

קאָויד-19: אנווייזונגען פאר פיטערן א בעיבי

קאָויד-19 איז נאכאלץ א באדייטנדע סכנה אין ניו יארק סיטי (NYC) און איבער די גאנצע פאראייניגטע שטאטן. די געזונטהייט אנווייזונגען און אינפארמאציע איז פאר קימפעטארינס וואס גיבן מילך און פאר די מענטשן וואס העלפן זיי וואס פארנעמען זיך מיטן פיטערן א בעיבי דורכאויס די קאָויד-19 פובליק געזונטהייט עמערדזשענסי. עס רעכנט אויס די זאכן צו טוהן פאר די בעסטע אופן פון פיטערן א בעיבי, אנווייזונגען וויאזוי צו אוועקשטעלן און אנהאלטן א געזונטע סופליי פון מילך, און הילף מיט טעכניקן און רעסורסן אין די קאָמיוניטי.

מענטשן וואס זענען טראגעדיג (פרעגנענט) אדער פיטערן אדער נירסן א בעיבי קענען ווערן וואַקסינירט אויס זיי ווילן. אויב איר זענט טראגעדיג (פרעגנענט) אדער אויב איר פיטערט אדער נירסט א בעיבי, קען עס זיין ביייהילפיק צו אדורכרעדן מיט אייער העלט קעיר פראָוויידער (דאקטאר א.ד.ג.) וועגן באקומען א וואַקסין. איר דארפט אבער נישט באקומען ערלויבעניש פון א פראָוויידער (דאקטאר א.ד.ג.) צו ווערן וואַקסינירט. טראגעדיגע (פרעגנענט) מענטשן זענען צווישן די גרופעס וואס זענען בארעכטיגט צו ווערן וואַקסינירט, אלץ טייל פון ניו יארק סטעיט'ס שטאפלווייזע פארטיילונג פון די וואַקסין. פאר א פולע ליסטע פון בארעכטיגטע גרופעס, באזוכט nyc.gov/covidvaccinedistribution. צו טרעפן א וואַקסינאציע פלאץ און צו מאכן אן אפוינטמענט, באזוכט vaccinefinder.nyc.gov. אויב איר דארפט הילף צו מאכן אן אפוינטמענט ביי א וואַקסינאציע פלאץ וואס ווערט אנגעפירט דורך די סיטי, רופט 877-829-4692. פאר אינפארמאציע וועגן קאָויד 19 וואַקסינען, באזוכט nyc.gov/covidvaccine.

צו זענען מענטשן וואס זענען טראגעדיג (פרעגנענט) אין א גרעסערע סכנה צו ווערן ערנסט קראנק פון קאָויד-19?

יא. לויט וואס מיר ווייסן יעצט זענען מענטשן וואס זענען טראגעדיג (פרעגנענט) אין א גרעסערע סכנה צו ווערן ערנסט קראנק פון קאָויד-19 ל"ע ווי מענטשן וואס זענען נישט טראגעדיג (פרעגנענט). מענטשן וואס זענען טראגעדיג (פרעגנענט) און האבן קאָויד-19 זענען אויך מעגליך אין א גרעסערע סכנה פון א פריע געבורט און פון אנדערע נעגאטיווע זאכן מיט די פרעגנענסי. עס זענען געווען געציילטע באריכטן פון בעיביס וואס זענען מעגליך געווארן אנגעשטעקט מיט קאָויד-19 בעפארן געבוירן ווערן, אבער עס זעהט זיך אויס אז דאס איז [זעלטן](#).

פאר מער אינפארמאציע איבער מענטשן וואס זענען אין א גרעסערע סכנה צו ערנסט קראנק ווערן פון קאָויד-19, באזוכט nyc.gov/health/coronavirus און דרוקט אויף "Prevention and Groups at Higher Risk" (פארמיידונג און גרופעס אין א גרעסערע סכנה) אויף די לינקע זייט פון די פעידזש.

די NYC דעפארטמענט פון געזונטהייט און גייסטישע היגענע (NYC העלט דעפארטמענט) 'ס "COVID-19: [Recommendations for People Who Are Pregnant, Breastfeeding or Chestfeeding, or Caring for Newborns](#)" (קאָויד-19: רעקאָמענדאציעס פאר מענטשן וואס זענען טראגעדיג [פרעגנענט], פיטערן, נירסן אדער נעמען קעיר פון בעיביס) אנטהאלט ענטפערס צו די פאלגנדע פראגן.

- וואס קענען מענטשן וואס זענען טראגעדיג (פרעגנענט) טוהן צו פארמיידן דאס פארשפרייטונג פון קאָויד-19?
- זאל איך טוישן מיין פרינעיטעל קעיר אפוינטמענטס? וואס איז מיט אולטראסאָנדס?
- וואס זאל איך טוהן אויב איך האב סימפטאמען פון קאָויד-19 אדער אנדערע זארגן דורכאויס די צייט ווען איך בין טראגעדיג (פרעגנענט)?
- זאל איך טוישן מיין געבורט פלאן אדער די פלאץ וואו צו געבוירן?
- צו קענען מענטשן מיט קאָויד-19 פיטערן אדער נירסן א בעיבי?
- צו קענען מענטשן מיט קאָויד-19 שלאפן אין איין צימער מיט זייער בעיבי?

- פאר וועלכע ווארענונג סימנים זאל איך אויפפאסן נאכן געבורט?
- אינפארמאציע פאר מענטשן וואס זענען קימפעטארינס ("די פערטע טריימסטער")
- אנדערע רעסורסן פאר נייע עלטערן

עסן זיכערהייט דורכאויס עמערדזשענסיס

[פיטערן אדער נירסן איז א קריטיש-וויכטיגע חלק פון די אנטווארט צו א קאטאסטראפע](#). לויט די צענטער פאר קראנקייט קאנטראל און פארמיידונג, (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) "פיטערן פון די ברוסטקאסטן בלייבט ווייטער די בעסטע אפציע צו גיבן צו עסן פאר א בעיבי אין א צייט פון א נאטורליכע קאטאסטראפע." בעיביס און קינדער זענען אין די גרעסטע סכנה דורכאויס עמערדזשענסיס ווען בעיבי פאָרמולע און פידינג סופלייס זענען באגרעניצט, אזוי ווי דורכאויס די קאָויד-19 פובליק געזונטהייט עמערדזשענסיס. אויסער דעם קענען געוויסע משפחות זיך טרעפן אין אומריינע וואוינוג אומשטענדן אדער אן די מעגליכקייט צוצוקומען צו ריינע וואסער וועגן די געזעצן וואס פאדערן צו בלייבן אינדערהיים. די זאכן קענען פארגרעסערן די סכנה פון דייעריע (א לויזע מאגן) אדער אנדערע קראנקייטן ח"ו. עס איז וויכטיג אז עלטערן וואס קענען גיבן מאמע מילך פאר זייער בעיבי זאלן געשטיצט און באשיצט ווערן טוהענדיג אזוי.

פארוואס איז מאמע מילך וויכטיג?

מילך פון א מאמע גיבט די בעסטע ערנערונג וואס איז צוגעפאסט ספעציעל פאר אייער בעיבי. עס אנטהאלט בערך אלע פראָטין, צוקער, פעטן, וויטאמינען און מינעראלן וואס בעיביס דארפן האבן צו וואקסן געזונט און שטארק. עס פארדייט זיך גרינג און פאסט זיך צו די ערנערונג באדערפענישן פון אייער בעיבי, פון איינמאל פיטערן ביז די קומענדיגע מאל. עס לייגט אויך אוועק די יסודות פאר א בעיבי'ס אימיין סיסטעם דורכן צושטעלן זאכן וואס פעהלן זיך אויס פאר אימיניטי, ענזימס און ווייסע בלוט צעלן. מאמע מילך אנטהאלט אויך אנטיבאדיס וואס העלפן באשיצן אייער בעיבי פון אינפעקציעס, אריינרעכענענדיג אטעמען אינפעקציעס און אינפעקציעס וואס ברענגען דייעריע (א לויזע מאגן), וואס זענען אפט דא ביי בעיביס דורכאויס עמערדזשענסיס אומשטענדן.

צו קענען מענטשן מיט קאָויד-19 פיטערן אדער נירסן א בעיבי?

יא. מענטשן מיט קאָויד-19 אדער מענטשן וואס עס ווערט אפגעשאצט אויב זיי האבן קאָויד-19 קענען פיטערן אדער נירסן און אין די זעלבע צייט זיך אכטונג גיבן נישט צו פארשפרייטן די ווירוס צו זייער בעיבי.

כאטש עס זענען נישטא קיין סאך באווייזן דערווייל, זעהט זיך אויס אז קאָויד-19 קען ווערן איבערגעגעבן צו א בעיבי ביים פיטערן אדער נירסן. צוליב די פילע מעלות פון פיטערן אדער נירסן, אריינרעכענענדיג דאס אז עס גיבט איבער די אנטיבאדיס פון די עלטערן וואס האבן געבוירן די בעיבי (וואס באשיצט די בעיבי קעגן אינפעקציע בכלל), איז רעקאמענדירט אז עלטערן וואס ווילן פיטערן זייער בעיבי מאמע מילך זאלן אזוי טוהן ווי לאנג זיי האלטן זיך צו געוויסע באווארענונגען, אריינרעכענענדיג צו גוט אפּוואשן זייערע הענט מיט זייף און וואסער פאר כאטש 20 סעקונדעס גלייך פאר איר פיטערט אדער נירסט, און אנהאבן א פנים צודעק בשעת'ן פיטערן אדער נירסן. אן אנדערע אפציע איז צו פאָמפען אדער ארויסברענגען די מילך מיט די הענט. אויב איר נוצט א פאָמפ, וואשט גוט אדורך אלע טיילן פון די פאָמפ מיט זייף און וואסער נאכן נוצן. נעמט אין באטראכט צו האבן איינער וואס האט נישט קאָויד-19 צו פיטערן די עלטערן'ס מילך פאר די בעיבי אין א באטל.

וויאזוי קען איך מאכן גענוג מילך פאר מיין בעיבי?

פיטערן נאענט נאכן געבוירן און אפט דורכאויס די קומענדיגע פאר וואכן יעדע מאל וואס אייער בעיבי וויל עסן (אָן-דימענד פידינג) וועט העלפן אייער גוף צו וויסן צו מאכן גענוג מילך צו פיטערן אייער בעיבי. הויט-צו-הויט בארירונג און שלאפן אין איין צימער זענען צוויי זאכן וואס איר קענט טוהן אפילו אין שפיטאל וואס וועלן העלפן מיט דעם און זענען גוט פאר די בעיבי אפילו אויב איר פיטערט זיי נישט מאמע מילך.

הויט-צו-הויט בארירונג מיינט לייגן אייער נאקטע בעיבי אויף אייער ברוסט, הויט-צו-הויט, גלייך נאכן געבוירן און זיי האלטן דארט ביז זיי עסן, אדער פאר כאטש 60 ביז 90 מינוט. שלאפן אין איין צימער מיינט אז די בעיבי זאל זיין מיט אייך אין איין צימער, אפילו אויב זעקס פיס אפגערוקט. דאס וועט אייך ביידע העלפן צו לערנען איינע וועגן די אנדערע און אייך גיבן אסאך געלעגנהייטן זיי צו פיטערן ווען זיי ווייזן אז זיי זענען הונגעריג.

צו קענען מענטשן מיט קאָוויד-19 שלאפן אין איין צימער מיט זייער בעיבי?

שלאפן אין איין צימער איז אז אייער בעיבי זאל זיין אין די זעלבע צימער ווי אייך. טייל העלט קעיר פראָוויידערס (דאקטוירים א.ד.ג.) וועלן מעגליך רעקאמענדירן צו דערווייטערן די בעיבי פון די עלטערן וואס האט קאָוויד-19 בשעת די עלטערן איז אין שפיטאל אדער ווערט געטעסט פאר קאָוויד-19. דאס איז כדי צו פארקלענערן די סכנה אז דאס נייגעבוירענע קינד זאל ח"ו ווערן אנגעשטעקט מיט קאָוויד-19 און עס זאל ווערן באשלאסן אין יעדע פאל באזונדער. די CDC רעקאמענדירט אז די העלט קעיר פראָוויידער (דאקטאר א.ד.ג.) און די עלטערן זאלן צוזאמען מאכן די באשלוס. דאס אפטיילן די בעיבי קען אנהאלטן ביז די עלטערן איז שוין נישט אנשטעקיג אדער לענגער אויב די קלינישע צושטאנד טוישט זיך. דאס אפטיילן קען אריינרעכענען צו האלטן די בעיבי מער פון זעקס פיס ווייט פון די עלטערן בשעת זיי זענען אין די זעלבע שפיטאל צימער, אדער אן אמת'דיגע פיזישע אפטיילונג מיט נאך א געזונטע ערוואקסענע מענטש וואס נעמט קעיר פון די בעיבי.

שפיטאלן און געבורטס אנשטאלטן קענען אויך באגרעניצן די צאל באזוכער כדי צו היטן אויף אייער זיכערהייט און די זיכערהייט פון אייערע ארומיגע וואס העלפן אייך. די ארומיגע וואס העלפן אייך קענען זיין א מאן/ווייב, דולע, פריינט אדער אנדערע משפחה מיטגלידער וואס איר האט געפלאנט אז זיי זאלן זיין אנוועזן ביים געבורט. מאכט זיכער אז די ארומיגע וואס העלפן אייך פאלגן אויס די שפיטאל'ס אנווייזונגען. פאר אינפארמאציע וועגן אייערע רעכטן דורכאויס די געבורט פון א קינד, באזוכט nyc.gov/health און זוכט פאר "respectful care at birth" (רעספעקטפולע קעיר ביים געבורט).

וואס זענען טייל פון די וועגן צו האבן א געזונטע סופליי פון מילך?

נישט קיין חילוק אויב איר שלאפט אין איין צימער מיט אייער בעיבי אדער אויב איר זענט אפגעזונדערט פאר זיכערהייט סיבות, איז עס נאכאלץ וויכטיג צו ארויסנעמען אייער מילך כסדר כדי צו אוועקשטעלן און אנהאלטן די סופליי פון מילך. געדענקט, איר דארפט כסדר ארויסגעבן מילך כדי צו ווייטער מאכן מילך. אויב איר גיבט נישט ארויס אייער מילך, וועט אייער גוף אויפהערן מאכן אזוי סאך. די שפיטאל איינגעשטעלטע קענען אייך העלפן. לאזט זיי וויסן אז איר ווילט פיטערן אייער בעיבי מיט אייער מילך און בעט זיי אייך צו העלפן זיך אויסלערנען איבער און וויאזוי צו טוהן די זאכן אויסגערעכנט אונטן.

- אנהויבן פרי און אנהויבן גוט
 - [פיטערן פון די ברוסט אין די ערשטע שעה: עס איז אין אייערע הענט](#)
 - [דאס ארויפקריכן אויף די ברוסט און די ערשטע מאל פיטערן](#)
 - [צודרוקן אייער בעיבי צו די ברוסט](#)
 - [מאכן אז די בעיבי'ס מויל זאל זיך אנכאפן טיפער](#)
 - [זיכער מאכן א גוטע מילך סופליי](#)
- פארשטיין נארמאלע אויפפירונג פון א ניי-געבוירענע בעיבי, סימנים אז די בעיבי וויל עסן און פיטערן ווען די [בעיבי וויל](#)
- ארויסגיבן מילך
 - [ארויסנעמען מיט די הענט \(סטענפארד\) און ארויסנעמען מיט די הענט \(גלאָובעל העלט מידיע\)](#)
 - [נוצן אן עלעקטראנישע פאמפ און א האנט-פאמפ](#)
 - [פאווער פאמפינג](#)
 - [האלטן די פאמפ ריין](#)

- זיכערעהייט אוועקלייגן און פיטערן די ארויסגענומענע מילך
 - [זיך באנעמען מיט די מילך זיכערעהייט](#)
 - [אלטערנאטיווע פיטערן מעטאדן](#)
 - פיטערן פון א באטל לויט די שנעלקייט פון די בעיבי/פעיסד באטל
 - [פיטערן פון א באטל לויט די שנעלקייט פון די בעיבי](#)
- [זאכן צו טוהן צו ווערן צוגעבינדן און בויען קאנעקשען](#)
- [פארבעסערן מילך סופליי און פארמיידן זיך צו באנוצן מיט פארמולע סאפלעמענטס](#)
- [ניורסן/גיבן מילך סופארט פאר LGBTQIA+ מענטשן](#)
- אריבערגיין צו דירעקטע פיטערן פון די ברוסט נאכן [סאפלעמענטינג/פאמפינג](#)

וועלכע אלטערנאטיווע פיטערן מעטאדן זענען דא אויב איך וויל נישט פיטערן פון די ברוסט, אדער אויב איך קען נישט מאכן גענוג מילך פאר מיין בעיבי?

די בעסטע אלטערנאטיוו איז צו גיבן מענטשליכע מילך וואס אנדערע גיבן אוועק. פארבינד אייך מיט [The New York Milk Bank](#) (די ניו יארק מילך באנק) ביי 212-956-6455 אדער באזוכט nymilkbank.org פאר ווייטערע הילף.

אויב עס איז נישטא צו באקומען אוועקגעגעבענע מענטשליכע מילך, דאן איז בעיבי פארמולע די קומענדיגע בעסטע אפציע. כאטש וואס בעיבי פארמולע איז א וויכטיגע זאך פאר משפחות וואס קענען נישט אדער ווילן נישט פיטערן אדער ניורסן, דאך קענען עמערדזשענסיס גורם זיין אז עס זאל זיין א מאנגל אין פארמולע אדער קען זיין שווער צו באקומען פארמולע ווען מען ווערט געפאדערט צו בלייבן אינדערהיים. צוליב דעם וואס אסאך מענטשן דארפן עס האבן, אפגעשטעלטע אדער פארשפעיטעטע פראדוקציע און ביזנעסער און געשעפטן וואס פארקויפן פארמולע וואס פארמאכן זיך, קען זיין אז משפחות זאלן זיך טרעפן אין א שווערע מצב. אויסער דעם, פיטערן פארמולע קען פארשווערן די פרנסה מצב אויף משפחות וואס האבן פארלוירן די ארבעט אדער אנדערע ענדערונגען אין די איינקונפט. עס פעלט אויך אויס ריינע וואסער, פאָווער אדער גאז, און עלעקטריצטעט צו צוגרייטן, האלטן ריין און אוועקלייגן פארמולע ווי עס דארף צו זיין. (פאר מער אינפארמאציע איבער צוגרייטן פארמולע, זעהט [צוגרייטן פארמולע זיכערעהייט](#) און די פיטערן פון א באטל לויט די שנעלקייט פון די בעיבי/פעיסד באטל רעסורסן, אויבן.) משפחות וועלן מעגליך נישט קענען צושטעלן פארמולע אויף א זיכערע און ריינע אופן אדער וועלן נישט קענען זיך ערלויבן גענוג פארמולע צו פיטערן זייערע בעיביס און קענען אנהויבן צו "אויסציהען" אדער צו צולייגן מער וואסער צו די פארמולע, וואס עס איז **נישט** געראטן אזוי צו טוהן. אויב איר דארפט האבן פארמולע און איר קענט דאס נישט באקומען אדער איר קענט זיך דאס נישט ערלויבן, פארבינדט אייך מיט אייער לאקאלע [ספעציעלע סאפלעמענטעל נטרישען פראגראם פאר פרויען, בעיביס און קינדער \(Women, Infants and Children, WIC\)](#) אפיס פאר ווייטערע הילף.

וועלכע סארטן הילף פאר עסן זענען דא צו באקומען צו זיכער מאכן אז איך און מיין משפחה בלייבן געזונט און ערנערט?

עס איז וויכטיג אז איר און אייער משפחה זאלן בלייבן געזונט און ערנערט, באזונדערס די עלטערן וואס פיטערט אדער ניורסט. אויב איר און אייער משפחה מוטשען זיך מיטן פארזיכערן עסן צוליב פראבלעמען מיט די מעגליכקייט צו צוקומען צו עסן אדער מיט די קאסטן, רופט **311** און זאגט "Get Food" (באקום עסן); טעקסט "NYC FOOD" אדער "NYC COMIDA" צו 877-877 צו טרעפן א פלאץ וואו אומזיסטע מאלצייטן ווערן אויסגעטיילט אין אייער געגנט; אדער באזוכט nyc.gov/getfood צו טרעפן אן עסן פענטרי אדער צו זעהן אויב איר זענט בארעכטיגט פאר אן אומזיסטע מאלצייט דעליווערי.

וואס זענען טייל פון די הילף און שטיצע רעסורסן פאר קימפעטארינס?
די פאלגנדע רעסורסן קענען העלפן צו שטיצן אייך און אייער בעיבי נאכן געבוירן.

- רופט 311 און בעט פאר "newborn care" (ניי-געבורענע קינד קעיר).
- קימפעטארין דולע סופארט
 - [Ancient Song Doula Services](#) (עינשענט סאָנג דולע סערוויסעס)
 - [By My Side Birth Support Program](#) (ביי מיי סייד געבורט סופארט פראגראם) (אונטער "Doula Services" [דולע סערוויסעס], פאר קליענטן וואס שרייבן זיך איין בעפארן געבוירן)
 - [Brooklyn Perinatal Network](#) (ברוקלין פערינעטעל נעטווארק)
 - [Caribbean Women's Health Association](#) (קאריביען פרויען'ס געזונט אסאָסיעישען) (ברוקלין, קווינס, מאנהעטן)
 - [Community Health Center of Richmond](#) (קאָמיוניטי העלט צענטער אָוו ריטשמאנד) (סטעטן איילענד)
 - [Carriage House Birth](#)
 - [The Doula Project](#) (די דולע פראדזשעקט)
 - [Baby Caravan](#)
 - [NYC Doula Collective](#) (NYC דולע קאָלעקטיוו)
 - [Bird Song Brooklyn](#)
 - [Boober](#)
- מאָנט סייניי [קעיר נעמען פון אייער בעיבי](#) ווידעאו (אוועילעבעל אין ענגליש און אין ספאניש)
- סופארט מיטן גיבן מילך
 - [La Leche League](#) (לאַ לעטשע ליג)
 - [Chocolate Milk Cafe](#)
 - NYC העלט דעפארטמענט ווירטואלע בעיבי קאָפּעיס
 - מאָריסאָניאָ: [eventbrite.com/e/63303442300](https://www.eventbrite.com/e/63303442300)
 - האַרלעם: [eventbrite.com/e/63302824452](https://www.eventbrite.com/e/63302824452)
 - בראָנסוויל: [eventbrite.com/e/63301605807](https://www.eventbrite.com/e/63301605807)
 - [New York Lactation Consultant Association](#) (ניו יארק לעקטעישען [מילך-געבן] קאָנסאָלטענט אסאָסיעישען)
 - [נאַציאָנאַלע פרויען'ס געזונט און פיטערן הילף האטליין](#)

פאר מער אינפארמאציע איבער קאָוויד-19, באזוכט [.nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus)

די NYC העלט דעפארטמענט וועט מעגליך ענדערן אירע רעקאָמענדאציעס אזוי ווי די צושטאנד טוישט זיך. 3.13.21