

การให้อาหารทารกในระหว่างการระบาดใหญ่โควิด-19

การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

สำหรับข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับ โควิด-19 รวมถึงวิธีการปกป้องตนเองจากการติดเชื้อจากสังคม โปรดเข้าชมที่ nyc.gov/coronavirus

โควิด-19 กับผู้ตั้งครรภ์

ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานยืนยันว่าผู้ตั้งครรภ์มีแนวโน้มจะติดโควิด-19 ได้มากกว่า แต่เราควรจะต้องเฝ้าติดตามอย่างใกล้ชิด ผู้ตั้งครรภ์อาจเกิดการเจ็บป่วยเป็นพิเศษได้หากติดเชื้อไวรัสบางชนิด

กรุณาดูที่ [COVID-19:คำแนะนำสำหรับผู้ตั้งครรภ์, ให้นมบุตร หรือดูแลทารกแรกเกิด](#) สำหรับคำตอบของคำถามต่อไปนี้:

- จะเกิดอะไรขึ้นหากผู้ตั้งครรภ์ติดเชื้อโควิด-19
- ผู้เป็นโควิด-19 สามารถนอนห้องเดียวกับลูกได้หรือไม่
- ฉันต้องเปลี่ยนการนัดดูแลก่อนคลอดของฉันหรือไม่
- ฉันควรเปลี่ยนแผนการคลอดหรือสถานที่คลอดหรือไม่
- ข้อมูลสำหรับผู้ที่เพิ่งผ่านการคลอด (หรือ “ไตรมาสที่สี่”)

ใครบ้างที่มีความเสี่ยงจะป่วยหนัก

คนทุกอายุสามารถติดเชื้อโคโรนาไวรัสชนิดใหม่นี้ได้ คนที่มีความเสี่ยงมากที่จะเจ็บป่วยรุนแรงจากโควิด-19 คือผู้ใหญ่อายุ 50 ปี หรือมากกว่า (ผู้ที่มีอายุ 65 ปี หรือมากกว่ามีความเสี่ยงมากที่สุด), และผู้ที่มีโรคเรื้อรัง เช่น:

- โรคปอด
- โรคหอบหืดระดับปานกลางถึงรุนแรง
- โรคหัวใจ
- ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง
- โรคอ้วน
- โรคเบาหวาน
- โรคไต
- โรคตับ
- โรคมะเร็ง

ถ้าคุณเป็นผู้สูงอายุ หรือมีโรคเรื้อรังตามรายการด้านบนโรคใดโรคหนึ่ง

เป็นเรื่องสำคัญเป็นพิเศษที่คุณจะต้องเฝ้าติดตามสุขภาพของคุณและรักษาระยะห่างทางกายและสุขอนามัยของมือ

ความมั่นคงด้านอาหารระหว่างภาวะฉุกเฉิน

[การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการตอบสนองต่อภัยพิบัติ](#) ทารกและเด็กมีความเสี่ยงมากที่สุดในสภาวะฉุกเฉิน

เมื่อนมผงสำหรับทารกและอุปกรณ์ที่ใช้ให้อาหารมีจำนวนจำกัดเช่นในระหว่างการระบาดใหญ่โควิด-19 นี้

นอกจากนั้นบางครั้งอาจพบว่าพวกเขาอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ถูกสุขอนามัย

หรือไม่สามารถหาน้ำสะอาดใช้ได้เนื่องจากคำสั่งให้อยู่บ้าน

ปัจจัยดังกล่าวนี้ทั้งหมดสามารถเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดท้องเสียหรือโรคอื่น ๆ

เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ซึ่งสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้จะได้รับการสนับสนุนและคุ้มครองให้สามารถทำสิ่งนี้ได้

ทำไมนมแม่จึงสำคัญ

นมแม่ให้สารอาหารที่สมบูรณ์และเหมาะสมกับลูกของคุณ โดยเฉพาะ นมแม่ประกอบด้วย โปรตีน, น้ำตาล, ไขมัน, วิตามิน

และแร่ธาตุทั้งหมดที่ลูกต้องการเพื่อจะเติบโต สุขภาพดีและแข็งแรงอย่างแท้จริง

นมแม่ย่อยง่ายและเปลี่ยนแปลงให้เหมาะกับความต้องการสารอาหารของลูกของคุณ ในแต่ละมื้อ

นมแม่ยังเป็นรากฐานที่สำคัญของระบบภูมิคุ้มกันในทารกแรกเกิด โดยเป็นแหล่งให้สารภูมิคุ้มกัน, เอ็นไซม์

และเซลล์เม็ดเลือดขาว ทารกยังได้รับภูมิคุ้มกันโรคของคุณ, ช่วยในการคุ้มครองพวกเขาจากการติดเชื้อ,

รวมทั้งท้องเสียและการติดเชื้อทางเดินหายใจที่พบได้บ่อยในกลุ่มทารกที่อยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน

ทำอย่างไรฉันจึงจะมีน้ำนมเพียงพอสำหรับลูกของฉัน

ให้ลูกดูดนมเร็วหลังคลอดและให้ลูกบ่อย ๆ ในระหว่างสองสามสัปดาห์แรกของชีวิต (ให้ลูกนมตามที่ต้องการ)

จะช่วยให้ร่างกายของคุณเรียนรู้ที่จะสร้างน้ำนมให้เพียงพอในการเลี้ยงลูก การสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อและการนอนห้องเดียวกัน

เป็นสองสิ่งที่คุณสามารถทำได้ในโรงพยาบาลซึ่งจะช่วยในเรื่องนี้ได้ และยังคงดีต่อลูกแม่เมื่อคุณไม่ได้เลี้ยงลูกด้วยนมแล้วก็ตาม

การสัมผัสแบบเนื้อแนบเนื้อ: วางลูกที่เปลือยเปล่าบนอกของคุณทันทีหลังคลอด (เนื้อแนบเนื้อ)

และอยู่อย่างนั้นจนถึงเวลาให้นม หรืออย่างน้อย 60-90 นาที

การนอนห้องเดียวกัน: การที่มีลูกน้อยนอนอยู่กับคุณในห้อง (การนอนห้องเดียวกัน) ถึงแม้จะห่างกัน 6 ฟุตก็ตาม

จะช่วยให้ทั้งสองคนได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน และทำให้คุณมีโอกาสมากมายที่จะให้นมเมื่อลูกแสดงอาการหิว

(สัญญาณหิว)

ถ้าคุณและลูกของคุณจำเป็นต้องแยกกันเนื่องจากการเจ็บป่วยหรือคุณไม่สามารถให้นมลูกได้

มันยังคงเป็นเรื่องสำคัญที่คุณจะบีบน้ำนมออกอย่างสม่ำเสมอเพื่อสร้างและรักษาการผลิตน้ำนมของคุณ จำไว้ว่า

คุณจำเป็นต้องนำน้ำนมออกเพื่อสร้างน้ำนม ถ้าคุณไม่มีบีบน้ำนมออก ร่างกายคุณจะหยุดสร้างน้ำนมในปริมาณที่เพียงพอ

บุคลากรของโรงพยาบาลสามารถช่วยคุณได้ บอกเขาว่าคุณต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมของตนเอง

และขอให้เขาช่วยคุณเรียนรู้และฝึกการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ กรุณาคุยที่หัวข้อ

[“ทักษะและข้อมูลที่มีประโยชน์ในการส่งเสริมให้นม้านมเพียงพอ”](#) ด้านล่างสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

ผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19 เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้หรือไม่

ได้ ผู้ที่ติดเชื้อโควิด-19 หรือมีอาการของการติดเชื้อโควิด-19 สามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ด้วยความระมัดระวัง เพื่อหลีกเลี่ยงการแพร่เชื้อไวรัสไปยังทารก

เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ให้นมควรล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่กับน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาทีทันทีก่อนการให้นม และใช้ผ้าปิดหน้า หน้ากากอาจเป็นกระดาษหรือผ้าที่แนบหน้าอย่างมิดชิด (เช่น ผ้าผูกผมหรือผ้าพันคอ) ที่ปิดคลุมปากและจมูกของคุณ อีกทางเลือกหนึ่งคือการปั๊มหรือการบีบนมด้วยมือ หากใช้ปั๊ม ทุกส่วนของปั๊มต้องได้รับการทำความสะอาดอย่างถี่ถ้วนทุกครั้งที่ใช้งาน ลองพิจารณาให้ผู้ที่ไม่ป่วยและไม่มีอาการเป็นผู้ให้นมของคุณกับลูกโดยใช้ขวดนม

แม้จะยังไม่มีการพบเชื้อไวรัสในน้ำนมมนุษย์ แต่ก็ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัดว่าเชื้อโควิด-19 สามารถติดต่อไปยังลูกระหว่างการให้นมจากเต้าได้หรือไม่ แม้จะมีข้อมูลที่จำกัดในเวลานี้ แต่เนื่องจากการให้นมจากเต้ามีข้อดีมากมาย รวมทั้งยังเป็นการถ่ายทอดภูมิคุ้มกันของผู้ให้กำเนิดไปยังลูก ทำให้ทารกได้รับการคุ้มครองจากการติดเชื้อโดยรวม ดังนั้นจึงยังคงแนะนำให้พ่อแม่ที่ต้องการเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมมนุษย์ทำได้โดยปฏิบัติตามข้อควรระวังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น

ทักษะและข้อมูลที่มีประโยชน์ในการส่งเสริมให้นม้านมเพียงพอ

- การเริ่มให้นมเร็วและเริ่มดี
 - [การให้นมแม่ตั้งแต่ชั่วโมงแรก: คุณทำได้](#)
 - [การคลานเข้าหาเต้าและรับนมครั้งแรก](#)
 - [การนำลูกเข้าเต้า](#)
 - [การทำให้มีการเข้าเต้าที่ลึก](#)
 - [การทำให้แน่ใจว่ามีน้ำนมเพียงพอ](#)
- การทำความเข้าใจเรื่อง [\(เรื่องพฤติกรรมปกติของทารกแรกเกิด, สัญญาณหิว และ การให้นมเมื่อลูกต้องการ](#)
- การบีบน้ำนม
 - [การบีบน้ำนมด้วยมือ \(แบบสแตนด์ฟอร์ด์\)](#) และ [การบีบน้ำนมด้วยมือ \(แบบโกลบอลเฮลท์ซีมีเดีย\)](#)
 - [การใช้เครื่องปั๊มไฟฟ้าและเครื่องปั๊มมือ](#)
 - [การปั๊มแบบเพิ่มรอบ](#)
 - [การรักษาความสะอาดปั๊ม](#)
- การเก็บรักษาและนำน้ำนมที่บีบออกมาให้เด็ก

- [การดูแลจัดการน้ำนมอย่างปลอดภัย](#)
- [วิธีการให้นมทางเลือกอื่น](#)
- การให้นมขวดแบบลูกเป็นผู้ควบคุมหรือตามจังหวะการดูดของลูก
 - [การให้นมตามจังหวะการดูดของลูก](#)
 - [การให้นมขวด](#)
 - [ให้นมขวดแบบลูกเป็นผู้ควบคุม](#)
- [วิธีส่งเสริมให้เกิดความผูกพันและสายสัมพันธ์](#)
- [การส่งเสริมการสร้างน้ำนมและหลีกเลี่ยงการเสริมด้วยนมผง](#)
- [การสนับสนุนการให้นมจากอก หรือการให้นมในกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ](#)
- การเปลี่ยนมาให้นมจากอกหรือจากเต้าโดยตรงหลังจาก [การใช้นมผงเสริม/การปั๊ม](#)

มีวิธีการทางเลือกอะไรบ้างที่ทำได้ถ้าฉันเลือกที่จะไม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือไม่สามารถสร้างน้ำนมเพียงพอให้ลูกได้
ทางเลือกที่ดีกว่าลำดับถัดไปคือน้ำนมบริจาคนมผงชนิดต่อที่ ([ธนาคารน้ำนมนิวยอร์ก](#)) สำหรับการสนับสนุนเพิ่มเติม

ถ้าไม่มีน้ำนมบริจาคนมผงสูตรสำหรับทารกคือทางเลือกลำดับถัดไป

ถึงแม้ว่านมผงสูตรทารกนี้จะเป็แหล่งนมที่สำคัญสำหรับครอบครัวที่ไม่สามารถหรือเลือกที่จะไม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่
แต่สถานการณ์ฉุกเฉินสามารถทำให้เกิดความขาดแคลนนมผง

เช่นเดียวกับทำให้เกิดความยากลำบากในการเก็บรักษานมผงในระหว่างการหลบภัยอยู่ที่บ้าน เนื่องจากมีความต้องการสูงขึ้น,
การผลิตที่ขาดช่วง หรือความล่าช้าหรือการปิดกิจการหรือร้านขายนมผง

หลายครอบครัวอาจพบว่าตนเองตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

นอกจากนั้นการเลี้ยงลูกด้วยนมผงอาจเพิ่มภาระด้านการเงินให้กับหลาย ๆ

ครอบครัวซึ่งกำลังประสบปัญหาว่างงานหรือมีการเปลี่ยนแปลงรายได้ การเลี้ยงลูกด้วยนมผงยังจำเป็นต้องมี น้ำสะอาด
พลังงานหรือเชื้อเพลิง และกระแสไฟฟ้าเพื่อเตรียม, ทำให้ปราศจากเชื้อ และเก็บรักษานมผง (กรุณาดูที่

[การเตรียมนมผงอย่างปลอดภัย](#)

และแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการให้นมขวดแบบลูกเป็นผู้ควบคุมหรือตามจังหวะการดูดของลูกด้านบน) หลาย ๆ

ครอบครัวอาจไม่สามารถจัดหานมผงในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดและปลอดภัยได้

หรือสามารถซื้อนมผงให้เพียงพอต่อการเลี้ยงทารกของพวกเขา และอาจเริ่ม “ซื้อนมอื่น”

หรือผสมนมผงให้เจือจางซึ่งเป็นวิธีที่ไม่แนะนำ ถ้าคุณต้องการนมผงแต่ไม่สามารถจะหาหรือซื้อได้ กรุณาติดต่อ

[สำนักงานโครงการพิเศษเพื่อส่งเสริมสาธารณสุขอาหารแก่สตรี, ทารก และเด็ก \(WIC\)](#) ในท้องถิ่นของคุณเพื่อรับการสนับสนุนเพิ่มเติม

โภชนาการของครอบครัว

เป็นเรื่องสำคัญที่คุณและครอบครัวจะต้องมีสุขภาพดีและมีอาหารพอเพียง โดยเฉพาะพ่อแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ถ้าคุณหรือครอบครัวกำลังลำบากเรื่องความมั่นคงด้านอาหารเนื่องจากการเข้าถึงหรือปัญหาด้านราคา กรุณาเข้าชมที่ nyc.gov/getfood สำหรับแหล่งให้ความช่วยเหลือเรื่องอาหารในช่วงโควิด-19

ตัวเลือกการช่วยเหลือหลังจากออกจากโรงพยาบาล

- โทร [311](https://www.311nyc.gov) และร้องขอ “การดูแลทารกแรกเกิด”
- การสนับสนุนหลังคลอดดูลา
 - [Ancient Song Doula Services](#) (บริการช่วยเหลือสตรีเองเขียนของดูลา)
 - [โครงการสนับสนุนการคลอดบุตรที่อยู่เคียงข้างฉัน](#) (สำหรับผู้ที่เข้าร่วมตั้งแต่ก่อนคลอด ภายใต้อาชีพ “บริการของดูลา”)
 - [เครือข่ายปริกำเนิดบรูกลิน](#)
 - [สมาคมสุขภาพสตรีควิเบียง](#) (บรูกลิน, คิวีนส์, แมนแฮตตัน)
 - [ศูนย์สุขภาพชุมชนแห่งริชมอนด์](#) (เกาะสแตเตน)
 - [Carriage House Birth](#) (แคร์ริเอจเฮาส์เบิร์ธ)
 - [โครงการดูลา](#)
 - [เบบี๋คาราวาน](#)
 - [กลุ่มดูลานิวเจอร์ก](#)
 - [เบิร์ดของบรูกลิน](#)
 - [Boober](#) (บูบเบอร์)
- [แผนที่ในวิดีโอการดูแลทารกแรกเกิดของคุณ](#) (ในภาษาอังกฤษและสเปน)
- การสนับสนุนการให้นมบุตร
 - [La Leche League](#) (ลาลาเชลีก)
 - [ซ็อคโกแลตมิลค์คาเฟ่](#)
 - คาเฟ่เด็กเสมือนจริงของกรมอนามัยแห่งเมืองนิวเจอร์ก
 - มอริสซาเนีย: [eventbrite.com/e/63303442300](https://www.eventbrite.com/e/63303442300)
 - ฮาเร็ม: [eventbrite.com/e/63302824452](https://www.eventbrite.com/e/63302824452)
 - บรราวน์วิลล์: [eventbrite.com/e/63301605807](https://www.eventbrite.com/e/63301605807)
 - [กลุ่มให้คำปรึกษาการให้นมนิวเจอร์ก](#)
 - [สายช่วยเหลือสุขภาพสตรีและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่แห่งชาติ](#)