

COVID-19：婴儿喂养指导

2019 冠状病毒病 (COVID-19) 在纽约市 (NYC) 和美国各地仍旧是重大风险。本健康信息及指导旨在为于 COVID-19 公共卫生紧急事件期间经历产后婴儿哺乳期的新晋父母以及从事婴儿喂养的支持人员提供指南。本指导内容包括支持最佳婴儿喂养效果的做法、建立和维持健康乳汁供应的指导以及涉及技巧和社区资源的支持信息。

怀孕人士或正在母乳喂养或胸式喂养的人士可以选择接种疫苗。如果您已怀孕或正在母乳喂养或胸式喂养，与医疗保健提供者讨论疫苗接种一事或许对您有所帮助。但您并非需要得到提供者的许可才能接种疫苗。作为纽约州分阶段分发疫苗工作的一部分，怀孕人士是符合疫苗接种资格的群体之一。如需查看合格群体的完整清单，请访问 nyc.gov/covidvaccinedistribution。如需查找疫苗接种站点和进行预约，请访问 vaccinefinder.nyc.gov。如果您需要有人协助您在本市营运的疫苗接种站点进行预约，请致电 877-829-4692。如需获得有关 COVID-19 疫苗的信息，请访问 nyc.gov/covidvaccine。

怀孕人士是否面临更高的因 COVID-19 而罹患重症风险？

是的。根据我们目前了解的情况，相比未怀孕者，怀孕人士面临着更高的因 COVID-19 而导致重症风险。孕期内染上 COVID-19 的患者还可能面临更高的早产和出现其他不良妊娠结果的风险。少数呈报案例还显示婴儿可能在出生前就感染了 COVID-19，但这种情况似乎较为罕见。

如需了解更多面临 COVID-19 重症高风险的群体相关信息，请访问 nyc.gov/health/coronavirus 并点击页面左侧的“Prevention and Groups at Higher Risk”（预防和高风险群体）。

请阅读 NYC 健康与心理卫生局（即 NYC 卫生局）发布的《[COVID-19: 致怀孕人士、母乳喂养或胸式喂养人士或新生儿护理者的建议](#)》，文中包含了对下列问题的答案。

- 怀孕人士可以采取哪些措施，预防 COVID-19 传播？
- 我是否需要更改产前护理预约？超声波检查呢？
- 如果我在孕期出现 COVID-19 症状或其他顾虑，该怎么办？
- 我是否应该更改分娩计划或分娩地点？
- COVID-19 患者可否进行母乳喂养或胸式喂养？
- COVID-19 患者能否与自己的宝宝“共处一室”？
- 产后应该注意哪些警示信号？
- 刚分娩不久（“产后三个月”）的人士须知信息
- 为新手父母提供的其他资源

紧急情况下的食品安全

[母乳喂养或胸式喂养是灾害应对计划的重要组成部分](#)。美国疾病管制与预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 指出：“在自然灾害发生时，母乳喂养仍然是最佳的婴儿喂养选择。”在紧急情况下，例如 COVID-19 公共卫生紧急事件期间，由于婴儿配方奶粉和喂食设备供应有限，婴幼儿面临的风险最高。此外，一些家庭还可能因为居家令

而处于不卫生的环境中，或者无法获得清洁水源。这些因素都会增加婴幼儿患上腹泻或其他疾病的风险。让能够提供母乳的父母得到支持和保护，令其得以母乳喂养或胸式喂养婴幼儿，这一点至关重要。

为什么母乳很重要？

母乳可为您的宝宝提供量身定制的最佳营养。母乳含有婴儿健康成长所需的所有蛋白质、糖、脂肪、维生素和矿物质，很容易消化，且每次哺乳都能适应宝宝的营养需求。母乳提供的免疫因子、酶和白细胞还会为新生儿的免疫系统奠定基础。母乳中还含有能帮助保护宝宝免受感染（包括呼吸道感染和引起腹泻的感染）的抗体，而这些感染都是宝宝在紧急情况下经常出现的。

COVID-19 患者可否进行母乳喂养或胸式喂养？

可以。COVID-19 患者或正在接受 COVID-19 评估的人员可以在采取了避免将病毒传染给婴儿的预防措施后，进行母乳喂养或胸式喂养。

虽然目前证据有限，但 COVID-19 似乎不太可能透过母乳喂养或胸式喂养而传染给婴儿。由于母乳喂养或胸式喂养好处很多，包括提供亲生父母的抗体（可从整体上保护宝宝免受感染），因此建议希望母乳喂养或胸式喂养宝宝的父母，在坚持采用一定预防措施的前提下，给宝宝喂食人乳。母乳喂养或胸式喂养时需要采取的防护措施包括：在喂奶前用肥皂和水彻底洗手至少 20 秒，并在喂奶过程中戴好面罩。另一种选择是用吸奶泵或手动挤奶。如果使用吸奶泵，请在每次使用前后，用肥皂和水彻底清洗吸奶泵的所有部件。可以考虑让没有感染 COVID-19 的人员用奶瓶给婴儿喂食人乳。

我如何能给宝宝产出足够的母乳？

在婴儿出生后不久就喂母乳，并在出生后的头几周内，按照宝宝的饥饿信号经常喂母乳（按需喂奶），这将有助于您的身体知晓产生足够的乳汁来哺育宝宝。皮肤接触和共处一室是您在医院时可以采取的两种做法，它们有助于您生产乳汁，而即使您不喂母乳，这样做也对婴儿有好处。

婴儿出生后，立即将赤裸的婴儿放在您胸前，肌肤相贴，直到他们开始吃奶，或者这样抱着至少 60 至 90 分钟。共处一室是指让您的宝宝和您一起住在您的房间里，即使相隔 6 英尺也可以。这将帮助您和宝宝相互了解，并方便您有更多机会在宝宝发出饥饿信号时及时喂奶。

COVID-19 患者能否与自己的宝宝“共处一室”？

“共处一室”就是让宝宝和您自己住在同一个房间里。某些医疗保健提供者可能建议，在患有 COVID-19 的父母仍在医院或接受 COVID-19 评估时，将婴儿与这位父母分隔开来。此举是为了降低新生儿感染 COVID-19 的风险，但也应根据具体情况具体考虑。美国疾病管制与预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) [建议](#)医疗保健提供者和父母要共同做出这个决定。与婴儿分隔可能会持续到这位父母不再具有传染性，或是在临床情况发生变化时，也可能持续时间更长。与婴儿分隔也可能采取让同处一间病房的婴儿与这

名父母之间相隔至少 6 英尺距离的方式；或者采取真正物理意义上的分隔方式，由另一名健康的成年人协助照料婴儿。

医院和分娩机构也可能限制探视者的人数，以保证您和您的支持团队安全。您的支持团队可以包括您的伴侣、陪产员、朋友或其他您计划让其在您分娩时在场的家庭成员。请确保您的支持团队遵循医院的指示。如需有关您分娩期间权利的信息，请访问 nyc.gov/health 并搜索 “**respectful care at birth**”（分娩时的**尊重护理**）。

有哪些方式可以促进健康的母乳供应？

不管您是和宝宝共处一室，还是为了安全起见与宝宝分开，您都要定期挤出乳汁，以建立和维持母乳供应，这一点非常重要。请记住，您必须挤出乳汁才能生产乳汁。如果您不挤出乳汁，您的身体将停止分泌那么多奶水。医院工作人员可以帮助您。请告诉他们您想给宝宝喂母乳，并请他们帮助您了解和做到以下方面。

- 尽早开始，良好地开始
 - [在第一小时内喂养母乳：由您掌握](#)
 - [乳头寻觅和首次哺乳](#)
 - [让婴儿吸住乳头](#)
 - [创造更深入的吮吸位置](#)
 - [确保充分的母乳量](#)
- 了解[正常新生儿行为](#)、[喂奶信号](#)和[按需哺乳](#)
- 排出乳汁
 - [手动挤奶（斯坦福大学）](#)和[手动挤奶 \(Global Health Media\)](#)
 - [使用电动吸奶泵和手动吸奶泵](#)
 - [电动吸奶泵挤奶](#)
 - [吸奶泵的清洁卫生](#)
- 安全储藏和喂食挤出的母乳
 - [安全挤奶](#)
 - [替代喂养方法](#)
 - 婴儿主导的/控速奶瓶喂养
 - [控速瓶喂](#)
 - [奶瓶喂养](#)
 - [婴儿主导的奶瓶喂养](#)
- [促进母婴情感联系和纽带的做法](#)
- [促进母乳供应和避免用配方奶粉补充](#)
- [面向 LGBTQIA+ 群体的胸式喂养/哺乳期支持](#)
- 在[使用补充品/吸奶泵挤奶](#)之后过渡到直接母乳喂养或胸式喂养

如果我选择不进行母乳喂养或胸式喂养，或我无法为我的宝宝生产足够的乳汁，可以使用哪些替代喂养方法？

仅次于母乳的优选替代方法是捐献者提供的人乳。请致电 212-956-6455，或访问 nymilkbank.org 联系 The New York Milk Bank（纽约母乳库），获取进一步支持。

如果找不到捐献的人乳，则婴儿配方奶粉是下一个优选替代品。虽然对于无法采用母乳喂养或选择不进行母乳喂养或胸式喂养的家庭而言，婴儿配方奶粉是重要的资源，但紧急情况可能会导致配方奶粉短缺，以及在居家令期间获得配方奶粉比较困难。由于需求增加、生产中断或延误，以及销售配方奶粉的企业和商店关闭，部分家庭可能因此陷入困境。此外，喂食配方奶粉也可能给正在经历失业或其他收入变化的家庭增加经济负担。要想正确制备、消毒和储存配方奶，还必须有洁净水、电源或燃料以及电力配合。（关于配制配方奶粉的更多信息，请参见[安全配制配方奶](#)和上文中“婴儿主导的/控速奶瓶喂养”一节提供的资源。）部分家庭可能无法在安全和清洁的环境中提供配方奶，或者负担不起足够喂养婴儿的配方奶粉，可能开始“节约使用”或稀释配方奶粉，这种做法是不可取的。如果您需要配方奶粉，但无法找到或负担不起，请联络您当地的[妇女、婴幼儿特别营养补充计划 \(Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC\) 办公室](#)，获取进一步的支持。

有哪些食品援助可以确保我和家人维持健康温饱？

保持您和家人的健康温饱非常重要，尤其对正在母乳喂养或胸式喂养的父母而言。如果您或您的家人因获取渠道或费用问题而无法保证获得充足的食物，请致电 311 并说“Get food”（获取食物），或发送简讯“NYC FOOD”或“NYC COMIDA”到 877-877，寻找您附近的免费餐点发放点；或访问 nyc.gov/getfood，查找食品救济站或确认自己是否符合获得免费配送餐点的资格。

产后支持资源有哪些？

以下资源可以帮助您和您的宝宝在产后获得支持。

- 请致电 311，询问“newborn care”（新生儿护理）。
- 产后陪护支持
 - [Ancient Song Doula Services](#)
 - [By My Side Birth Support Program](#)（属于“Doula Services”（陪产服务）分类，适用于产前登记的客户）
 - [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](#)（纽约市陪产合作社）
 - [Bird Song Brooklyn](#)
 - [Boober](#)
- Mt. Sinai [“照料您的新生儿”](#) 视频（提供英语和西班牙语）

- 哺乳期支持
 - [La Leche League](#)（国际母乳会）
 - [Chocolate Milk Cafe](#)
 - NYC 卫生局虚拟宝宝咖啡厅
 - Morrisania: eventbrite.com/e/63303442300
 - Harlem: eventbrite.com/e/63302824452
 - Brownsville: eventbrite.com/e/63301605807
 - [New York Lactation Consultant Association](#)（纽约哺乳期咨询师协会）
 - [全国妇女健康和母乳喂养服务专线](#)

如需获取更多有关 COVID-19 的信息，请访问 nyc.gov/health/coronavirus。

纽约市卫生局或顺应形势发展而调整建议。

3.13.21