

געבן א זייגקינד צו עסן אין דער צייט פון דער COVID-19 פאנדעמיק

קאראנאווירוס קראנקהייט 2019 (COVID-19)

פאר אלגעמיינער אינפארצאציע וועגן COVID-19, אריינגערעכענט, ווי אזוי זיך צו שיצן קעגן א סטיגמע, באזוכט [.nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus).

COVID-19 און מענטשן וואס שוואנגערן

ביז יעצט איז נישטא קיין באווייז אז די וואס שוואנגערן האבן א גרעסערע מעגלעכקייט צו באקומען COVID-19, אבער זיי דארפן ווערן קאנטראלירט פון דער נאענט. שוואנגערדיגע מענטשן קענען ווערן ספעציעל קראנק אויב זיי ווערן אינפעקטירט מיט א טייל ווירוסן.

ביטע זעט [COVID-19: רעקאמינדאציעס פאר די וואס שוואנגערן, זייגן אדער וואס פאסן אויף אויף ניי געבוירענע](#)

[\(קינדער: COVID-19\) Recommendations for People Who Are Pregnant, Breastfeeding or Caring](#)

[for Newborns](#), צו פארענטפערט די פאלגנדע פראגעס:

- וואס געשעט ווען איינער וואס שוואנגערט אנטוויקלט COVID-19?
- קענען מענטשן מיט COVID-19 זיין "אין צימער" מיט זייער קינד?
- וועל איך דארפן טוישן מיין פרי-נעטל קער אפוינטמענטס?
- זאל איך טוישן מיין דעליווערי פלאן אדער דאס ארט פון דעליווערי?
- אינפארמאציע פאר די וואס זענען לעצטנס געגאנגען צו קינד (דעם פערטן טרימעסטער).

ווער ריזיקירט די מערסטע צו ווערן ערענסט קראנק?

מענטשן פון אלע עלטער קענען ווערן אינפעקטירט פון דעם נייעם קאראנאווירוס. די מענטשן וואס זענען מער איינגעשטעלט זענען דערוואקסענע פון 50 יאר און עלטער (מענטשן פון 65 יאר און עלטער זענען צום מערסטנס איינגעשטעלט), און מענטשן וואס האבן כראנישע געזונט פראבלעמען, אזוי ווי:

- לונגען קראנקהייט
- לייכט ביז שווערע אסטמא
- הארץ קראנקהייט
- א שוואכן אימון סיסטעם
- איבערפעטקייט
- צוקערקרענק
- נירן קראנקהייט
- לעבער קראנקהייט
- קענסער

אויב איר זענט א דערוואקסענע עלטערע מענטש, אדער איר האט איינע פון די אויבן דערמאנטע כראנישע געזונט פראבלעמען, איז עס ספעציעל וויכטיג אז איר זאלט שטארק קאנטראלירן אייער געזונט און זיך האלטן מיט סאציאלע דערווייטערונג און געזונטע הענט היגיענע.

פארזיכערטע עסנס אין דער צייט פון עמערדזשענסיס

[זייגן, איז א קריטישע טייל פון א קאטאסטראפישן ענטפער](#). וויקליקנדער אין קינדער זענען מערסטנס איינגעשטעלט אין צייט פון עמערדזשענסיס ווען דאס זייגקינדס פארמולע און עסן פראוויזיעס זענן באגרעניצט, אזוי ווי אין דער צייט פון דעם COVID-19 פאנדעמיק. נאך מער, טייל פאמיליעס קענען זיך טרעפן אין אומריינע סביבות אדער אן קיין צוגאנג צו זויבערע וואסער צוליבן בלייבן אין דערהיים באפעלן. די אלע פאקטארן קען פארמערן די ריזיקע פון א לויזע מאגן און אנדערע קראנקהייטן. עס איז וויכטיג אז עלטערן וואס קענען צושטעלן זייגמילך פאר זייער קינד זענען געשטיצט און באהיטן דורך דעם.

פארוואס איז זייגמילך וויכטיג?

זייגמילך שטעלט צו שפייזונג וואס איז פונקט צוגעפאסט פאר אייער קינד. עס האט אין זיך כמעט אלע פראטעיין, צוקער, פעטס, וויטאמינען און מינעראלן וואס קינדער דארפן, צו וואקסן געזונט און שטארק. עס פארדייעט זיך גרינג און עס פאסט זיך גוט צו מיט די שפייז-געברויכן פון אייער קינד מיט יעדן פיטערן.

עס שטעלט אויך אוועק דעם גרונט פאר א נייגעבוירנעם אימון סיסטעם דורך צושטעלן אימון פאקטארס, ענזימס און ווייסע בלוט-קעמערלעך. וויקליקנדער באקומען אויכעט אייער אנטיבאדיס, צו העלפן זיי פראטעקטן פון איפעקציעס, ארייגערעכענט א לויזע מאגן, אטעם-אינפעקציעס וואס טרעפט זיך צווישן וויקליקנדער אין עמערדזשענסי סטואציעס.

ווי אזוי קען איך מאכן גענוג מילך פאר מיין קינד?

צו פיטערן באלד נאכן געבורטס און פיטערן אפט אין די ערשטע פאר וואכן פון לעבן (פיטערן לויטן פארלאנג) וועט העלפן אייער קערפער וויסן צו מאכן גענוג מילך צו פיטערן אייער קינד. הויט צו הויט קאנטאקט און זיין צוזאמען אין איין צימער זענען צוויי זאכן וואס איר קענט טאן אין שפיטאל וואס וועט העלפן מיט דעם און זענען גוט פארן קינד אפילו אז איר גיט נישט דאס קינד צו זייגן.

הויט צו הויט קאנטאקט: גלייך נאכן געבורטס, לייגט דעם נאקעטן קינד אויף אייער ברוסטקאסטן (הויט צו הויט) און האלט עס דארט ביז צום פיטערן, אדער כאטש פאר 60 ביז 90 מינוט.

אין-צימער: האבן דאס קינד מיט אייך אין איין צימער (אין-צימער), אפילו דערווייטערט 6 פיס, וועט אייך ביידן העלפן לערנען איינער וועגן דעם אנדערן און אייך געבן גענוג געלעגנהייטן זיי צו פיטערן ווען זיי ווייזן אז זיי זענען הונגעריג (געבן אנצוהערן צו ווערן געפיטערט).

אויב איר אדער אייער קינד דארף זיין אפגעטיילט צוליב א קראנקהייט אדער איר קענט נישט צושטעלן קיין מילך פארן קינד, איז נאך אלץ וויכטיג ארויסצוקוועטשן אייער מילך כסדר, צו שאפן און דערהאלטן גענוג מילך. געדענקט, איר דארפט ארויסלאזן מילך צו מאכן מילך. אויב איר לאזט עס נישט ארויס וועט אייער גוף אויפהערן צו מאכן אזוי פיל מילך. די שפיטאל פערסאנאל קענען אייך העלפן – לאזט זיי וויסן אז איר ווילט פיטערן אייער קינד מיט אייער מילך און בעט זיי אייך העלפן זיך אויסלערנען און אויספילן די פראצעדורן. זעט דעם אפטייל [הילפיגע פעאייגקייטן און אינפארמאציע ארויסצוגעבן א געזונטע צושטעל פון מילך \(Helpful Skills and Information to Promote a Healthy Milk Supply\)](#). אונטן פאר מער אינפארמאציע.

די וואס האבן COVID-19 קענען אנזייגן?

יא, די וואס האבן COVID-19 אדער סימפטאמען פון COVID-19 קענען אנזייגן, אין דער צייט וואס זיי באווארענען זיך צוריקצוהאלטן די פארשפרייטונג פון דעם ווירוס פון זייער קינד.

עס איז וויכטיג צו וואשן אייער הענט דורך און דורך מיט זייף און וואסער פאר כאטש 20 סעקונדעס גלייך נאכן אנזייגן און צו ניצן א פנים-צודעק. א פנים-צודעק איז סיי וועלכע גוט פארפעסטיגטע פאפיר אדער שטאף (אזוי ווי א בענדענע אדער א שאל) וואס פארדעקט אייער מויל און נאז. אן אנדער אפציע איז ארויסצופאמפען און ארויסקוועטשן די מילך. אויב איר נוצט א פאמפ, דארפן אלע טיילן פונעם פאמפ ווערן גוט אויסגעוואשן צווישן איין נוצן צום צווייטן. טראכט זיך אדורך אויב איינער וואס איז נישט קראנק און האט נישט קיין סימפטאמען זאל פיטערן דאס קינד מיט אייער מילך אין א פלעשעל.

כאטש דער ווירוס האט זיך נישט באוויזן אין מילך, מ'ווייסט נאך אלץ נישט צו COVID-19 קען איבערגעפירט ווערן צו א קינד ביים זייגן. נישט קוקנדיג אויף דער באגרעניצטער אינפארמאציע, צוליב די אלע בענעפיטן פון געבן צו זייגן, אזוי ווי צושטעלן די געבורטס עלטערנס אנטביאדיס וואס היט אויס דאס קינד קעגן אלגעמיינע אינפעקציעס, עס איז נאך אלץ רעקאמענדירט אז עלטערן וואס ווילן פיטערן זייער קינד מענטשלעכע מילך, זאלן דאס טאן בשעת זיי פאלגן די באווארענישן וואס ווערט דערמאנט אויבן.

ניצלעכע פעאיקייטן און אינפארמאציע ארויסצוגעבן א געזונטן צושטעל פון מילך

- אנהייבן פרי און אנהייבן גוט
 - [געבן צו זייגן איר ערשטער שעה: ס'איז אין אייערע הענט \(Breastfeeding in the First Hour: It's in Your Hands\)](#)
 - [דאס קריכן צום ברוסט ביים ערשטן פיטער \(The Breast Crawl and First Feed\)](#)
 - [באהעפטן אייער קינד צום ברוסט \(Attaching Your Baby to the Breast\)](#)
 - [באשאפן ווי אזוי זיך איינבייסן טיפער \(Creating Deeper Latching\)](#)
 - [פארזיכערן א גוטן צושטעל פון מילך \(Ensuring a Good Milk Supply\)](#)
 - [די פארשטאנד פון א נארמאלע ניי געבוירן אויפפירעכץ \(Normal Newborn Behavior\), סימנים ווען צו פיטערן \(Feeding Cues\) און פיטערן ווען עס פאדערט זיך \(Feeding on Demand\)](#)
- ארויסדריקן די מילך
 - [האנט ארויסדריקן \(סטאנפארד\) \(Hand Expression \(Stanford\)\) און האנט ארויסדריקן \(גלאבל העלט מעדיע\) \(Hand Expression \(Global Health Media\)\)](#)
 - [נוצן אן עלעקטרישן פאמפ און א דירעקטע האנט פאמפ \(Using an Electric Pump and Hands-on Pumping\)](#)
 - [P פאמפן איינס נאכן אנדערן \(Power Pumping\)](#)
 - [פאמפ היגיענע \(Pump Hygiene\)](#)
- פארזיכערטע האלטפלאץ און פיטערן פון אויסגעדרוקע מילך
 - [זיכערע בהאנדלונג פון מילך \(Safe Milk Handling\)](#)
 - [אנדערע מעגלעכקייטן פון פיטערן \(Alternative Feeding Methods\)](#)
 - געפירט פון קינד/פלעשל פיטערן טעמפא
 - [פלעשל פיטערן טעמפא \(Paced Bottle Feeding\)](#)
 - [פלעשל פיטערן \(Bottle Feeding\)](#)
 - [געפירט פון קינד פיטערן \(Baby Led Bottle Feeding\)](#)
- וואס מ'קען טאן צו פארשטערקערן דאס צוגעבונדנקייט און באציאונגען (Practices to Promote Attachment and Bonding)

- [פארגרעסערן דעם צושטעל פון מילך און פארמיידן צו צוגעבן פארמולע \(Promoting Milk Supply and Avoiding Formula Supplementation\)](#)
- [פיטערן פון ברוסטקאסטן/מילך אויסשיידונג שטיצע פאר די \(Chestfeeding +LGBTQIA+ /Lactation Support for LGBTQIA+\)](#)
- [איבערפירן צו פיטערן דירעקט פון ברוסט/ברוסקאסטן נאכן צוגעבן/פאמפן \(Supplementing/Pumping\)](#)

וואס פארא אלטערנעטיווע וועגן צו פיטערן זענען פארהאן אויב איך באשטעטיג נישט געבן צו זייגן אדער קען נישט צושטעלן גענוג מילך פאר מיין קינד?

די נעקסט בעסטע אלטערנאטיוו איז געשאנקענע מילך. רופט [דעם ניו יארק מילך באנק \(The New York Milk Bank\)](#) פאר ווייטערדיגע הילף.

אויב עס איז נישטא צו באקומען געשאנקענע מילך, איז דאס זייגקינדס פארמולע די נעקסטע בעסטע אלטערנאטיוו. אין דער צייט וואס דאס זייגקינדס פארמולע איז א וויכטיגע רעסורס פאר פאמיליעס וואס קענען נישט אדער ווילן נישט געבן צו זייגן, עמערדזשנסיס קענען גורם זיין עס זאל אויספעלן פארמולע ווי אויך זיין שווער צו באקומען פארמולע אין דער צייט ווען מ'איז באהאלטן אין שטוב. צוליבן גרעסערן פארלאנג, פאבריקאציע איבעררייס אדער אפהאלט און געשעפטן אדער סטארס וואס פארקויפן פארמולע ווערן צוגעמאכט, קענען זיך פאמיליעס געפונען אין א שווערן מצב. דערצו, פיטערן מיט פארמולע קען פארגרעסערן דעם עול פון פינאנסן פאר די משפחות וואס גייען אדורך ארבעטס פארלוסטן אדער אנדער ענדערונגען פון הכנסות. דאס פאדערט אויך ריינע וואסער, קראפט/ברענווארג און עלעקטריע צו צוגרייטן געהעריג, אויסרייניקן און אוועקלייגן די פארמולע (זע [צוגרייטן פארמולע אויף א זיכערן אופן \(Safe Formula Preparation\)](#)) און געפירט פון קינד/פלעשל פיטערן טעמפא רעסורסן, אויבן). פאמיליעס קענען נישט האבן די מעגלעכקייט צו צושטעלן פארמולע אין א זיכערע און זויבערע סביבה אדער זיך ערלויבן גענוג פארמולע צו פיטערן זייערע פיצעלעך און קענען אנהייבן "אויסציען" אדער פארוואסערן די פארמולע, וואס איס **נישט** קלוג. אויב איר דארפט פארמולע און קענט עס נישט באקומען אדער זיך ערלויבן, פארבונדט זיך מיט אייער לאקל [ספעשל סופלעמענט נוטרישן פראגראם פאר ווייבער, פיצל קינדער און קינדער \(WIC\) אפיס \(Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children \(WIC\) office\)](#) פאר מער אינפארמאציע.

פאמיליע נערונג

עס איז וויכטיג אז איר מיט אייער פאמיליע זאלן בלייבן געזונט און געפיטערט, ספעציעל דער וואס גיט צו זייגן. אויב איר אדער אייער פאמיליע מוטשען זיך מיט עסן פארזיכערונג ווייל עס איז נישטא אדער עס קאסט צופיל, באזוכט nyc.gov/getfood פאר COVID-19 עסנס הילף רעסורסן.

נאכן אויסשרייבן שטיצ-אפציעס

- רופט **311** און בעט פאר "[נייגעבוירן קער \(newborn care\)](#)".
 - נאכקימפעט דולע הילף
 - [פארציטישע ניגון דולע סערוויסעס \(Ancient Song Doula Services\)](#)
 - [ביי מיין זייט געבורטס שטיצע פראגראם \(By My Side Birth Support Program\)](#)
- (אונטער "דולע סערוויסעס" פאר קליענטן וואס שרייבן זיך איין ביים טראגן)

- [בראקלין פרינעטל נעטווארק \(Brooklyn Perinatal Network\)](#)
- [קאריביען ווייבער געזונט אסאסיעשן \(Caribbean Women's Health Association\)](#)
(בראקלין, קווינס, מאנהעטן)
- [קאמיוניטי העלט צענטער און ריטשמאנד \(Community Health Center of Richmond\)](#)
(סטעטן איילאנד)
- [קערידזש הויז געבורטס \(Carriage House Birth\)](#)
- [דער דולע פראיעקט \(The Doula Project\)](#)
- [בעיבי קאראוואן \(Baby Caravan\)](#)
- [NYC דולע קאלעקטיוו \(NYC Doula Collective\)](#)
- [פייגעלע ניגון בראקלין \(Bird Song Brooklyn\)](#)
- [בובער \(Boober\)](#)
- מאונט סיני [אבאכט געבן פאר אייער נייעם געבוירענער \(Caring for Your Newborn\)](#) ווידעא
(אויף ענגליש און שפאניש)
 - מילך אויסשיידונג שטיצע
 - [לא לעש ליגע \(La Leche League\)](#)
 - [שאקאלאד מילך קאפע \(Chocolate Milk Cafe\)](#)
 - NYC העלט דעפארטמענט ווערטואלע קינדער קאפעס
 - eventbrite.com/e/63303442300: מאריסאניא
 - eventbrite.com/e/63302824452: הארלעם
 - eventbrite.com/e/63301605807: בראנדוויל
- [ניו יארק לאקטעשן קאנסולטענט אסאסיעשן \(New York Lactation Consultant Association\)](#)
- [נעשאנאל פרויען'ס געזונט און געבן צו זייגן העלפליין \(National Women's Health and Breastfeeding Helpline\)](#)

די NYC העלט דעפארטמענט וועט מעגליך טוישן רעקאמענדאציעס לויט ווי די מצב פארלאנגט. 5.13.20