

COVID-19: Przewodnik żywienia niemowląt

COVID-19 pozostaje poważnym zagrożeniem w Nowym Jorku (NYC) i w całych Stanach Zjednoczonych. Niniejsze wytyczne zdrowotne i informacyjne przeznaczone są dla świeżo upieczonych rodziców karmiących piersią oraz osób ich wspierających, które zajmują się karmieniem niemowląt w czasie zagrożenia zdrowia publicznego związanego z COVID-19. Obejmuje on praktyki, które wspierają optymalne karmienie niemowląt, wskazówki dotyczące ustanowienia i utrzymania zdrowego źródła mleka oraz wsparcie w zakresie technik i zasobów społecznych.

Kobiety w ciąży lub karmiące piersią lub z piersi mogą zdecydować się na szczepienie. W przypadku kobiet w ciąży lub karmiących piersią lub z piersi zaleca się przedyskutowanie zaszczepienia się ze swoim lekarzem. Nie wymagana jest jednak zgoda lekarza, aby się zaszczepić. Kobiety w ciąży są jedną z grup uprawnionych do szczepień w ramach etapowej dystrybucji szczepionek w stanie Nowy Jork. Aby zapoznać się z pełną listą kwalifikujących się grup, należy odwiedzić nyc.gov/covidvaccinedistribution. Punkty szczepień i możliwości umówienia się na wizytę udostępniono na stronie vaccinefinder.nyc.gov. Osoby wymagające pomocy w umówieniu się na wizytę w prowadzonym przez miasto punkcie szczepień mogą dzwonić pod numer 877-829-4692. Aby uzyskać informacje na temat szczepionek przeciw COVID-19, należy odwiedzić nyc.gov/covidvaccine.

Czy kobiety w ciąży są bardziej narażone na ryzyko poważnych objawów choroby wywołanej przez COVID-19?

Tak. W oparciu o to, co wiemy w tej chwili, kobiety w ciąży są bardziej narażone na ryzyko poważnych objawów choroby wywołanej przez COVID-19 niż kobiety, które nie są w ciąży. Kobiety, które są w ciąży i chorują na COVID-19 mogą również mieć zwiększone ryzyko przedwczesnego porodu i innych negatywnych wyników ciąży. Odnotowano kilka przypadków niemowląt, które mogły zostać zakażone wirusem COVID-19 przed urodzeniem, ale wydaje się to być [rzadkie](#).

Więcej informacji na temat osób o zwiększonym ryzyku wystąpienia poważnych objawów choroby wywołanej przez COVID-19 można znaleźć na stronie nyc.gov/health/coronavirus po kliknięciu „Prevention and Groups at Higher Risk” (Profilaktyka i grupy podwyższonego ryzyka) po lewej stronie ekranu.

W związku z prosimy o zapoznanie się z publikacjami Wydziału Zdrowia i Higieny Psychiczej miasta Nowy Jork (Wydziału Zdrowia NYC): „[COVID-19:Recommendations for People Who Are Pregnant, Breastfeeding or Chestfeeding, or Caring for Newborns](#)” (Zalecenia dla kobiet w ciąży, karmiących piersią lub z piersi i opiekujących się noworodkami), aby uzyskać odpowiedzi na pytania poniżej.

- Co mogą zrobić osoby w ciąży, aby zapobiec przenoszeniu COVID-19?
- Czy należy zmienić terminy wizyt związanych z opieką prenatalną? A co z ultrasonografią?
- Co należy zrobić, jeśli wystąpią objawy COVID-19 lub mam inne obawy podczas ciąży?

- Czy należy zmienić plany związane z porodem lub miejscem porodu?
- Czy kobiety zakażone COVID-19 mogą karmić piersią lub z piersi?
- Czy kobiety zakażone COVID-19 mogą być razem z dzieckiem w tym samym pokoju szpitalnym?
- Na jakie objawy ostrzegawcze należy zwrócić uwagę po porodzie?
- Informacje dla kobiet, które niedawno urodziły dziecko („czwarty trymestr”)
- Inne zasoby dla młodych rodziców

Bezpieczeństwo żywności w sytuacjach nagłych

[Karmienie piersią lub z piersi jest kluczowym elementem reagowania na klęski naturalne.](#)

Według Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), „karmienie piersią jest najlepszą opcją karmienia niemowląt w sytuacji klęski żywiołowej”. Niemowlęta i dzieci są narażone na największe ryzyko w sytuacjach nagłych, kiedy mleko modyfikowane i produkty do karmienia są ograniczone, jak ma to miejsce w przypadku pandemii COVID-19. Ponadto niektóre rodziny mogą przebywać w niesanitarnym otoczeniu lub bez dostępu do czystej wody z powodu nakazu pozostania w domu. Czynniki te mogą zwiększyć ryzyko biegunki i innych chorób. Ważne jest, aby kobiety, które mogą karmić piersią, mają w tym zapewnione wsparcie i ochronę.

Dlaczego mleko matki jest ważne?

Mleko z piersi matki stanowi doskonały pokarm, przystosowany specjalnie do potrzeb dziecka. Zawiera wystarczającą ilość białka, cukru, tłuszczu witamin i minerałów, aby dziecko było zdrowe i rosło w siłę. Jest ono lekkostrawne i przy każdym karmieniu przystosowane do potrzeb żywieniowych dziecka. Stanowi ono także podstawę dla rozwoju układu odpornościowego noworodków poprzez dostarczanie czynników odpornościowych, enzymów i białych krwinek. Mleko matki zawiera również przeciwciała, które pomagają chronić dziecko przed infekcjami, w tym infekcjami dróg oddechowych i infekcjami powodującymi biegunkę, częstymi u dzieci w sytuacjach klęski żywiołowej.

Czy kobiety zakażone COVID-19 mogą karmić piersią lub z piersi?

Tak. Tak, kobiety zakażone COVID-19 lub z objawami COVID-19 mogą karmić piersią lub z piersi, zachowując środki ostrożności w celu uniknięcia przeniesienia wirusa na swoje dziecko.

Chociaż dowody są obecnie ograniczone, wydaje się mało prawdopodobne, aby COVID-19 mógł zostać przeniesiony na dziecko podczas karmienia piersią lub karmienia z piersi. Ze względu na wiele korzyści płynących z karmienia piersią lub z piersi, między innymi dostarczanie przeciwciał rodzącej matki (które ogólnie chronią dziecko przed infekcjami), zaleca się, aby rodzice, którzy chcą karmić swoje dziecko ludzkim mlekiem, robili to przestrzegając pewnych środków ostrożności, w tym myli ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund bezpośrednio przed karmieniem piersią lub z piersi oraz nosili osłonę twarzy podczas karmienia piersią lub z piersi. Inną opcją jest mechaniczne lub ręczne odciąganie pokarmu. Jeśli używana jest pompa, należy dokładnie umyć wszystkie jej części wodą z mydłem pomiędzy kolejnymi użyciami. O

nakarmienie dziecka mlekiem ściągniętym do butelki można poprosić osobę, która nie jest zakażona COVID-19.

Jak mogę zapewnić mojemu dziecku odpowiednią ilość mleka?

Karmiąc mlekiem zaraz po urodzeniu i często w ciągu następnych kilku tygodni w odpowiedzi na sygnały głodu dziecka (karmienie na żądanie), Twój organizm będzie wiedział, że wytwarza wystarczającą ilość mleka, aby nakarmić dziecko. Dwa sposoby, które można zastosować w szpitalu i które w tym pomogą oraz są korzystne dla dziecka, nawet jeśli nie jest ono karmione piersią, to kontakt „skóra do skóry” oraz bycie z dzieckiem w jednym pokoju szpitalnym.

Kontakt skóra do skóry polega na położeniu nagiego dziecka na twojej klatce piersiowej, skórą do skóry, zaraz po urodzeniu i pozostawieniu go tam aż do momentu karmienia lub co najmniej 60 do 90 minut. Przebywanie w pokoju oznacza, że dziecko musi pozostać z Tobą w pokoju, nawet jeśli jest oddalone od Ciebie o 6 stóp. Pomoże to wam obojgu poznać się nawzajem i da wam wiele okazji do nakarmienia ich, gdy zaczną okazywać oznaki głodu.

Czy kobiety zakażone COVID-19 mogą być razem z dzieckiem w tym samym pokoju szpitalnym?

„Przebywanie w tym samym pokoju” to zakwaterowanie dziecka w tym samym pokoju. Niektórzy lekarze mogą zalecić rozdzielenie dziecka od matki, która ma COVID-19, w czasie gdy matka przebywa w szpitalu, aby obniżyć ryzyko zarażenia noworodka COVID-19. Ma to na celu zmniejszenie ryzyka zakażenia noworodka wirusem COVID-19 i powinno być stosowane indywidualnie w każdym przypadku. CDC zaleca, aby lekarz i rodzic wspólnie podjęli tę decyzję. Separacja może trwać do momentu, gdy rodzic przestanie być zakaźny lub dłużej, jeśli sytuacja kliniczna ulegnie zmianie. Możliwości w czasie separacji obejmują zachowanie odległości większej niż 2 metry (6 stóp) między dzieckiem a rodzicem, jeśli noworodek znajduje się w tej samej sali szpitalnej, lub fizyczną separację i zapewnienie noworodkowi opieki innej zdrowej osoby dorosłej.

Szpitalne i oddziały porodowe mogą również ograniczyć liczbę odwiedzających, aby zapewnić bezpieczeństwo zarówno pacjentom, jak również zespołowi wspierającemu. Do osób wspierających matkę może należeć partner, osoba zapewniająca opiekę po porodzie, przyjaciel lub inni członkowie rodziny, którzy planowali być obecni zarówno podczas porodu i po nim. Należy upewnić się, że zespół wsparcia postępuje zgodnie z instrukcjami szpitala. Informacje o prawach przysługujących kobietom w czasie porodu dostępne są na stronie [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) w części „**respectful care at birth**” (opieka z poszanowaniem praw rodzącej).

Jakie są możliwości wspierania zdrowej produkcji mleka w piersiach?

Niezależnie od tego czy matka przebywa ze swoim dzieckiem w pokoju, czy została oddzielona na czas bezpieczeństwa, nadal ważne jest regularne odciąganie pokarmu z piersi, aby zapewnić i utrzymać jego wystarczającą ilość. Należy pamiętać, że pokarm musi być usunięty z piersi, aby nastąpiła jego dalsza produkcja. Jeśli pokarm nie będzie odciągany, ciało przestanie go produkować. Personel szpitala może pomóc. Należy powiadomić personel o chęci karmienia piersią i poprosić o pomoc w nauczaniu się i stosowaniu wspomnianych sposobów.

- Rozpoczęcie karmienia wcześniej i prawidłowo
 - [Karmienie piersią w pierwszej godzinie po porodzie:Wszystko zależy od Ciebie](#)
 - [Pełzanie do piersi i pierwsze karmienie](#)
 - [Przystawianie dziecka do piersi](#)
 - [Sposoby na lepsze przyssanie do piersi](#)
 - [Zapewnienie wystarczającej ilości pokarmu](#)
- Zrozumienie [typowego zachowania noworodka](#), [oznak głodu](#) i [karmienia na żądanie](#)
- Ręczne odciąganie pokarmu
 - [Ręczne odciąganie pokarmu \(Stanford\)](#) i [Ręczne odciąganie pokarmu \(Global Health Media\)](#)
 - [Korzystanie z laktatora elektrycznego i ręczne odciąganie pokarmu](#)
 - [Mechaniczne odciąganie pokarmu](#)
 - [Czyszczenie laktatora](#)
- Bezpieczne przechowywanie i karmienie odciągniętym pokarmem
 - [Bezpieczne przechowywanie i karmienie odciągniętym pokarmem](#)
 - [Alternatywne sposoby karmienia](#)
 - Karmienie butelką sterowane przez dziecko/techniką pauzowania
 - [Karmienie butelką techniką pauzowania](#)
 - [Karmienie butelką](#)
 - [Karmienie butelką sterowane przez dziecko](#)
- [Sposoby na zbudowanie bliskości i więzi](#)
- [Rozwój laktacji i unikanie dokarmiania mlekiem modyfikowanym](#)
- [Karmienie z piersi/Wsparcie laktacyjne dla osób z grup LGBTQIA+](#)
- Przejście na bezpośrednie karmienie piersią lub z piersi po [dokarmianiu/ściąganiu pokarmu](#)

Jakie są alternatywne sposoby karmienia, jeśli zdecyduję się nie karmić piersią lub z piersi, albo jeśli nie będę miała wystarczająco dużo pokarmu dla dziecka?

Preferowanym innym sposobem karmienia jest karmienie ludzkim mlekiem pochodzącym od innej kobiety. Należy kontaktować się z [The New York Milk Bank](#) (Bankiem mleka w Nowym Jorku) pod numerem 212-956-6455 lub odwiedzając nymilkbank.org, aby uzyskać dodatkową pomoc.

Jeśli ludzkie mleko matki od dawcy nie jest dostępne, mleko modyfikowane jest następną preferowaną alternatywą. O ile mleko modyfikowane jest ważnym źródłem dla rodzin, które nie mogą lub nie chcą karmić piersią lub z piersi, nagłe wypadki mogą spowodować niedobór mleka modyfikowanego, jak również problemy z jego zabezpieczeniem podczas nakazów pozostania w domu. W związku z wyższym popytem, przerwami lub opóźnieniami w produkcji oraz zamknięciem przedsiębiorstw i sklepów sprzedających mleko modyfikowane, rodziny mogą znaleźć się w trudnej sytuacji. Ponadto karmienie mlekiem modyfikowanym może zwiększyć obciążenie finansowe rodzin, które straciły pracę lub ich przychód uległ zmianie. Wymaga również czystej wody, prądu lub zasilania oraz energii elektrycznej do właściwego

przygotowania, dezynfekcji i przechowywania mleka modyfikowanego. (Aby uzyskać więcej informacji na temat przygotowywania mleka modyfikowanego, patrz [Bezpieczne przygotowanie mleka modyfikowanego](#) Karmienie butelką sterowane przez dziecko/techniką pauzowania powyżej). Rodziny mogą nie być w stanie zapewnić mleka modyfikowanego w bezpiecznym i czystym otoczeniu lub może nie być ich stać na zakupienie wystarczającej ilości mleka modyfikowanego dla swoich dzieci lub mogą zacząć oszczędzać lub rozwadniać mleko modyfikowane, co **nie** jest zalecane. Osoby, które potrzebują mleka modyfikowanego, nie mogą go dostać lub nie stać ich na jego zakup, powinny skontaktować się z lokalnym biurem [specjalnego programu żywienia dla kobiet, niemowląt i dzieci \(Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC\)](#), aby uzyskać pomoc.

Jakie rodzaje pomocy żywnościowej są dostępne, aby zapewnić mojej rodzinie i mi zdrowie i wyżywienie?

Istotne jest, że zarówno Ty, jak i Twoja rodzina pozostajecie zdrowi i najedzeni, a w szczególności matka karmiąca piersią lub z piersi. Aby dowiedzieć się, jak zapewnić sobie lub swojej rodzinie bezpieczeństwo żywnościowe z powodu problemów z dostępem lub kosztami, należy zadzwonić pod numer **311** i powiedzieć „Get food” (Uzyskaj żywność); można też przesłać SMS o treści „NYC FOOD” lub „NYC COMIDA” pod numer 877-877, aby znaleźć miejsce dystrybucji darmowych posiłków w pobliżu miejsca zamieszkania; lub odwiedzić stronę nyc.gov/getfood aby znaleźć spiżarnię z żywnością lub określić uprawnienia do darmowej dostawy posiłków.

Jakie istnieją źródła wsparcia po porodzie?

Poniższe zasoby mogą pomóc wesprzeć zarówno kobietę, jak i dziecko po porodzie.

- Należy zadzwonić pod numer **311** i poprosić o „**newborn care**” (**opieka nad noworodkiem**).
- Wsparcie douli w okresie poporodowym
 - [Ancient Song Doula Services](#) (Usługi Ancient Song Doula)
 - [By My Side Birth Support Program](#) (Program wsparcia By My Side Birth w „Doula Services” (usługi douli) dla klientów, którzy przystąpili do udziału przed porodem)
 - [Brooklyn Perinatal Network](#) (Centrum opieki okołoporodowej dzielnicy Brooklyn)
 - [Caribbean Women’s Health Association](#) (Stowarzyszenie zdrowia kobiet pochodzenia karaibskiego) (Brooklyn, Queens, Manhattan)
 - [Community Health Center of Richmond](#) (Rejonowe centrum opieki zdrowotnej w Richmond) (Staten Island)
 - [Carriage House Birth](#)
 - [The Doula Project](#) (Organizacja The Doula Project)
 - [Baby Caravan](#)
 - [NYC Doula Collective](#) (Centrum usług douli NYC)
 - [Bird Song Brooklyn](#)
 - [Boober](#)
- Wideo Mt. Sinai [Opieka nad noworodkiem](#) (dostępne w jęz. angielskim lub hiszpańskim)
- Wsparcie laktacyjne
 - [La Leche League](#) (Liga La Leche)
 - [Chocolate Milk Cafe](#)

- Internetowe kafejki dla mam Wydziału Zdrowia NYC
 - Morrisania: eventbrite.com/e/63303442300
 - Harlem: eventbrite.com/e/63302824452
 - Brownsville: eventbrite.com/e/63301605807
- [New York Lactation Consultant Association](#) (Stowarzyszenie konsultantów laktacyjnych w Nowym Jorku)
- [Ogólnokrajowa Infolinia ds. Zdrowia Kobiet i Karmienia Piersią](#)

Dodatkowe informacje na temat COVID-19 można uzyskać na stronie nyc.gov/health/coronavirus.

Wydział Zdrowia NYC może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

3.13.21