

זייגן טאשן וועגווייזער



זייגן שטעלט צו אייגנארטיגע
געזונטהייט בענעפיטן פאר דער
מענטש וואס זייגט און זייער
בעיבי. העלט קעיר פראוויידערס
און שטאב קענען שפילן א וויכטיגע
ראלע אין שטיצן אויסשליסליכע
זייגן און פארמערן וויפיל צייט
מען זייגט. אייער קאונסעלינג
און שטיצע באמיאונגען זאלן זיך
אנהויבן בשעת דער פאציענט
איז שוואנגערדיג, און פארזעצן
דורכאויס די ניאנעיטל תקופה
און ווייטער.

דער זייגן טאשן וועגווייזער איז
געמאכט געווארן אייך צו העלפן
מיט די באמיאונגען.

בשעת שוואנגערשאפט באהאנדלונג:

ווי רעקאמענדירט דורך די אמעריקאנער אקאדעמיע פון פידיאטריקס קאנגרעס פון אבסטעטרישאנס און גיינעקאלאדזשיסטס, מוטיגט מענטשן וואס זענען שוואנגערדיג צו זייגן אויסשליסליך פאר זעקס מאנאטן.

וואס איר זאגט פאר מענטשן וואס זענען שוואנגערדיג און זייערע פאמיליעס מאכט אויס. אויב איר רעקאמענדירט אויסשליסליכע זייגן, קענען מענטשן וואס זענען שוואנגערדיג וועלן זייגן פאר מער צייט.

לאזט וויסן פאר מענטשן וואס זייגן:

- "מאמע'ס מילך העלפט געבן באשיצונג פאר אייער בעיבי אנטקעגן קראנקהייטן, וואס זיי וואלטן נישט באקומען מיט בלויז פארמולע."
- "ווי לענגער איר זייגט אייער בעיבי, אלס בעסער. יעדע טראפ מאמע'ס מילך וואס אייער בעיבי באקומט איז וויכטיג. עס העלפט אייך אויך פארלירן וואג וואס איר האט צוגענומען בשעת שוואנגערשאפט און פארמינערט אייער ריזיקע פון געוויסע קענסערס."
- "עס קען זיין אביסל שווער אין אנהויב, אבער עס ווערט גרינגער. עס בענעפיטירט אייער בעיבי פאר אייער בעיבי'ס גאנצע לעבן."
- "רוב מענטשן וואס זענען שוואנגערדיג קענען זייגן. אייער קערפער וועט מאכן גענוג מילך צוצושטעלן אלע עסן וואס אייער בעיבי דארף פאר די ערשטע זעקס מאנאטן פון לעבן."

- זענען אינפעקטירט מיט HIV
- זענען אינפעקטירט מיט יומען T-cell לימפאטראפיק ווירוס (Human T-cell Lymphotropic Virus, HTLV), טייפ I אדער II
- נוצן דראגס, אזוי ווי קאנאביס (מאריכואנא), קאקעין, מעטאמפעטאמין און אזוי ווייטער.
- באקומען קענסער כעמאָטעראַפיע אגענטן, ראדיאָאקטיווע אַייסאָטאָפּס אדער טייראָטאָקסיק אגענטן
- האבן אקטיווע הערפּיס וואונד (ן) אויף די ברוסט (שינגלס, טשיקנפאקס)

• האבן אומבאהאנדלטע טשיקנפאקס

• האבן א בעיבי מיט גלאקטאסימיע

באמערקונג: אין מענטשן וואס זייגן וועמענ'ס בעיבי איז באקאנט אדער פארדעכטיגט מיטן האבן G6PD דעפישענסי: כאטש דאס איז נישט קיין אבסאלוטע סתירה מיטן זייגן, זאלן מענטשן וואס זייגן נישט עסן קיין פאוווא באנדלעך אדער מעדיצינען אזוי ווי ניטראפּורענטין, פרימאקווין, פאספּעיט אדער פענאזאפּרידיין היידראקלאריד, וואס זענען באקאנט צו פאראורזאכן העמאליסיס אין דעפישענט מענטשן.



• האבן געבוירן דורך קייסער-שניט (C-סעקשאן) הייבט אן זייגן גלייך, נוצנדיג א האלב זיצנדע פאזיציע אויף די זייט אדער זיך אויפזעצן.

• נעמען מעדיצינען

רוב מעדיצינען קען מען נעמען בשעת'ן זייגן. קוקט אויף פראדוקט פרעסקרייבינג אינפארמאציע און די LactMed דאטאבעיס וועגן ספעציפישע מעדיצינען: toxnet.nlm.nih.gov.

• האט געהאט ברוסט אפעראציע (אריינגערעכנט ברוסט פארמערונג אדער פארמינערונג)

• אוגמענטעישאן מעמאפלאסט: זייגט אפט צו אנהאלטן מילך סופליי.

• ברוסט פארמינערונג: האלט אן אויג אויף די בעיבי'ס וואוקס וויבאלד די מילך סופליי קען מעגליך נישט זיין גענוג.

• ברוסט בייאפסי וואס נעמט אריין א שניט אינעם אריאלע: מענטשן וואס זענען שוואנגערדיג קענען קאמפענסירן דורך פארמערן פראדוקציע אינעם אומפאקטירטן ברוסט, אבער האלט אן אויג אויף די בעיבי'ס וואוקס וויבאלד די מילך סופליי קען מעגליך נישט זיין גענוג.

• האט העפיטיטיס A

הייבט אן זייגן נאכדעם וואס די בעיבי באקומט אימיון סירום גלאבילין און דאן וואקסינירט ביי 1 יאר אלט.

• האט העפאטיטיס B

הייבט אן זייגן נאכדעם וואס די בעיבי באקומט העפיטיטיס B אימיון גלאבילין און די ערשטע דאזע פון די דריי-דאזע העפיטיטיס B וואקסין סעריע.

• האט העפאטיטיס C

העפאטיטיס C איז נישט קיין סתירה צו זייגן, אבער קלערט עס איבער אויב ניפּלס זענען געשפּאלטן אדער בלוטן.

• האט געלעכערטע ניפּלס

נעמט אראפ ניפּל צירונג איידערן פיטערן צו פארמיידן די ריזיקע פון בעיבי דערשטיקן

• טרונקט אלקאהאל פון מאל צו מאל

פארמיידט זיך פון זייגן פאר צוויי שעה נאכן טרונקען.

• רייכערט

ראט עלטערן לגבי אויפהערן רייכערן און צו פארמיידן אויסשטעלן בעיביס צו צווייטהאנטיגע רויך.

ביים שפיטאל:

שטעלט צו פירערשאפט אין זייגן שטיצע פונעם געבורט ביזן דיסטשארדזש.

אבסטעטריקס פראוויידערס:

• ביים אנקומען צו לעיבאר און דעליווערי:

- קוקט אויב HIV סטאטוס איז באקאנט ביי לעיבאר (הייסט נעמען א רעפיד טעסט אויב נישט באקאנט).
- קוקט אויב די מאמע'ס מעדיצינען זענען פארגלייבאר מיט זייגן דורך קוקן אויף פראדוקט פרעסקרייבינג אינפארמאציע און די LactMed דאטאבעיס וועגן ספעציפישע מעדיצינען: ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922

• שטיצט א פריע לעטש:

- לייגט די בעיבי אין הויט-צו-הויט קאנטאקט מיט דעם מענטש וואס זייגט זאפארט נאכן געבוירן און ביז די ערשטע ערפאלגרייכע זייגן. פאר עלטערן וואס וועלן געבן פארמולע, לייגט די בעיבי אין הויט-צו-הויט קאנטאקט פאר אמווייניגסטנס איין שעה זאפארט נאכן געבורט.
- בעט די פידיעטריק טיעם און נורסעס צו מינימיזירן מעדיצינישע אפשצונג און אינטערווענשאנס פאר געזונטע בעיביס ביז ווען די ערשטע פיטערונג ווערט פרובירט.
- ראט די עלטערן צו פארמיידן צומיס און צוגעבן פארמולע.

• שטיצט ווייטערדיגע פיטערן לויטן פארלאנג:

- מוטיגט צו טון רומינג-אין כדי פיטערן לויטן פארלאנג זאל זיין גרינגער. לאזט וויסן פארן מענטש וואס זייגט אז פיטערן לויטן פארלאנג וועט פארבעסערן מילך פלוס און סופליי:
- "אין די ערשטע פאר וואכן, וועט איר זען אז ווי אפטער די בעיבי זייגט, אלס בעסער פליסט די מילך."
- ווען מען דארף דורכפירן פראצעדורן פאר די מאמע, סקעדזשול'ט עס נאכן זייגן אדער זעט אז מען זאל נוצן די שפיטאל'ס עלעקטראנישע פאמפ איידערן פראצעדור אויב דער מענטש וואס זייגט וועט זיין אוועק פונעם שטאק פאר איבער צוויי שעה.

פידיעטריקס פראוויידערס:

• שטיצט א פריע לעטש:

- שטיצט באלדיגע און ווייטערדיגע הויט-צו-הויט קאנטאקט מיט דעם מענטש וואס האט געבוירן זאפארט נאכן געבורט.
- מען קען געבן וויטאמין K אויף א פארזיכערטן אופן ביז זעקס שעה פון געבורט און זאל נישט פארשפעטיגן די ערשטע זייגן געלעגנהייט.

• פארמערט זייגן אינעם נורסערי ווי ווייט מעגליך:

- באפעלט "אויסשליסליכע זייגן אן קיין שום צוגאבעס אויסער וויטאמין D" סיידין עס זענען דא עכטע סיבות.
 - פרעסקרייבט וויטאמין D 400 אינטערנאציאנאלע יוניטס (international units, IU) טראפן דורכן מויל איין מאל א טאג.
 - בעט די נורס אדער לאקטעישיאן קאנסולטאנט צו זען דעם מענטש וואס זייגט ווי שנעלער מעגליך פאר שטיצע.
 - שילדערט קאלאסטרום און אירע בענעפיטן:
 - "עס זעט נישט אויס ווי מילך, אבער וועט מאכן זאט די בעיבי, געבן ספעציעלע באשיצונג, און צושטעלן אלע נערונג און פליסיגקייטן וואס אייער בעיבי דארף אין די ערשטע פאר טעג נאכן געבוירן."
 - מוטיגט צו טון רומינג-אין כדי פיטערן לויטן פארלאנג זאל זיין גרינגער. לאזט וויסן פארן מענטש וואס זייגט אז פיטערן לויטן פארלאנג וועט פארבעסערן פלוס און סופליי:
 - "אין די ערשטע פאר וואכן, וועט איר זען אז ווי אפטער די בעיבי זייגט, אלס בעסער פליסט די מילך."
 - ראט די עלטערן צו פארמיידן צומיס און צוגעבן פארמולע אויסער אויב עס איז מעדיצינישע נויטיג.
- #### • פלאנירן דיסטשארדזש:
- מאכט זיכער אז די דריי-ביז-פינף טעג אוטפעישאנט באזוך איז געסקעדזשולט פאר פריע זייגן פאלא-אפ.
 - שטעלט צו קאנטאקט אינפארמאציע פאר שטיצע פאר זייגן נאכן דיסטשארדזש.
 - אויב עלטערן נעמען פארמולע ביישפילן, קענען זיי זיך פארבינדן מיט די ריזאורסעס אויף דעם הונטערשטן טייל פון דעם בראשור מיט פראגעס.

נאכן דיסטשארדזש פון מאטערניטי אדער נייגעבוירן נורסערי

בשעת פאסטפארטום אדער מאטערנעל קעיר באזוך:
געבט ווייטער מוט און שטיצע.

- פרעגט וועגן זייגן דויער און ערפאלג.
- מוטיגט אויסשליסליכע זייגן פאר די ערשטע זעקס מאנאטן.
- זייט צוגעגרייט צו רעפערירן צו ספעציפישע לאקטעישאן ספעציאליסטן אדער קאמיוניטי ריסאורסעס ווען נויטיג.

בשעת די דריי-ביז-פינף טעג פידיאטריק באזוך:
שאצט אפ, פרעסקרייבט וויטאמין D און פלאנירט פאראויס.

- מאכט זיכער צו אנהויבן א שמועס מיטן פאציענט. מען קען אנהויבן א שמועס מיט ווערטער אזוי ווי:
• "ווי אזוי פליסט אייער מילך?"
• "לעטש'ט די בעיבי גוט?"
• "האט איר סיי וועלכע זארגן וועגן אייערע ברוסטן אדער ווי אזוי דאס זייגן גייט?"

מעדיצינען וואס זענען פארזיכערט פאר מענטשן וואס זייגן:

אנטי-הייפערטענסיווס	אנטי-אינפעקטיווס	דייעביטיס מעדיצינען	אנאלדזשיסיקס
מעטילדאפא (Aldomet)	קלינדיאמיסין	אינסולין	מארפין און דערוואטיווס
לאבעטאלאל	אמפיצילין סולבאקטאם (Unasyn)	גלייבורייד בעיביס גלוקאז קען זיין געמאניטארט, אבער נישט גוטע אפעקטן זענען זעלטן	אסטעאמינאפין
ניפעדיפין (Procardia)	פלוקאנאזאל גרענטימיצין	מעטפארמין	איבופראפן

קוקט אויף פראדוקט פרעסקרייבינג אינפארמאציע און די LactMed דאטאבעיס וועגן ספעציפישע דראגס: ncbi.nlm.nih.gov/sites/books/NBK501922

• עס איז די בעסטע צו צוזען דאס זייגן און זען אויב די זייגן גייט גוט.

צייכנס אז דאס זייגן גייט גוט

- בעיבי לעטש'ט אויף די אריאלע, נישט נאר די ניפל
- די בעיבי נאגט נוצנדיג די קינבאקן, נישט נאר די ליפן
- די בעיבי מאכט שלונגען קלאנגען
- די בעיבי קען לעטש'ן אויף ביידע ברוסטן

צייכנס אז דאס זייגן גייט נישט גוט

- 10% אדער מער פון בעיבי וואג פארלוסט פון געבורט וואג ביי דריי-ביז-פינף טעג פידיעטריק באזוך
- נישט אפט נאסע אדער שמוציגע ווינדלען (ווייניגער ווי דריי ביז פיר נאסע ווינדלען יעדע 24 שעה, ווייניגער ווי דריי ביז פיר שמוציגע ווינדלען יעדע 24 שעה)
- ניפלס פון דעם מענטש וואס זייגט איז רויט, געשפאלטן (ווארשיינליך צוליב לעטש פראבלעמען)

אויב זענען דא צייכנס אז זייגן גייט נישט גוט, נעמט שריט ווי נויטיג (צום ביישפיל, צושטעלן טעלעפאן און אין-אפיס שטיצע, רעפערירן דעם מענטש וואס זייגט צו א לאקטעישאן קאנסולטאנט אדער שטיצע גרופע). אין צוגאב:

- מוטיגט צו פיטערן לויטן פארלאנג - און קיין סופלעמענטן - כדי צו הייבן מילך סופליי.
- דערמאנט דעם מענטש וואס זייגט צו טרונקען גענוג ביים זייגן די בעיבי.
- שמועסט אויס די בענעפיטן פאר לאנגע זייגן פאר די ערשטע זעקס מאנאטן, און זעט וואס זענען שטערונגען און לעזונגען.

ביי סיי וועלכע באזוך:
באשטעטיגט אז עס גייט גוט, ערווארט שוועריקייטן און שטיצט לאנג זייגן.

- דערמאנט עלטערן צו געבן פאר די בעיבי 400 IU פון וויטאמין D טראפן דורכן מויל טעגליך ביז אמווייניגסטנס איין ליטער אדער איין קווארט פון פארמולע אדער גאנצע מילך ווערט געגעבן טעגליך.
- רעפערירט דעם מענטש וואס זייגט צו א לאקטעישאן קאנסולטאנט אדער שטיצע גרופע סיי ווען נויטיג. האלט רעפערעל אינפארמאציע אין יעדן עקזאם צימער.
- שמועס איבער צוריק צו דער ארבעט פלענער און ברוסט פאמפ זענען אוועילעבל דורך טייל ספעציעלע סופלעמענטל נוטרישאן פראגראם פאר פרויען, בעיביס, און קינדער (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) פראגראמען און דורך אינשורענס אין געוויסע אומשטענדן.
- מען דארף נישט געבן קיין פלאורייד סופלעמענטן אין אין נוי יארק סיטי.

געוויסע קאדינג אפציעס פאר זייגן

P92.2	לאנגזאמע פיטערן, נייגעבוירן קינד
P92.5	שוועריקייטן מיטן פיטערן ביים ברוסט, ניאנעיט
P92.9	פיטערן פראבלעם, נייגעבוירן קינד, נישט ספעסיפיצירט
P59.9	ניאנעיטל דזשאנדיס, נישט ספעסיפייד
R63.4	אבנארמאלע וואג פארלוסט
R68.11	צופיל וויינען, בעיבי
O91.03	ניפל אינפעקציע, לאקטעישאן
O91.23	נאנפירולענט מאסטייטיס, לאקטעישאן
O92.13	געשפאלטענע ניפל, לאקטעישאן
Z39.1	קעיר'עקזאם, מענטש וואס זייגט
Z09	פאלא-אפ אונטערזוכונג נאכן באהאנדלען צושטאנד אויסער מאליוגענט ניאפלאזם

קוואל: aap.org/breastfeeding/files/pdf/coding.pdf

זייגן - הויפט פונקטן

- בעיביס זאלן געפיטערט ווערן לויטן פארלאנג, וואס מיינט סיי ווען עס ווייזט פריע צייכנס פון הונגער, אזוי ווי פארמערטע וואכזאמקייט, פיזישע אקטיוויטעט, מאכן מויל צייכנס אדער רוטינג, אדער אמווייניגסטנס 10 ביז 12 מאלצייטן ביים ברוסט יעדע 24 שעה
- אין די פריע וואכן נאכן געבורט, זאלן בעיביס וואס בעטן נישט קיין עסן ווערן אויפגעוועקט צום פיטערן אויב פיר שעה זענען דורך זייט דעם אנהויב פון די לעצטע פיטערונג.

זייגן טעכניק:

- ביידע ברוסטן זאלן פארגעשלאגן ווערן ביי יעדע פיטערונג פאר אזוי לאנג ווי דאס קינד בלייבט אויפן ברוסט. דער ערשטער ברוסט וואס ווערט פארגעשלאגן זאל ווערן געטוישט מיט יעדע פיטערונג, כדי ביידע ברוסטן זאלן באקומען אייניגע סטימולירונג און דרעינינג.

נערונג אנווייזונגען:

- וואסער און זאפט זענען נישט נויטיג פאר בעיביס וואס זייגן און קענען ברענגען אלערגיעס אדער זיין פארפעסטיגט.
- צוגאבעס (וואסער, גלוקאז וואסער, פארמולע און אנדערע פליסיגקייטן) זאלן נישט געגעבן ווערן פאר נייגעבוירענע קינדער וואס זייגן אויסער אויב מעדיציניש נויטיג.
- אלע בעיביס וואס זייגן זאלן באקומען IU 400 פון וויטאמין D טראפן דורכן מויל טעגליך אנגעהויבן די ערשטע פאר טעג נאכן געבורט און ווייטער ביז מען נעמט אריין יעדן טאג וויטאמין D-פארטיפייד פארמולע מילך אמווייניגסטנס איין ליטער אדער איין קווארט טעגליך.
- צוגאבע עסנווארג וואס זענען רייך אין אייזן זאל מען אנהויבן געבן צוביסלעך אנגעהויבן ביי ארום 6 מאנאטן אלט.

ריסאורסעס

ניו יארק סיטי דעפארטמענט פון געזונטהייט און גייסטישע היגיענע

- זיך צו פארבינדן מיט די פרויען הילף ליניע, רופט 311.
- נורס-פאמיליע פארטנערשיפ שטעלט צו אינפארמאציע אויף זייגן און שטיצע פאר מענטשן וואס זענען שוואנגערדיג. פאציענטן מוזן זיין איינגעשריבן איידער זייער 28'סטע וואך פון שוואנגערשאפט. פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nyc.gov/health/nfp אדער רופט 311.

• נייגעבוירן היים באזוך איניציאטיוו שטעלט צו זייגן שטיצע אין די ערשטע פאר טעג ביז וואכן נאכן געבורט. פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nyc.gov/health און זוכט "newborn home visiting" (נייגעבוירן היים באזוכן),

אדער רופט 311 אדער אייער געגנט אפיס:
North אדער Central Brooklyn: 646-253-5700
South Bronx: 718-579-2878
East אדער Central Harlem: 212-360-5942

פרויען, בעיביס, און קינדער (WIC)

אויפוואקסן געזונט האטליין: 800-522-5006

health.state.ny.us/prevention/nutrition/wic/

U. S. דעפארטמענט אוו העלט און יומען סערוויסעס

אפיס אויף פרויען געזונטהייט זייגן הילף ליניע: 800-994-9662
womenshealth.gov/breastfeeding

ניו יארק לאקטעישאן קאנסולטאנט אסאסיאציע (New York Lactation Consultant Association, NYLCA)
nylca.org

La Leche League

800-525-3243

lalli.org

נוצט שטענדיג נישט-קאמערציאלע זייגן
מאטריאלן אין אייער אפיס.