राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार

डॉ० विजय प्रकाश राय,
राज्य कार्यक्रम पदाधिकारी, शिशु स्वास्थ्य

पत्रांक : SHSB/MCH/174/2016/.....245

सेवा में,

सभी सिविल सर्जन –सह– सदस्य सचिव,
जिला स्वास्थ्य समिति, बिहार।

पटना, दिनांक–17/4/2020

विषयः COVID-19 के दौरान स्तनपान एवं शिशु आहार (IYCF) से संबंधित दिशा निर्देश के संबंध में।

महाशय,

उपरोक्त विषयक कहना है कि राज्य में नोवेल कोरोना Pandemic के दौरान नवजात शिशु को स्तनपान कराने एवं शिशु आहार (IYCF) हेतु चिकित्सक एवं कर्मी (SN, ANM, RMNCH+A Counsellor, MAMTA, ASHA) के लिए दिशा निर्देश (Guidance Note) पत्र के साथ संलग्न कर आवश्यक कार्रवाई हेतु उपलब्ध करायी जा रही है, जिसका अनुपालन निम्न महत्वपूर्ण तथ्यों को ध्यान में रखा जाना है–

- शिशु के जन्म के एक घंटे के भीतर शिशुओं का स्तनपान कराने से 20% नवजात शिशुओं की मृत्यु को रोका जा सकता है।
- छः माह तक सिर्फ स्तनपान करने वाले शिशुओं में डायरिया एवं न्यूमोनिया से क्रमशः 11% एवं 15 % तक कम मृत्यु होने की संभावना रहती है।
- छः माह तक सिर्फ स्तनपान तथा छः माह से संपूरक आहार की शुरूआत एवं स्तनपान जारी रखने से बच्चे का उपयुक्त शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है तथा कुपोषणजनित बिमारियों एवं मृत्यु से बचाया जा सकता है।

उपर्युक्त तथ्यों को ध्यान में रखते हुए अनुरोध है कि राज्य सरकार के द्वारा COVID-19 के संक्रमण से बचाव से संबंधित समय–समय पर निर्गत दिशा निर्देश का अनुपालन करते हुए, नवजात एवं शिशुओं का स्तनपान तथा पोषण को राज्य में सुचारू रूप से जारी रखने के लिए संलग्न दिशा निर्देश को शत–प्रतिशत अनुपालन सुनिश्चित किया जाए।

विश्वासभाजन,

17/04/2020

(डॉ० विजय प्रकाश राय)

अनुलग्नक : दिशा निर्देश।

परिवार कल्याण भवन, शेखपुरा, पटना– 800 014,
दूरभाषः 0612–2290328, फैक्सः 0612–2290322, वेबसाइटः www.statehealthsocietybihar.org

स्वस्थ बिहार समृद्ध बिहार

राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार

डॉ० विजय प्रकाश राय,
राज्य कार्यक्रम पदाधिकारी, शिशु स्वास्थ्य

पत्रांक : SHSB/MCH/174/2016/.....

सेवा में,
सभी सिविल सर्जन –सह– सदस्य सचिव,
जिला स्वास्थ्य समिति, बिहार।

पटना, दिनांक–.....

विषयः COVID-19 के दौरान स्तनपान एवं शिशु आहार (IYCF) से संबंधित दिशा निर्देश के संबंध में।

महाशय,

उपरोक्त विषयक कहना है कि राज्य में नोवेल कोरोना Pandemic के दौरान नवजात शिशु को स्तनपान कराने एवं शिशु आहार (IYCF) हेतु चिकित्सक एवं कर्मी (SN, ANM, RMNCH+A Counsellor, MAMTA, ASHA) के लिए दिशा निर्देश (Guidance Note) पत्र के साथ संलग्न कर आवश्यक कार्रवाई हेतु उपलब्ध करायी जा रही है, जिसका अनुपालन निम्न महत्वपूर्ण तथ्यों को ध्यान में रखा जाना है–

- शिशु के जन्म के एक घंटे के भीतर शिशुओं का स्तनपान कराने से 20% नवजात शिशुओं की मृत्यु को रोका जा सकता है।
- छः माह तक सिर्फ स्तनपान करने वाले शिशुओं में डायरिया एवं न्यूमोनिया से क्रमशः 11% एवं 15 % तक कम मृत्यु होने की संभावना रहती है।
- छः माह तक सिर्फ स्तनपान तथा छः माह से संपूरक आहार की शुरूआत एवं स्तनपान जारी रखने से बच्चे का उपयुक्त शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है तथा कुपोषणजनित बिमारियों एवं मृत्यु से बचाया जा सकता है।

उपर्युक्त तथ्यों को ध्यान में रखते हुए अनुरोध है कि राज्य सरकार के द्वारा COVID-19 के संक्रमण से बचाव से संबंधित समय–समय पर निर्गत दिशा निर्देश का अनुपालन करते हुए, नवजात एवं शिशुओं का स्तनपान तथा पोषण को राज्य में सुचारू रूप से जारी रखने के लिए संलग्न दिशा निर्देश को शत–प्रतिशत अनुपालन सुनिश्चित किया जाए।

विश्वासभाजन,

ह०/–
(डॉ० विजय प्रकाश राय)

अनुलग्नक : दिशा निर्देश।

ज्ञापांक :.....245.....

पटना, दिनांकः 17/4/2020

प्रतिलिपिः

- प्रधान सचिव, स्वास्थ्य, बिहार को कृपया सूचनार्थ प्रेषित।
- कार्यपालक निदेशक, राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार को कृपया सूचनार्थ प्रेषित।
- अपर कार्यपालक निदेशक, राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार को कृपया सूचनार्थ प्रेषित।
- सभी जिला पदाधिकारी, बिहार को कृपया सूचनार्थ प्रेषित।
- सभी जिला कार्यक्रम प्रबंधक तथा जिला योजना समन्वयक, बिहार को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यार्थ प्रेषित।
- पोषण विशेषज्ञ, यूनिसेफ तथा निदेशक, SRU बिहार को सहयोग करने हेतु सूचनार्थ प्रेषित।

17/4/2020

राज्य कार्यक्रम पदाधिकारी,
शिशु स्वास्थ्य

परिवार कल्याण भवन, शेखपुरा, पटना– 800 014,
दूरभाषः 0612–2290328, फैक्सः 0612–2290322, वेबसाइटः www.statehealthsocietybihar.org

कोविड - 19 के दौरान स्तनपान एवं पूर्ण आहार

शिशु को जन्म से एक घंटे के भीतर माँ का दूध पिलाएं और 6 महीने तक केवल स्तनपान ही कराएं।

- स्तनपान जल्दी शुरू करने से अधिक लाभ मिलता है।
- माँ का दूध बच्चे को सभी तरह के संक्रमण से बचाता है ।
- याद रहे जन्म से एक घंटे के अंदर बच्चे को माँ का दूध पिलाना बेहद ज़रूरी है ।
- माँ के दूध में एंटीबॉडी होते हैं जो बच्चे की रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाते हैं और उसकी रोगों से रक्षा करते हैं।
- सभी गर्भवती महिलाओं एवं माताओं को स्तनपान संबंधी परामर्श दें, और उनको स्तनपान करवाने में सहयोग करें।
- स्वास्थ्य संस्था में, या किसी भी कर्मचारी द्वारा दूध की बोतलें, निप्पल, पेसिफायर या डमीज़ को बढ़ावा न दें।

स्तनपान कराएं सावधानी के साथ, संक्रमण से करें बचाव।

अगर माँ को बुखार, खांसी या सांस लेने में समस्या जैसे लक्षण हैं, तो वहः

- तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।
- डॉक्टर की बताई गई बातों का पालन करें।
- जब बच्चे के संपर्क में हों तो मास्क पहनें।
- खांसते और छींकते समय अपने मुंह को रुमाल या टिश्यू से ढंकें ।
- छींकने और खांसने के बाद, बच्चे को अपना दूध पिलाने से पहले और बाद में अपने हाथों को साबुन और पानी से 40 सेकंड तक धोएं।
- किसीभी सतह को छूने के उपरान्त साबुन और पानी से हाथ को 40 सेकंड तक धोएं या hand sanitiser **से** sanitise करें । ऐसे सतह जिन्हे अक्सर छुआ जाता हे उन्हें नियमित रुपसे detergent या 1% Hypochlorite या sanitiser से बिसंक्रमित करें ।

यदि मां स्तनपान नहीं करा सकती है, तो वह अपना दूध साफ कटोरी में निकाल सकती है और साफ़ कप या चम्मच से बच्चे को दूध पिला सकती है:

- अपना दूध निकालने से पहले –
  - ✓ हाथों को साबुन और पानी से 40 सेकंड तक धोएं या **hand sanitiser** से **sanitise** करें |
  - ✓ जिस कटोरी या कप में दूध निकालें उसे साबुन और गरम पानी से अच्छी तरह धो ले |
- अपना निकाला हुआ दूध पिलाते समय –
  - ✓ मास्क पहन कर रखें|
  - ✓ अच्छे से साफ़ किये गए कप या चम्मच से ही दूध पिलाएं|

यदि मां स्तनपान कराने व दूध निकालने के लिए बहुत बीमार है, तो वह

- ऐसे परिस्थिति में कुछ अंतराल के बाद जब माँ स्वस्थ हो जाए तो पुनः स्तन पान करा सकती है ।
- बच्चे को दूध पिलाने व उसकी देखभाल के लिए किसी अन्य महिला की मदद ले सकती है।

यदि बच्चा बीमार है और वह कोविड 19 से संक्रमित है या उसकी संभावना है, तब भी माँ **COVID-19** संबंधी **protocol** को पालन करते हुए यथा हाथों को साबुन और पानी से 40 सेकंड तक धोएं या hand sanitiser से sanitise करें एवं मास्क पहनें और उसे अपना दूध पिलाते रहे|

यदि मां कोविड 19 से संक्रमित है या उसकी संभावना है -

- कोविड 19 संबंधी **protocol** का पालन करते हुए, बच्चे को जन्म के पहले घंटे से 6 महीने तक केवल माँ का दूध ही पिलाया जाए।
- माँ अपना दूध साफ कटोरी में निकाल सकती है और साफ़ कप या चम्मच से बच्चे को दूध पिला सकती है (साबधानी एवं विधि उपरमे वर्णित है)
- शिशु को संक्रमित माँ से **6 feet** के दुरी पर रखा जाए जब तक की उनका test दो बार **negative** ना हो जाए . शिशु के देख रेख एवं **skin to skin contact** के लिए अन्य महिला के सहयोग लिया जा सकता है

- **बच्चे *को खाना खिलाने एवं स्तन पान कराते समय मास्क का इस्तमाल करें***

बच्चे के तेज़ मानसिक व शारीरिक विकास की जरूरतों को पूरा करने के लिए, उसके 6 महीने पूरे होने पर देखभालकर्ता बच्चे को:

1. माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार खिलाना शुरू करें।
2. विभिन्न प्रकार के खाने जैसे दाल, दूध व, दूध से बने पदार्थ, पीली, नारंगी और हरी सब्जियां व फल दें ताकि उसका हर निवाला पोषण से भरपूर हो।
3. घर में उपलब्ध बिभिन्न खाद्य सामग्री से शिशुओं हेतु पौस्टिक आहार तैयार करें। बाजार में मिलने वाले पेय पदार्थ और खाना जिसमे ज्यादा चिकनाई, मीठा व नमक हो उसका सेवन न करें।
4. खाना बनाने, खिलाने या खाने से पहले 40 सेकंड तक साबुन और पानी से हाथ धोएं।
5. ख़ाना खिलाने से पहले बच्चे के हाथ भी साबुन और पानी से धोएं।
6. खाना बनाने वाले स्थान को साबुन व पानी से अच्छी तरह साफ़ करें।
7. बच्चे को अलग से साफ कटोरी और चम्मच से ही खिलाएँ।

उम्र	मात्रा (Quantity & Frequency)
6 महीने	2-3 चम्मच खाना दिन में 2 से 3 बार
6 से 9 महीने	आधा कटोरी खाना दिन में 2 से 3 बार और 1 बार नास्ता
9 से 12 महीने	¾ कटोरी खाना दिन में 3 से 4 बार और 2 बार नास्ता
1 से 2 साल	1 कटोरी खाना दिन में 3 से 4 बार और 1 से 2 बार नास्ता

8. बीमारी के दौरान बच्चे को सामान्य मात्रा में भोजन अधिक बार खिलाएं और बीमारी के बाद सामान्य से ज्यादा खाना खिलाएं।

ऊपरी आहार की शुरुआत में देरी होने से बच्चे के शारिरिक व मानसिक विकास पर असर पड़ेगा और उससे कुपोषण का खतरा भी बढ़ेगा ।