

COVID-19：嬰兒餵養指導

2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 在紐約市 (NYC) 和美國各地仍舊是重大風險。本健康資訊及指導旨在為於 COVID-19 公共衛生緊急事件期間經歷產後嬰兒哺乳期的新晉父母以及從事嬰兒餵養的支持人員提供指南。本指導內容包括支持最佳嬰兒餵養效果的做法、建立和維持健康乳汁供應的指導以及涉及技巧和社區資源的支持資訊。

懷孕人士或正在母乳餵養或胸式餵養的人士可以選擇接種疫苗。如果您已懷孕或正在母乳餵養或胸式餵養，與健康照護提供者討論疫苗接種一事或許對您有所幫助。但您並非需要得到提供者的許可才能接種疫苗。作為紐約州分階段分發疫苗工作的一部分，懷孕人士是符合疫苗接種資格的群體之一。如需查看合格群體的完整清單，請造訪 nyc.gov/covidvaccinedistribution。如需查找疫苗接種站點和進行預約，請造訪 vaccinefinder.nyc.gov。如果您需要有人協助您在本市營運的疫苗接種站點進行預約，請致電 877-829-4692。如需獲得有關 COVID-19 疫苗的資訊，請造訪 nyc.gov/covidvaccine。

懷孕人士是否面臨更高的因 COVID-19 而罹患重症風險？

是的。根據我們目前瞭解的情況，相比未懷孕者，懷孕人士面臨著更高的因 COVID-19 而導致重症風險。孕期內染上 COVID-19 的患者還可能面臨更高的早產和出現其他不良妊娠結果的風險。少數呈報案例還顯示嬰兒可能在出生前就感染了 COVID-19，但這種情況似乎較為罕見。

如需瞭解更多面臨 COVID-19 重症高風險的群體相關資訊，請造訪 nyc.gov/health/coronavirus 並點擊頁面左側的「Prevention and Groups at Higher Risk」（預防和高風險群體）。

請閱讀 NYC 健康與心理衛生局（即 NYC 衛生局）發佈的《[COVID-19:致懷孕人士、母乳餵養或胸式餵養人士或新生兒護理者的建議](#)》，文中包含了對下列問題的答案。

- 懷孕人士可以採取哪些措施，預防 COVID-19 傳播？
- 我是否需要更改產前護理預約？超聲波檢查呢？
- 如果我在孕期出現 COVID-19 症狀或其他顧慮，該怎麼辦？
- 我是否應該更改分娩計畫或分娩地點？
- COVID-19 患者可否進行母乳餵養或胸式餵養？
- COVID-19 患者能否與自己的寶寶「共處一室」？
- 產後應該注意哪些警示信號？
- 剛分娩不久（「產後三個月」）的人士須知資訊
- 為新手父母提供的其他資源

緊急情況下的食品安全

[母乳餵養或胸式餵養是災害應對計畫的重要組成部分](#)。美國疾病管制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 指出：「在自然災害發生時，母乳餵養仍然是最佳的嬰兒餵養選擇。」在緊急情況下，例如 COVID-19 公共衛生緊急事件期間，由於嬰兒配方奶粉和餵食設備供應有限，嬰幼兒面臨的風險最高。此外，一些家庭還可能因為居家令

而處於不衛生的環境中，或者無法獲得清潔水源。這些因素都會增加嬰幼兒患上腹瀉或其他疾病的風險。讓能夠提供母乳的父母得到支持和保護，令其得以母乳餵養或胸式餵養嬰幼兒，這一點至關重要。

爲什麼母乳很重要？

母乳可為您的寶寶提供量身定製的最佳營養。母乳含有嬰兒健康成長所需的所有蛋白質、糖、脂肪、維生素和礦物質，很容易消化，且每次哺乳都能適應寶寶的營養需求。母乳提供的免疫因子、酶和白細胞還會為新生兒的免疫系統奠定基礎。母乳中還含有能幫助保護寶寶免受感染（包括呼吸道感染和引起腹瀉的感染）的抗體，而這些感染都是寶寶在緊急情況下經常出現的。

COVID-19 患者可否進行母乳餵養或胸式餵養？

可以。COVID-19 患者或正在接受 COVID-19 評估的人員可以在採取了避免將病毒傳染給嬰兒的預防措施後，進行母乳餵養或胸式餵養。

雖然目前證據有限，但 COVID-19 似乎不太可能透過母乳餵養或胸式餵養而傳染給嬰兒。由於母乳餵養或胸式餵養好處很多，包括提供親生父母的抗體（可從整體上保護寶寶免受感染），因此建議希望母乳餵養或胸式餵養寶寶的父母，在堅持採用一定預防措施的前提下，給寶寶餵食人乳。母乳餵養或胸式餵養時需要採取的防護措施包括：在餵奶前用肥皂和水徹底洗手至少 20 秒，並在餵奶過程中戴好面罩。另一種選擇是用吸奶泵或手動擠奶。如果使用吸奶泵，請在每次使用前後，用肥皂和水徹底清洗吸奶泵的所有部件。可以考慮讓沒有感染 COVID-19 的人員用奶瓶給嬰兒餵食人乳。

我如何能給寶寶產出足夠的母乳？

在嬰兒出生後不久就餵母乳，並在出生後的頭幾週內，按照寶寶的飢餓信號經常餵母乳（按需餵奶），這將有助於您的身體知曉產生足夠的乳汁來哺育寶寶。皮膚接觸和共處一室是您在醫院時可以採取的兩種做法，它們有助於您生產乳汁，而即使您不餵母乳，這樣做也對嬰兒有好處。

嬰兒出生後，立即將赤裸的嬰兒放在您胸前，肌膚相貼，直到他們開始吃奶，或者這樣抱著至少 60 至 90 分鐘。共處一室是指讓您的寶寶和您一起住在您的房間裡，即使相隔 6 英尺也可以。這將幫助您和寶寶相互瞭解，並方便您有更多機會在寶寶發出飢餓信號時及時餵奶。

COVID-19 患者能否與自己的寶寶「共處一室」？

「共處一室」就是讓寶寶和您自己住在同一個房間裡。某些健康照護提供者可能建議，在患有 COVID-19 的父母仍在醫院或接受 COVID-19 評估時，將嬰兒與這位父母分隔開來。此舉是為了降低新生兒感染 COVID-19 的風險，但也應根據具體情況具體決定。美國疾病管制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) [建議](#)健康照護提供者和父母要共同做出這個決定。與嬰兒分隔可能會持續到這位父母不再具有傳染性，或是在臨床情況發生變化時，也可能持續時間更長。與嬰兒分隔也可能採取讓同處一間病房的嬰兒與這

名父母之間相隔至少 6 英尺距離的方式；或者採取真正物理意義上的分隔方式，由另一名健康的成年人協助照料嬰兒。

醫院和分娩機構也可能限制探視者的人數，以保證您和您的支持團隊安全。您的支持團隊可以包括您的伴侶、陪產員、朋友或其他您計劃讓其在您分娩時在場的家庭成員。請確保您的支持團隊遵循醫院的指示。如需有關您分娩期間權利的資訊，請造訪 nyc.gov/health 並搜索「**respectful care at birth**」（分娩時的**尊重護理**）。

有哪些方式可以促進健康的母乳供應？

不管您是和寶寶共處一室，還是為了安全起見與寶寶分開，您都要定期擠出乳汁，以建立和維持母乳供應，這一點非常重要。請謹記，您必須擠出乳汁才能生產乳汁。如果您不擠出乳汁，您的身體將停止分泌那麼多奶水。醫院工作人員可以幫助您。請告訴他們您想給寶寶餵母乳，並請他們幫助您瞭解和做到以下方面。

- 盡早開始，良好地開始
 - [在第一小時內餵養母乳：由您掌握](#)
 - [乳頭尋覓和首次哺乳](#)
 - [讓嬰兒吸住乳頭](#)
 - [創造更深入的吮吸位置](#)
 - [確保充分的母乳量](#)
- 瞭解[正常新生兒行爲](#)、[餵奶信號](#)和[按需哺乳](#)
- 排出乳汁
 - [手動擠奶（斯坦福大學）](#)和[手動擠奶 \(Global Health Media\)](#)
 - [使用電動吸奶泵和手動吸奶泵](#)
 - [電動吸奶泵擠奶](#)
 - [吸奶泵的清潔衛生](#)
- 安全儲藏和餵食擠出的母乳
 - [安全擠奶](#)
 - [替代餵養方法](#)
 - 嬰兒主導的/控速奶瓶餵養
 - [控速瓶餵](#)
 - [奶瓶餵養](#)
 - [嬰兒主導的奶瓶餵養](#)
- [促進母嬰情感聯繫和紐帶的做法](#)
- [促進母乳供應和避免用配方奶粉補充](#)
- [服務於 LGBTQIA+ 群體的胸式喂養/哺乳期支持](#)
- 在[使用補充品/吸奶泵擠奶](#)之後過渡到直接母乳餵養或胸式餵養

如果我選擇不進行母乳餵養或胸式餵養，或我無法為我的寶寶生產足夠的乳汁，可以使用哪些替代餵養方法？

僅次於母乳的優選替代方法是捐獻者提供的人乳。請致電 212-956-6455 或造訪 nymilkbank.org 聯絡 The New York Milk Bank（紐約母乳庫），獲取進一步支持。

如果找不到捐獻的人乳，則嬰兒配方奶粉是下一個優選替代品。雖然對於無法採用母乳餵養或選擇不進行母乳餵養或胸式餵養的家庭而言，嬰兒配方奶粉是重要的資源，但緊急情況可能會導致配方奶粉短缺，以及在居家令期間獲得配方奶粉比較困難。由於需求增加、生產中斷或延誤，以及銷售配方奶粉的企業和商店關閉，部分家庭可能因此陷入困境。此外，餵食配方奶粉也可能給正在經歷失業或其他收入變化的家庭增加經濟負擔。要想正確製備、消毒和儲存配方奶，還必須有潔淨水、電源或燃料以及電力配合。（關於配製配方奶粉的更多資訊，請參見[安全配製配方奶](#)和上文中「嬰兒主導的/控速奶瓶餵養」一節提供的資源。）部分家庭可能無法在安全和清潔的環境中提供配方奶，或者負擔不起足夠餵養嬰兒的配方奶粉，可能開始「節約使用」或稀釋配方奶粉，這種做法是不可取的。如果您需要配方奶粉，但無法找到或負擔不起，請聯絡您當地的[婦女、嬰幼兒特別營養補充計畫 \(Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC\) 辦公室](#)，獲取進一步的支持。

有哪些食品援助可以確保我和家人維持健康溫飽？

保持您和家人的健康溫飽非常重要，尤其對正在母乳餵養或胸式餵養的父母而言。如果您或您的家人因獲取管道或費用問題而無法保證獲得充足的食物，請致電 **311** 並說「Get food」（獲取食物），或發送簡訊「NYC FOOD」或「NYC COMIDA」到 877-877，尋找您附近的免費餐點發放點；或造訪 nyc.gov/getfood，查找食品救濟站或確認自己是否符合獲得免費配送餐點的資格。

產後支持資源有哪些？

以下資源可以幫助您和您的寶寶在產後獲得支持。

- 請致電 **311**，詢問「newborn care」（新生兒護理）。
- 產後陪護支持
 - [Ancient Song Doula Services](#)
 - [By My Side Birth Support Program](#)（屬於「Doula Services」（陪產服務）分類，適用於產前登記的客戶）
 - [Brooklyn Perinatal Network](#)
 - [Caribbean Women's Health Association](#) (Brooklyn, Queens, Manhattan)
 - [Community Health Center of Richmond](#) (Staten Island)
 - [Carriage House Birth](#)
 - [The Doula Project](#)
 - [Baby Caravan](#)
 - [NYC Doula Collective](#)（紐約市陪產合作社）
 - [Bird Song Brooklyn](#)
 - [Boober](#)
- Mt. Sinai「[照料您的新生兒](#)」影片（提供英語和西班牙語）

- 哺乳期支持
 - [La Leche League](#) (國際母乳會)
 - [Chocolate Milk Cafe](#)
 - NYC 衛生局虛擬寶寶咖啡廳
 - Morrisania: eventbrite.com/e/63303442300
 - Harlem: eventbrite.com/e/63302824452
 - Brownsville: eventbrite.com/e/63301605807
 - [New York Lactation Consultant Association](#) (紐約哺乳期諮詢師協會)
 - [全國婦女健康和母乳喂養服務專線](#)

如需獲取更多有關 COVID-19 的資訊，請造訪 nyc.gov/health/coronavirus。

紐約市衛生局或順應形勢發展而調整建議。

3.13.21