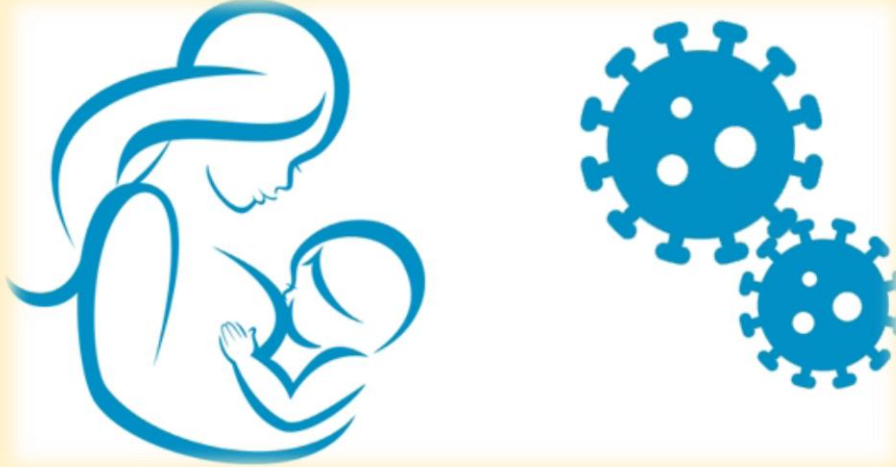


कोविड-19 (COVID-19) फैलने के दौरान स्तनपान के बारे में सलाह



स्तनपान नवजात शिशुओं को बीमार होने से बचाता है। यह बचाव पहले 1 साल से लेकर पूरे बचपन में जारी रहता है। स्तनपान संक्रामक बीमारियों से (Infection Diseases) बचाव में विशेष रूप से कारगर है, क्योंकि यह बच्चों की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करने के लिये सीधे माँ से एन्टीबाडीज (प्रतिरोधक तत्व) देता है। दूध पिलाने वाली माताओं को जिन्हे किसी भी तरह के लक्षण हो, चाहे इनमे कोविड-19 का संक्रमण पक्का हो गया हो या सम्भावित हो, उन्हें निम्नलिखित सावधानियां रखनी चाहिये:-

1. स्तनपान कराने के दौरान मास्क पहने, अगर आपको सॉस लेने में तकलीफ है।
2. बच्चे को छूने से पहले और बाद में साबुन या सैनिटाइजर से हाथ धोयें।
3. जिस भी सतह को आप स्पर्श कर रही हैं, उसको नियमित रूप से साफ एवं कीटाणुरहित करती रहें।

कोविड-19 हो जाने के बाद स्तनपान

अगर आपकी तवियत ज्यादा खराब हो जिससे आप शिशु को सीधे स्तनपान नहीं करवा पा रही है, तो आप अपना दूध निकाल कर शिशु को दे सकती हैं।

अगर आप इतनी ज्यादा बीमार हैं कि दूध निकाल कर भी नहीं दे सकती हैं, तो आप एक धाय माता (स्तनपान कराने के लिये एक दूसरी महिला) की तलाश कर सकती हैं। आप दान में दिये गये दूध को भी दे सकती हैं (मानव मिल्क बैंक) जब आप ठीक हो जायें, तो अपना अपना दूध पुनः शुरु करवाने की कोशिश कर सकती हैं। (Relactation) सब आपकी परिस्थितियों पर निर्भर करेगा।

स्वास्थ्य केन्द्रों और उनके कार्यकर्ताओं के लिये कार्य

अगर आप मैटरनिटी एण्ड चाइल्ड होम चला रहे हैं, तो आप डिब्बे का दूध, बोतल एवं चूसनी (Pacifiers) का प्रयोग नहीं करना चाहिये।

जन्म के तुरन्त बाद से ही माँ और नवजात शिशु को हमेशा साथ रखें। बच्चा माँ के शरीर से अधिकतम समय सटा हो और दोनो एक ही कमरे में रहें। ये सावधानियों माँ एवं बच्चे में किसी को भी कोविड-19 का सम्भावित या पक्का संक्रमण होने पर भी जारी रखें।

काउंसिलिंग एवं मनोवैज्ञानिक सहायता:

अगर आपको, आपके शिशु को या आपके छोटे बच्चों को कोविड-19 का पक्का संक्रमण हुआ है, तो स्तनपान के काउन्सलर की मदद लें। इससे आपको मनोवैज्ञानिक तथा प्रयोगात्मक सहायता (Practical Support) मिल सकेगी। आपको प्रशिक्षित चिकित्सा कर्मियों से भी मदद मिल सकती है, जैसे डाक्टर, ए0एन0एम0 (ANM) या आशा बहूओं से।

शिशु आहारपूर्ति के महत्वपूर्ण दिशानिर्देश:

1. जन्म के 1 घण्टे के अन्दर स्तनापान शुरू करें।
2. 6 माह तक सिर्फ स्तनपान करायें। 6 माह पूरा होने पर अनूपूरक आहार शुरू करें, जो सुरक्षित और पर्याप्त हो।
3. स्तनपान 2 वर्ष या उससे अधिक समय तक जारी रखें।