

## COVID-19: Gid pou Bay Tibebe Manje

COVID-19 rete yon risk enpòtan nan Vil New York (NYC) ak toupatou Ozetazini. Konsèy sou sante ak enfòmasyon sa a se pou paran ki fenk akouche yo k ap bay tete ak moun ki ap ede yo ki angaje nan bay tibebe manje pandan ijans sante piblik COVID-19 la. Li gen ladan pratik ki sipòte alimantasyon optimal tibebe, konsèy sou etabli ak kenbe yon rezèv lèt ki an sante, ak sipò konsènan teknik ak resous kominote a.

Moun ki ansent oswa ki ap bay tete oswa pwatrin gendwa chwazi pran vaksen an. Si ou ansent oswa ap bay tete oswa pwatrin, li ka itil pou pale sou vaksinasyon pwofesyonèl swen sante ou. Sepandan, ou pa bezwen otorizasyon nan men yon pwofesyonèl swen pou pran vaksen an. Moun ki ansent yo pami gwoup ki kalifye pou yo pran vaksen an, kòm yon pati nan distribisyon pa faz vaksen eta New York. Pou w jwenn yon lis tout gwoup ki kalifye yo, vizite [nyc.gov/covidvaccinedistribution](https://nyc.gov/covidvaccinedistribution). Pou jwenn yon lokal vaksinasyon epi pran randevou, ale sou [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov). Si ou bezwen asistans pou pran randevou nan yon sit vaksinasyon Vil la ap jere, rele 877-829-4692. Pou w jwenn enfòmasyon sou vaksen kont COVID-19 yo, vizite [nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine).

### Èske moun ki ansent gen pi gwo risk pou yo malad grav anba COVID-19?

Wi. Baze sou sa nou konnen nan moman sa a, moun ki ansent yo gen pi gwo risk pou yo malad grav soti anba COVID-19 pase moun ki pa ansent. Moun ki ansent epi ki gen COVID-19 ka gen tou plis risk pou yon akouchman prematire ak lòt rezilta gwosès negatif. Te gen kèk rapò sou ti bebe ki ka te enfekte ak COVID-19 anvan nesans, men sanble sa [ra](#).

Pou plis enfòmasyon sou moun ki gen plis risk pou malad grav anba COVID-19, vizite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) epi klike sou "Prevention and Groups at Higher Risk" (Prevansyon ak Gwoup ki gen pi gwo risk) sou bò gòch paj la.

Depatman Sante ak Ijyèn Mantal NYC a (Depatman Sante NYC) la gen repons ak kesyon sa yo: "[COVID-19: Recommendations for People Who Are Pregnant, Breastfeeding or Chestfeeding, or Caring for Newborns](#)" (COVID-19: Rekòmandasyon pou Moun Ki Ansent, Ki ap Bay Tete oswa ki ap Pran Swen Tibebe yo).

- Kisa moun ki ansent ka fè pou anpeche transmisyon COVID-19?
- Èske mwen ta dwe chanje randevou swen anvan akouchman mwen yo? E osijè de sonografi?
- Kisa mwen ta dwe fè si mwen gen sentòm COVID-19 oswa si mwen gen lòt enkyetid pandan gwosès mwen an?
- Èske mwen ta dwe chanje plan akouchman mwen oswa kote mwen pral akouche a?
- Èske moun ki gen COVID-19 kapab bay tete oswa pwatrin?
- Èske moun ki gen COVID-19 kapab "pataje menm chanm" avèk tibebe yo a?
- Ki siy avètisman mwen ta dwe veye apre nesans lan?
- Enfòmasyon pou moun ki fenk akouche ("katriyèm trimès" la)
- Lòt resous pou nouvo paran

## **Sekirite manje pandan ijans yo**

[Bay tete oswa pwatrin se yon pati enpòtan nan repons ak katastwòf.](#) Dapre Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), "bay tete rete pi bon opsyon manje tibebe nan yon sitiyasyon dezast natirèl." Tibebe ak timoun yo anba plis risk pandan ijans yo lè rezèv lèt ak manje tibebe yo limite, tankou pandan ijans sante piblik COVID-19 la. Anplis de sa, kèk fanmi gendwa twouve yo nan anviwònman ki pa pwòp oswa san aksè ak dlo pwòp akòz òdonans pou rete lakay yo. Faktè sa yo kapab ogmante risk dyare oswa lòt maladi yo. Li enpòtan pou nou sipòte ak pwoteje paran ki kapab bay lèt manman ak tibebe yo a dèske yo fè sa.

## **Poukisa lèt manman enpòtan?**

Lèt manman bay pi bon nitrisyon an ki fèt espesyalman pou tibebe ou a. Li genyen pratikman tout pwoteyin, sik, grès, vitamin ak mineral yo ke tibebe yo bezwen pou yo grandi an sante ak solid. Yo dijere li fasilman epi li adapte ak bezwen nitritif tibebe ou a, repa apre repa. Li poze tou fondman pou sistèm iminitè yon tibebe nan bay faktè iminitè yo, anzim yo ak globil wouj yo. Lèt tete tou gen antikò ki ede pwoteje tibebe w la kont enfeksyon, ki gen ladan l enfeksyon respiratwa ak enfeksyon ki lakòz dyare, ki komen pami tibebe yo pandan sitiyasyon ijans.

## **Èske moun ki gen COVID-19 kapab bay tete oswa pwatrin?**

Wi. Moun ki gen COVID-19 oswa moun y ap evalye pou sentòm COVID-19 yo kapab bay tete oswa pwatrin pandan yo ap pran prekosyon pou evite pwopaje viris la bay ti bebe yo a.

Byenke prèv yo limite nan moman sa a, li sanble ke pa gen anpil chans pou COVID-19 transmèt bay yon tibebe pandan y ap pran tete oswa pwatrin. Akòz anpil avantaj ki genyen nan bay tete oswa pwatrin, ki gen ladan bay antikò paran ki akouche an (ki pwoteje tibebe a kont enfeksyon an jeneral), li rekòmande pou paran ki vle bay tibebe yo lèt imen fè sa pandan y ap konfòme yo avèk sèten prekosyon, ki gen ladan l lave men yo byen avèk savon ak dlo pou omwen 20 segonn imedyatman anvan ou bay tete oswa pwatrin, epi mete yon kachnen pandan y ap bay tete oswa pwatrin. Yon lòt opsyon se pou ponpe lèt la oswa tire li manyèlman. Si w ap itilize yon ponp, byen lave tout pati nan ponp la avèk dlo ak savon ant itilizasyon. Konsidere fè yon moun ki pa gen COVID-19 bay ti bebe a lèt paran an nan yon bibwon.

## **Kijan mwen kapab fè ase lèt tete pou tibebe mwen an?**

Bay manje touswit apre nesans ak souvan pandan pwochen semèn lavi yo selon lè tibebe w la montre w li grangou (bay manje sou demann) pral ede kò ou konnen pou fè ase lèt tete pou tibebe ou a. Kontak po pou po ak pataje chanm se de pratik ou kapab fè nan lopital la ki pral ede avèk sa epi ki bon pou tibebe a menm si ou pa ba yo manje ak lèt manman.

Kontak po-a-po enplike nan mete ti bebe ou toutouni sou pwatrin ou, po-a-po, imedyatman apre nesans epi kenbe li la jiskaske li manje, oswa omwen pandan 60 ak 90 minit. Pataje menm chanm enplike fè ti bebe w la rete avèk ou nan chanm ou, menm si se a yon distans 6 pye. Sa ap ede nou toude aprann youn sou lòt epi sa ba ou anpil opòtinite pou ba li manje lè li montre li grangou.

## Èske moun ki gen COVID-19 kapab "pataje menm chanm" avèk tibebe yo a?

"Pataje menm chanm" se fè ti bebe w rete nan menm chanm avèk ou. Kèk pwofesyonèl swen sante ka rekòmande pou separe ti bebe a de paran ki gen COVID-19 lan pandan paran an nan lopital la oswa ap pran tès COVID-19 la. Sa a se pou diminye risk pou tibebe ki fèk fèt la enfekte ak COVID-19 epi yo ta dwe fè sou yon baz ka-pa-ka. CDC rekòmande pou pwofesyonèl swen sante ak paran pran desizyon sa a ansanm. Yon separasyon ka dire jiskaske paran an pa enfekte ankò oswa si sitiyasyon klinik la chanje. Separasyon ka enplike kenbe ti bebe a plis pase 6 pye distans de paran an pandan li nan menm chanm lopital la oswa yon separasyon fizik ak yon lòt granmoun ki an sante pou ede ak swen ti bebe a.

Lopital ak etablisman akouchman yo ka limite tou kantite vizitè pou kenbe ou menm ak ekip sipò ou an sekirite. Ekip sipò ou ka enkli patnè ou, doula w, zanmi oswa lòt manm fanmi ke ou te planifye pou yo te prezan pandan moman tranche yo ak akouchman an. Asire w ke ekip sipò ou swiv enstriksyon lopital la. Pou enfòmasyon sou dwa ou yo pandan akouchman an, vizite [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) epi chache "**respectful care at birth**" (swen ak respè pandan nesans lan).

## Ki kèk fason pou ankouraje pwodiksyon lèt tete ki an sante?

Si ou nan menm chanm ak ti bebe w la oswa nou te separe pou rezon sekirite, li toujou enpòtan pou w ponpe lèt tete ou regilyèman pou etabli ak kenbe rezèv lèt tete ou. Sonje, ou dwe bouje lèt tete a pou ka fè lèt. Si ou pa tire lèt ou a, kò ou pral sispann fè anpil lèt. Anplwaye lopital yo ka ede ou. Fè yo konnen ou bezwen bay tibebe ou a bwè lèt ou epi mande yo ede ou aprann ak fè pratik sa yo ki anba la a.

- Kòmanse Bonè epi Kòmanse Byen
  - [Bay tete nan Premye Èdtan an: Sa nan Men Ou](#)
  - [Rale sou Tete ak Premye Repa a](#)
  - [Atache Tibebe Ou a ak Tete ou](#)
  - [Kreye Fason pou Pran Tete a pi Byen](#)
  - [Asire yon Bon Rezèv Lèt](#)
- Konprann [Konpòtman Tibebe ki Nòmal](#), [Endis pou Bay Manje yo](#) ak [Bay Manje sou Demann](#)
- Tire Lèt
  - [Tire ak Men \(Stanford\)](#) ak [Tire ak Men \(Global Health Media\)](#)
  - [Itilize yon Pong Elektrik ak Ponpaj Alamen](#)
  - [Pisans Ponpaj](#)
  - [Ilyèn Pong](#)
- Estokaj an Sekirite ak Bay manje ak Lèt yo Tire
  - [Fason pou Bay Lèt an Sekirite](#)
  - [Metòd Altènativ pou Bay Manje yo](#)
  - Bay Tibebe Manje nan Bibwon pou Kont yo/Selon Rit yo
    - [Bay Manje nan Bibwon selon Rit yo](#)
    - [Bay Manje nan Bibwon](#)
    - [Bay Tibebe Manje nan Bibwon pou Kont yo](#)

- [Pratik pou Pwomouvwa Atachman ak Koneksyon yo](#)
- [Pwomouvwa Rezèv Lèt ak Evite Siplèmantasyon Lèt \(Promoting Milk Supply and Avoiding Formula Supplementation\)](#)
- [Sipò Alètman Pwatin/Laktasyon pou LGBTQIA+](#)
- Tranzisyon nan Alètman Dirèk oswa Pwatin apre [Siplèmantasyon/Ponpai](#)

### **Ki metòd altènativ pou bay manje ki disponib si mwen chwazi pa bay tete oswa pwatin oswa si mwen pa kapab pwodwi ase lèt pou tibebe mwen an?**

Lòt altènativ yo prefere a se donatè imen lèt tete yo. Kontakte [The New York Milk Bank](#) (Bank Lèt Manman New York la) nan 212-956-6455 oswa vizite [nymilkbank.org](http://nymilkbank.org) pou plis sipò.

Si donatè lèt tete imen yo pa disponib, lèt tibebe se lòt altènativ yo prefere a. Byenke lèt tibebe se yon resous enpòtan pou fanmi yo ki pa kapab oswa ki chwazi pa bay tete oswa pwatin, ijans yo kapab lakòz rate lèt tibebe ansanm ak difikilte pou sekirize lèt tibebe pandan gen lòd pou rete lakay yo. Akòz pi gwo demann, entèripsyon oswa reta nan pwodiksyon yo ak fèmte biznis ak magazen ki vann lèt tibebe yo, fanmi yo gendwa twouve yo nan yon sitiyasyon difisil. Anplis de sa, lèt pou manje tibebe gendwa ogmante fado finansye sou fanmi yo ki ap eksperimente pèt travay oswa lòt chanjman nan revni yo. Li mande tou dlo pwòp, kouran oswa gaz, ak elektrisite pou prepare, netwaye ak estoke lèt ti bebe yo byen. (Pou plis enfòmasyon sou preparasyon lèt tibebe, gade [Prepare Lèt Tibebe San Danje](#) ak resous Manje nan Bibwon Tibebe Dirije/Kontwòl, pi wo a.) Fanmi yo gendwa pa kapab bay lèt tibebe nan yon anviwònman ki san danje ak pwòp oswa pa gen mwayen pou achte ase lèt pou bay tibebe yo a epi yo gendwa kòmanse "amenaje" oswa dilye lèt tibebe yo, sa ke yo **pa** konseye. Si ou bezwen lèt tibebe epi ou pa kapab jwenn oswa ou pa gen mwayen pou achte li, kontakte [biwo lokal Pwogram Nitrisyon Siplèmantè Espesyal pou Fanm, Tibebe ak Timoun yo \(Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC\)](#) pou sipò anplis.

### **Ki kalite asistans manje ki disponib pou asire fanmi mwen avèk mwen rete an sante epi manje?**

Li enpòtan ke oumenm ak fanmi ou rete an sante epi ke nou manje, patikilyèman paran ki ap bay tete oswa pwatin lan. Si oumenm oswa fanmi w gen difikilte ak sekirite manje akòz kesyon aksè ak depans yo, rele **311** epi di "Get food" (Jwenn manje); voye tèks "NYC FOOD" oswa "NYC COMIDA" nan 877-877 pou jwenn yon sit distribisyon manje gratis tou pre ou; oswa vizite [nyc.gov/getfood](http://nyc.gov/getfood) pou jwenn yon gadmanje oswa pou detèmine elijibilite pou livrezon repa gratis.

### **Ki kèk resous sipò pou apre akouchman ki genyen?**

Resous sa yo ka ede ou menm ak tibebe w la apre ou fin akouche.

- Rele **311** epi mande pou "**newborn care**" (**swen tibebe**).
- Sipò Doula apre Akouchman
  - [Ancient Song Doula Services](#) (Sèvis Doula Ansyen Chanson)
  - [By My Side Birth Support Program](#) (Pwogram Sipò Nesans Bò Kote Mwen) (anba "Doula Services" (Sèvis Doula), pou kliyan yo ki anrejistre anvan akouchman yo)

- [Brooklyn Perinatal Network](#) (Rezo Anvan Akouchman Brooklyn )
- [Caribbean Women’s Health Association](#) (Asosyasyon Sante Fanm Karayibeyèn yo) (Brooklyn, Queens, Manhattan)
- [Community Health Center of Richmond](#) (Sant Sante Kominotè Richmond) (Staten Island)
- [Carriage House Birth](#)
- [The Doula Project](#) (Pwojè Doula a)
- [Baby Caravan](#)
- [NYC Doula Collective](#) (Kolektif Doula Vil New York)
- [Bird Song Brooklyn](#)
- [Boober](#)
- Videyo (disponib an Anglè ak Espanyòl) Mt. Sinai sou [Pran Swen Tibebe ou yo](#)
- Sipò Laktasyon
  - [La Leche League](#) (Lig Lèt La)
  - [Chocolate Milk Cafe](#)
  - Kafè Vityèl sou Tibebe Depatman Sante Vil New York (NYC Health Department Virtual Baby Cafés)
    - Morrisania: [eventbrite.com/e/63303442300](https://eventbrite.com/e/63303442300)
    - Harlem: [eventbrite.com/e/63302824452](https://eventbrite.com/e/63302824452)
    - Brownsville: [eventbrite.com/e/63301605807](https://eventbrite.com/e/63301605807)
  - [New York Lactation Consultant Association](#) (Asosyasyon Konsiltan Laktasyon New York)
  - [Liy Èd Nasyonal sou Bay Tete ak Sante Fanm yo](#)

Pou plis enfòmasyon sou COVID-19, vizite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).