

مرض (COVID-19): دليل تغذية الرضع

لا يزال مرض (COVID-19) يمثل خطرًا كبيرًا في مدينة نيويورك (NYC) وفي جميع أنحاء الولايات المتحدة. هذه الإرشادات الصحية والمعلوماتية موجهة للآباء الذين يتولون الرضاعة بعد الولادة مؤخرًا وللأشخاص الداعمين لهم الذين يشاركون في تغذية الرضع أثناء حالة الطوارئ الصحية العامة لمرض (COVID-19). ويشمل هذا الدليل الممارسات التي تدعم التغذية المثلى للرضع، وإرشادات حول تكوين إمدادات صحية من الحليب والحفاظ عليها، والدعم فيما يتعلق بالتقنيات وموارد المجتمع.

الأشخاص الحوامل والذين يقومون بالرضاعة قد يختارون الحصول على اللقاح. إذا كنت من الأشخاص الحوامل أو الذين يقومون بالرضاعة، فقد يكون من المفيد مناقشة الحصول على اللقاح مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. ومع ذلك، فأنت لست بحاجة إلى تصريح من مقدم الرعاية حتى تحصل على اللقاح. الأشخاص الحوامل يعتبرون من ضمن الفئات المؤهلة للحصول على اللقاح، كجزء من التوزيع التدريجي للقاح في ولاية نيويورك. للاطلاع على قائمة كاملة بالفئات المؤهلة، يرجى زيارة nyc.gov/covidvaccinedistribution. للعثور على موقع للحصول على اللقاح وتحديد موعد، تفضل بزيارة vaccinefinder.nyc.gov. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لتحديد موعد في أحد المواقع التي تديرها المدينة، فاتصل على الرقم 877-829-4692. لمزيد من المعلومات عن لقاحات مرض (COVID-19)، تفضل بزيارة nyc.gov/covidvaccine.

هل الأشخاص الحوامل أكثر عرضة للإصابة بالمرض الشديد بسبب مرض (COVID-19)؟

نعم. بناءً على ما نعرفه في هذا الوقت، فإن الأشخاص الحوامل أكثر عرضة للإصابة بالمرض الشديد بسبب مرض (COVID-19) مقارنة بالأشخاص غير الحوامل. قد يكون الأشخاص الحوامل المصابون بمرض (COVID-19) أيضاً معرضين لخطر متزايد لحدوث الولادة المبكرة وغيرها من نتائج الحمل السلبية. كانت هناك تقارير قليلة عن أطفال ربما يكونوا قد أصيبوا بمرض (COVID-19) قبل الولادة، ولكن يبدو أن هذا شيء نادر.

لمزيد من المعلومات حول الأشخاص المعرضين لخطر متزايد للإصابة بمرض (COVID-19) بأعراض شديدة، تفضل بزيارة nyc.gov/health/coronavirus واضغط على "Prevention and Groups at Higher Risk" (الوقاية والفئات الأكثر عرضة للمخاطر) على الجانب الأيسر من الصفحة.

إن توصيات "COVID-19: Recommendations for People Who Are Pregnant, Breastfeeding or Chestfeeding, or Caring for Newborns"

توصيات للأشخاص الحوامل أو الذين يقومون بالرضاعة أو يتولون رعاية الأطفال حديثي الولادة) الصادرة عن إدارة الصحة والسلامة العقلية في NYC (إدارة الصحة في NYC) تحتوي على إجابات عن الأسئلة التالية:

- ما الذي يمكن للأشخاص الحوامل فعله لمنع انتقال مرض (COVID-19)؟
- هل يجب عليّ تغيير مواعيد رعاية ما قبل الولادة الخاصة بي؟ ماذا عن أشعة الموجات فوق الصوتية؟
- ماذا أفعل إذا كنت أعاني من أعراض مرض (COVID-19) أو كانت لدي مخاوف أخرى أثناء الحمل؟
- هل يجب أن أغير خطة الولادة أو مكان الولادة؟
- هل يمكن للأشخاص المصابين بمرض (COVID-19) القيام بالرضاعة؟
- هل يمكن للمصابين بمرض (COVID-19) التواجد بالغرفة نفسها مع أطفالهم؟
- ما هي العلامات التحذيرية التي يجب أن أحترس منها بعد الولادة؟
- معلومات للأشخاص الذين أنجبوا مؤخرًا ("الثالث الرابع")
- موارد أخرى للآباء الجدد

الأمن الغذائي في حالات الطوارئ

تعتبر الرضاعة الطبيعية من أهم طرق التعامل مع الكوارث. وفقاً لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)، "تظل الرضاعة الطبيعية أفضل خيار لتغذية الرضع في حالات الكوارث الطبيعية". يكون الرضع والأطفال أكثر عرضة للخطر أثناء حالات الطوارئ عندما تكون هناك كميات محدودة من حليب الرضع الصناعي واللوازم الغذائية للأطفال، كما هو الحال أثناء حالة الطوارئ العامة لمرض

(COVID-19). بالإضافة إلى ذلك، قد تجد بعض الأسر نفسها في بيئات غير صحية أو بلا مياه نظيفة نظرًا لأوامر البقاء في المنزل. هذه العوامل يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالإسهال أو أمراض أخرى. من المهم أن يحظى الآباء والأمهات الذين يمكنهم توفير حليب الثدي لطفلهم بالحماية والدعم في القيام بذلك.

لماذا يعتبر حليب الثدي مهمًا؟

يوفر حليب الثدي أفضل تغذية مصممة خصيصًا لطفلك. ويحتوي على جميع البروتينات والسكر والدهون والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الطفل لينمو بصحة وقوة. كما أنه يسهل هضمه ويتكيف مع الاحتياجات الغذائية لطفلك في كل مرة من مرات الرضاعة. كما أنه يؤسس الجهاز المناعي للطفل من خلال توفير عوامل مناعية وإنزيمات وخلايا دم بيضاء. يحتوي حليب الثدي أيضًا على أجسام مضادة تساعد في حماية طفلك من العدوى، بما في ذلك التهابات الجهاز التنفسي والتهابات التي تسبب الإسهال، وهو أمر شائع بين الأطفال في حالات الطوارئ.

هل يمكن للأشخاص المصابين بمرض (COVID-19) القيام بالرضاعة؟

نعم. يمكن للأشخاص المصابين بمرض (COVID-19) أو أعراض مرض (COVID-19) القيام بالرضاعة مع اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب انتشار الفيروس إلى مواليدهم.

رغم أن الأدلة محدودة في هذا الوقت، يبدو أنه من غير المحتمل أن ينتقل مرض (COVID-19) إلى الطفل أثناء الرضاعة. نظرًا للفوائد العديدة للرضاعة، بما في ذلك تزويد الطفل بالأجسام المضادة للشخص المُرضع (وهذه الأجسام المضادة تحمي الطفل من العدوى بشكل عام)، فمن المستحسن أن يقوم الآباء الذين يرغبون في تغذية أطفالهم بالحليب البشري بذلك مع الالتزام ببعض الاحتياطات، بما في ذلك غسل أيديهم جيدًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل مباشرة قبل القيام بالرضاعة، وارتداء غطاء للوجه أثناء الرضاعة. خيار آخر هو القيام بضخ الحليب بمضخة أو باستخدام اليد. في حالة استخدام المضخة، يجب غسل جميع أجزاء المضخة جيدًا بالماء والصابون بين الاستخدام والآخر. ضع في اعتبارك وجود شخص غير مصاب بمرض (COVID-19) ليقوم بتغذية الطفل بحليب الشخص المُرضع في زجاجة.

كيف يمكنني أن أنتج ما يكفي من حليب الثدي لطفلي؟

إن الرضاعة بعد الولادة وبشكل متكرر خلال الأسابيع القليلة التالية استجابة لإشارات جوع طفلك (التغذية عند الطلب) ستساعد جسمك على إنتاج ما يكفي من حليب الثدي لإطعام طفلك. إن ملامسة جلدك لجلد الطفل والبقاء معه في الغرفة نفسها هما عمليتان يمكنك القيام بهما في المستشفى ومن شأنهما أن يساعدا في ذلك وهما مفيدتان للطفل، حتى لو كنت لا تطعمينه حليب الثدي.

إن ملامسة جلدك لجلد الطفل يشمل وضع طفلك العاري على صدرك بحيث يلامس جلدك جلده مباشرة بعد الولادة وإبقائه كذلك حتى يتغذى، أو على الأقل من 60 إلى 90 دقيقة. التواجد بالغرفة نفسها يشمل بقاء طفلك معك في غرفتك، حتى لو كانت المسافة بينكما 6 أقدام. سيساعدك هذا على التعرف على بعضكم البعض وسيمنحك الكثير من الفرص لتغذيته عندما تظهر عليه إشارات الجوع.

هل يمكن للمصابين بمرض (COVID-19) "التواجد بالغرفة نفسها" مع أطفالهم؟

"التواجد بالغرفة نفسها" يعني بقاء طفلك في نفس الغرفة التي تبقى أنت فيها. قد يوصي بعض مقدمي الرعاية الصحية بفصل الطفل عن الأم المصابة بمرض (COVID-19) أثناء وجود الأم في المستشفى أو فصله عن الأم التي تحصل على اختبار مرض (COVID-19). وهذا بهدف تقليل خطر إصابة الوليد بمرض (COVID-19)، ويجب أن يتم ذلك على أساس كل حالة على حدة. توصي CDC بأن يتخذ مقدم الرعاية الصحية والأم هذا القرار بشكل مشترك. الفصل قد يستمر حتى تصبح الأم غير معدية أو لفترة أطول إذا تغير الوضع السريري. قد يشمل الفصل إبقاء الطفل على بعد أكثر من 6 أقدام (حوالي مترين) بعيدًا عن الأم عندما يكون المولود في نفس غرفة المستشفى، أو تطبيق الفصل جسديًا بشكل حقيقي مع شخص بالغ آخر يتمتع بصحة جيدة للمساعدة في رعاية الطفل.

قد تحد المستشفيات ومرافق الولادة أيضًا من عدد الزوار للحفاظ على سلامتك أنت وفريق الدعم الخاص بك. يمكن أن يشمل فريق الدعم الخاص بك شريكك، أو رفيقة الولادة، أو الأصدقاء، أو أفراد العائلة الآخرين الذين كنت تخططين لحضورهم مرحلتي المخاض والولادة. تأكد من اتباع فريق الدعم الخاص بك لتعليمات المستشفى. للحصول على معلومات حول حقوقك

أثناء الولادة، يرجى زيارة الرابط nyc.gov/health والبحث عن "respectful care at birth" (الرعاية المحترمة عند الولادة).

ما هي بعض الطرق لتعزيز إمدادات حليب الثدي بشكل صحي؟

سواء كنت متواجدة في نفس الغرفة مع طفلك أو تم فصله لأسباب تتعلق بالسلامة، فما يزال من المهم ضخ حليب الثدي الخاص بك بانتظام لتكوين مخزون حليب الثدي الخاص بك والحفاظ عليه. تذكري أنه يجب عليك تحريك حليب الثدي حتى تستطيعي إنتاج حليب الثدي. فإذا لم تضخي الحليب، فلن يستطيع جسمك إنتاج الكثير منه. يمكن لموظفي المستشفى مساعدتك. أخبريهم أنك تريدين إرضاع طفلك من حليبك واطلبي منهم مساعدتك في التعرف على الممارسات التالية وتنفيذها.

- البداية مبكرًا وبشكل صحيح
 - [الرضاعة الطبيعية في الساعة الأولى: الأمر بين يديك](#)
 - [محاولة الوصول إلى الثدي للمرة الأولى للرضاعة](#)
 - [إصاق طفلك بثديك](#)
 - [كيفية إحكام فم الطفل على الثدي](#)
 - [ضمان وجود مخزون جيد من الحليب](#)
- فهم السلوك الطبيعي لحديثي الولادة، وعلامات الحاجة إلى التغذية، والتغذية عند الحاجة
- ضخ الحليب
 - [الضخ باليد \(جامعة ستانفورد\) "Stanford" والضح باليد \(مشروع وسائل إعلام الصحة العالمية\) "Global Health Media"](#)
 - [استخدام المضخة الكهربائية والضح اليدوي](#)
 - [الضح بالطاقة](#)
 - [نظافة المضخة](#)
- التخزين والتغذية الآمنة للحليب الذي تم ضخه
 - [التعامل مع الحليب بطريقة آمنة](#)
 - [طرق التغذية البديلة](#)
 - إرضاع الطفل من الزجاجاة بمحاكاة الرضاعة الطبيعية/بشكل متواتر
 - [إرضاع الطفل من الزجاجاة بمحاكاة الرضاعة الطبيعية](#)
- [ممارسات لتعزيز الارتباط بالطفل](#)
- [تشجيع الحليب وتجنب المكملات الغذائية](#)
- [تشجيع الرضاعة وإفراز الحليب لدى مجموعات LGBTQIA+ الجنسية](#)
- [الانتقال إلى الرضاعة الطبيعية بعد استخدام المكملات/الضح](#)

ما هي طرق التغذية البديلة المتاحة إذا لم أختَر الرضاعة الطبيعية أو لم أتمكن من إنتاج ما يكفي من حليب الثدي لطفلي؟
البديل التالي المفضل هو حليب ثدي من شخص متبرع. تواصل مع "The New York Milk Bank" (بنك نيويورك للحليب) على الرقم 212-956-6455 أو تفضل بزيارة nymilkbank.org لمزيد من الدعم.

إذا لم يتوفر حليب ثدي من شخص متبرع، فإن حليب الأطفال الصناعي هو البديل المفضل التالي. رغم أن حليب الأطفال الصناعي يعتبر موردًا مهمًا للأسر التي لا تستطيع الرضاعة الطبيعية أو لا تختارها، يمكن أن تتسبب حالات الطوارئ في ندرة الحليب الصناعي بالإضافة إلى تحديات تأمين الحليب الصناعي في ظل أوامر البقاء في المنزل. نظرًا لارتفاع الطلب وانقطاع التصنيع أو التأخير وإغلاق الشركات والمتاجر التي تبيع الحليب الصناعي، فقد تجد الأسر نفسها في وضع صعب. بالإضافة إلى ذلك، قد تزيد التغذية بالحليب الصناعي من العبء المالي على الأسر التي تعاني من فقدان الوظائف أو تغييرات أخرى في الدخل. كما أنها تتطلب أيضًا مياهًا نظيفة أو طاقة أو وقودًا وكهرباء لتحضير الحليب الصناعي وتعقيمه وتخزينه بشكل صحيح. (لمزيد من المعلومات حول تحضير الحليب الصناعي، راجع [التحضير الآمن للحليب الصناعي](#) وموارد إرضاع الطفل بمحاكاة الرضاعة الطبيعية/بشكل متواتر، أعلاه.) قد لا تتمكن العائلات من توفير الحليب الصناعي في بيئة آمنة ونظيفة أو تحمل تكاليف ما يكفي من الحليب الصناعي لإطعام أطفالهم وقد تبدأ العائلات في "تقليل" كمية الحليب الصناعي أو تخفيفه بالماء، وهو أمر لا يُنصح به. إذا كنت بحاجة إلى حليب صناعي وكنت غير قادر على الحصول عليه أو تحمل تكلفته، فاتصل

يمكنك برنامج التغذية التكميلية الخاص للنساء والرضع والأطفال (Women, Infants and Children, WIC) للحصول على مزيد من الدعم.

ما هي أنواع المساعدة الغذائية المتاحة لضمان الحفاظ على صحتي أنا وعائلتي وتغذيتنا؟ من المهم أن تبقى أنت وأسرته بصحة جيدة وتحصلوا على الغذاء، وخاصة الأم المرضعة. إذا كنت أنت أو عائلتك تعاني من مشكلة الأمن الغذائي بسبب مشكلات في الحصول عليه أو بسبب تكلفته، فاتصل برقم 311 وقل "Get food" (الحصول على الطعام)؛ أو أرسل عبارة "NYC FOOD" أو "NYC COMIDA" إلى الرقم 877-877 للعثور على موقع توزيع وجبات مجانية بالقرب منك؛ أو تفضل بزيارة nyc.gov/getfood للعثور على مخزن طعام أو لتحديد الأهلية لخدمات توصيل الوجبات المجانية.

ما هي بعض موارد دعم ما بعد الولادة؟

يمكن أن تساعدك الموارد التالية في دعمك أنت وطفلك بعد الولادة.

- اتصل برقم 311 واسأل عن "newborn care" (رعاية الأطفال حديثي الولادة).
- دعم ما بعد الولادة الذي يقدمه مستشارون في الولادة
 - [Ancient Song Doula Services](#) (إينشنت سونغ لاستشارات الولادة)
 - [By My Side Birth Support Program](#) (برنامج "إلى جانبي" لدعم الولادة) وذلك (تحت عنوان "Doula Services" للعملاء الذين يقومون بالتسجيل قبل الولادة)
 - [Brooklyn Perinatal Network](#) (شبكة بروكلين للفترة المحيطة بالولادة)
 - [Caribbean Women's Health Association](#) (جمعية الصحة للمرأة الكاريبية) و Brooklyn و Queens و Manhattan)
 - [Community Health Center of Richmond Island](#) (مركز صحة المجتمع في ريتشموند) (Staten Island)
 - [Carriage House Birth](#)
 - [The Doula Project](#) (مشروع مستشاري الولادة)
 - [Baby Caravan](#)
 - [NYC Doula Collective](#) (مجموعة NYC لمستشاري الولادة)
 - [Bird Song Brooklyn](#)
 - [Boober](#)
- فيديو [رعاية مولودك الحديث](#) الذي تقدمه مؤسسة جبل سيناء "Mt. Sinai" (الفيديو متاح بالإنجليزية والإسبانية)
- دعم الرضاعة
 - [La Leche League](#) (رابطة الحليب)
 - [Chocolate Milk Cafe](#)
 - المقاهي الافتراضية لإدارة الصحة في NYC
 - موريسانيا: eventbrite.com/e/63303442300
 - هارلم: eventbrite.com/e/63302824452
 - براونزفيل: eventbrite.com/e/63301605807
 - [New York Lactation Consultant Association](#) (جمعية مستشاري الرضاعة في نيويورك)
 - [خط المساعدة الوطني لصحة المرأة والرضاعة الطبيعية](#)

لمزيد من المعلومات حول مرض (COVID-19)، تفضل بزيارة nyc.gov/health/coronavirus.

3.13.21

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.