

Pagiging magkasama sa kuwarto: Ang pananatili ng iyong sanggol na kasama mo sa iyong kuwarto (magkasama sa isang kuwarto) kahit na 6 feet ang layo ay tutulong sa inyong dalawa na magpakilala sa isa't isa at bigyan ka ng maraming oportunidad na pasusuhin sila kapag nagpapakita na gutom sila (mga senyales sa pagpapasuso).

Kung dapat na ihiwalay ka at iyong sanggol dahil sa sakit o hindi mo kayang magbigay ng gatas sa iyong sanggol, mahalaga pa rin na pisilin ang suso ng gatas nang regular upang itatag at panatilihin ang iyong supply ng gatas. Tandaan, kailangan mong pisilin ang suso ng gatas upang gumawa ng gatas. Kung hindi mo pisilin ang suso ng iyong gatas, hihinto ang iyong katawan na

gumawa nang marami. Makatutulong sa iyo ang kawani ng ospital — ipaalam sa kanila na gusto mong pasusuhin ang iyong sanggol ng iyong gatas at tanungin sila upang tulungan kang malaman ang tungkol sa at gawin ang mga kasanayang ito. Tingnan ang seksiyon “[Mga Nakatutulong na Kasanayan at Impormasyon upang Itaguyod ang isang Malusog na Supply ng Gatas](#)” sa ibaba para sa higit pang impormasyon.

Maaari bang magpasuso ang mga taong may COVID-19?

Oo, ang mga taong may COVID-19 o mga sintomas ng COVID-19 ay maaaring magpasuso habang nag-iingat upang maiwasan na mahawaan ng virus ang kanilang sanggol na anak.

Mahalagang hugasan nila nang mabuti ang kanilang mga kamay gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo kaagad bago magpasuso at isaalang-alang ang paggamit ng pantakip sa mukha. Ang isang pantakip sa mukha ay anumang mahigpit na papel o tela (gaya ng bandana o scarf) na natatakpan ang iyong bibig at ilong. Isa pang opsyon ang pump at pagpisil sa suso ng gatas. Kung gumagamit ka ng pump, ang lahat ng bahagi ng pump ay dapat na hugasan nang mabuti sa pagitan ng mga paggamit. Isaalang-alang ang pagkakaroon ng isang taong walang sakit o walang sintomas na magpapainom sa sanggol ng iyong gatas sa bote.

Habang hindi pa natutuklasan ang virus sa gatas ng tao, hindi pa rin alam kung maaaring maipasa ang COVID-19 sa sanggol habang pinapasuso. Sa kabila ng limitadong impormasyon sa pagkakataong ito, dahil sa napakaraming benepisyong pagpapasuso kabilang ang pagbibigay sa nanganak na magulang ng mga antibody na pumuprotekta sa anak laban sa pangkalahatang impeksyon, inirerekomenda pa rin na ang mga magulang na nagnanais na pasusuhin ang kanilang anak ng kanilang gatas na gawin iyon habang sinusunod ang mga pag-iingat na inilalarawan sa itaas.

Mga nakakatulong na kasanayan at impormasyon upang itaguyod ang isang malusog na supply ng gatas

- Maagang Pagsisimula at Mabuting Pagsisimula
 - [Pagpapasuso sa Unang Oras: Nasa mga Kamay Mo](#)
 - [Ang Paggapang sa Suso at Unang Pagpapasuso](#)
 - [Pagpapalapit sa Iyong Sanggol sa Suso](#)
 - [Paglikha ng Mas Malalim na Pagsuso](#)
 - [Paniniguro ng Mabuting Supply ng Gatas](#)
- Pag-unawa sa [Gawi ng Normal na Kasisilang na Sanggol](#), [Mga Senyales ng Pagpapasuso](#) at [Pagpapasuso kung Kinakailangan](#)
- Pagpisil ng Gatas sa Suso
 - [Pagpisil ng Kamay \(Stanford\)](#) at [Pagpisil ng Kamay \(Global Health Media\)](#)
 - [Paggamit ng Pump na Dekuryente at Pagpisil gamit ang mga Kamay](#)
 - [Malakas na Pag-pump](#)
 - [Kalinisan ng Pump](#)
- Ligtas na Pag-iimbak at Pagpapasuso sa Pinisil na Gatas

- [Ligtas na Paghawak sa Gatas](#)
- [Mga Alternatibong Paraan ng Pagpapasuso](#)
- Pagpapasuso Gamit ang Bote na Hawak ng Sanggol
 - [Pagpapasuso sa Bote na Parang Nagpapasuso](#)
 - [Pagpapasuso sa Bote](#)
 - [Pagpapakain sa Bote na Hinahawakan ng Sanggol](#)
- [Mga Kasanayan na Nagtataguyod ng Pagiging Malapit at Bonding](#)
- [Pagtataguyod ng Supply ng Gatas at Pag-iwas sa Pagbibigay ng Nabibiling Gatas sa Merkado](#)
- [Pagpapasuso/Suporta sa Pagpapagatas para sa LGBTQIA+](#)
- Transisyon sa Direktang Pagpapasuso pagkatapos ng [Paggamit ng Nabibiling Gatas sa Merkado/Pag-pump](#)

Ano ang mga alternatibong paraan ng pagpasuso na mayroon kung pinili kong hindi magpasuso o hindi kayang magbigay ng sapat na gatas para sa aking sanggol?

Ang pinapaborang kasunod na alternatibo ay ang gatas ng tao na ibinigay. Kontakin ang [Ang Bangko sa Gatas ng New York](#) para sa karagdagang suporta.

Kung ang gatas ng tao na ibinigay ay wala, ang nabibiling gatas sa merkado ay ang kasunod na pinapaborang alternatibo. Habang ang gatas na nabibili sa merkado na para sa sanggol ay isang mahalagang rekurso sa mga pamilya na hindi maaari o piniling hindi magpasuso, maaaring magdulot ng mga emergency ang kakapusan ng mabibiling gatas sa merkado pati ang mga hamon sa pagkuha ng nabibiling gatas sa merkado sa panahon ng pagkanlong sa bahay. Dahil sa mas mataas na pangangailangan, ang mga pagtigil o pagkaantala sa paggawa at pagsara ng mga negosyo at tindahan na nagtitinda ng nabibiling gatas, maaaring nasa mapanghamong sitwasyon ang mga pamilya. Bilang karagdagan, ang pagpapasuso ng nabibiling gatas sa merkado ay maaaring magpalaki sa pinansiyal na pasanin sa mga pamilya na nakararanas ng pagkawala ng trabaho o iba pang pagbabago sa kita. Nangangailangan din ito ng malinis na tubig, panggatong at kuryente upang tamang ihanda, linisin at iimbak ang nabibiling gatas sa merkado (tingnan ang [Ligtas na Paghahanda ng Nabibiling Gatas sa Merkado](#) at mga rekurso sa Pagpapasuso sa Bote na Hinahawakan ng Sanggol/Pagpapasuso sa Bote na Parang Nagpapasuso sa itaas). Hindi maaaring kayanin ng mga pamilya na magbigay ng nabibiling gatas sa merkado sa isang ligtas at malinis na kapaligiran o makabili ng sapat na nabibiling gatas sa merkado upang pasusuhin ang kanilang mga sanggol at maaaring simulang “palawigin” o bawasan ang dami ng inilalagay na nabibiling gatas na **hindi** ipinapayo. Kung kailangan mo ng nabibiling gatas sa merkado at hindi makabili nito, kontakin ang iyong lokal na [opisina ng Espesyal na Programa sa Suplementong Nutrisyon sa mga Kababaihan, Sanggol at Bata \(WIC\)](#) para sa karagdagang suporta.

Nutrisyon sa pamilya

Mahalaga na ikaw at iyong pamilya ay manatiling malusog at kumakain, lalo na ang magulang na nagpapasuso. Kung ikaw o iyong pamilya ay nahihirapan sa seguridad sa pagkain dahil sa mga usapin sa akses o halaga, bisitahin ang [nyc.gov/getfood](#) para sa mga rekurso sa tulong sa pagkain sa panahon ng COVID-19.

Mga opsyon sa suporta pagkatapos ng pag-uwi mula sa ospital

- Tumawag sa [311](#) at tanungin ang “[newborn care](#)” (pangangalaga sa bagong silang na sanggol).
- Suporta sa Doula Pagkatapos ng Panganganak
 - [Mga Serbisyo ng Doula sa Matandang Awit](#)
 - [Programa ng Suporta sa Panganganak Sa Aking Tabi](#) (sa ilalim ng “Doula Services” (Mga Serbisyo ng Doula), para sa mga kliyente na nagpatala bago ang panganganak)
 - [Network sa Perinatal ng Brooklyn](#)
 - [Samahang Pangkalusugan sa Kababaihan ng Karibe](#) (Brooklyn, Queens, Manhattan)
 - [Center sa Kalusugan sa Komunidad ng Richmond](#) (Isla ng Staten)
 - [Panganganak sa Bahay sa Carriage](#)
 - [Ang Proyektong Doula](#)
 - [Caravan ng Sanggol](#)
 - [Kolektibong Doula ng NYC](#)
 - [Bird Song Brooklyn](#)
 - [Boober](#)
- Video ng [Pag-aalaga sa Iyong Bagong Silang na Sanggol](#) ng Mt. Sinai (na mayroon sa Ingles at Espanyol)
- Suporta sa Pagpapagatas
 - [La Leche League](#)
 - [Chocolate Milk Cafe](#)
 - Virtual Baby Cafés ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC
 - Morissania: eventbrite.com/e/63303442300
 - Harlem: eventbrite.com/e/63302824452
 - Brownsville: eventbrite.com/e/63301605807
 - [Samahan ng Consultant sa Pagpapagatas ng New York](#)
 - [Pambansang Helpline sa Kalusugan ng Kababaihan at Pagpapasuso](#)

Maaaring baguhin ng Kagawaran ng Kalusugan ng Lungsod ng New York ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang situwasyon.

5.13.20