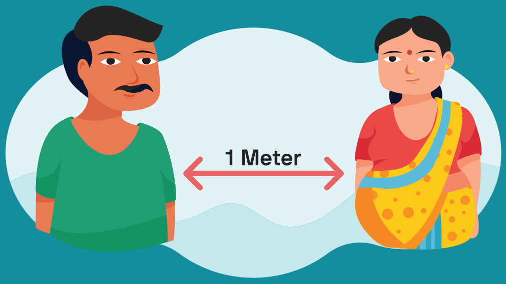
कोविड–19 महामारी के दौरान गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं तथा उनके परिवार के सदस्यों के लिए मार्गदर्शन



1) एक दूसरे से शारीरिक दूरी रखें और हाथों को बार–बार साबुन और पानी से धोएं।
2) अपने आंख, नाक और मुंह को छूने से बचें।
3) खांसते या छींकते समय अपने मुंह और नाक को अपनी मुड़ी हुई कोहनी या टिश्यू पेपर से ढक लें। इसके बाद उपयोग किए गए टिश्यू पेपर को तुरंत कूड़ेदान में फेंक दें और अपने हाथ धो लें।
4) परिवार के सदस्यों को माँ के आहार, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य, व्यायाम और नींद का पर्याप्त ध्यान रखना चाहिए।

5) यदि आपको बुखार, खांसी या सांस लेने में कठिनाई हो, तो अपने आप को सेल्फ–क्वारेंटाइन कर लें और डाक्टर की सलाह लें।

6) प्रसव की तैयारी में आपातकालीन संपर्कों की सूची और महत्वपूर्ण दस्तावेज़ जैसे कि प्रसवपूर्व/एंटीनेटल कार्ड अपने पास तैयार रखें।
7) शिशु को जन्म के एक घंटे के भीतर स्तनपान कराएं। यदि आप बीमार हैं और स्तनपान नहीं करा पा रही हैं, तो स्वच्छ तरीके से आपके स्तन से निकाला गया दूध* परिवार का कोई सदस्य/नर्स बच्चे को पिला सकता है।
8) जन्म के तुरंत बाद बहुत कम वज़न वाले नवजात शिशु के लिए स्किन–टू–स्किन कांटेक्ट/कंगारू मदर केयर विधि का उपयोग करें।
9) यदि आप बीमार हैं और अपने स्तन से दूध निकालने में असमर्थ हैं, तो डॉक्टर के प्रेसक्रिप्शन पर पास्चुराइज़ दान किया गया दूध (डोनर ह्यूमन मिल्क) शिशु को दिया जा सकता है।
10) यदि शिशु को अपना दूध पिलाने के बाद आपका दूध अतिरिक्त होता है, तो उसे दान करने पर विचार करें।

*स्तन से निकाला गया दूध एक जीवाणुरहित किए गए ढक्कनदार बर्तन में, कमरे के तापमान पर 4–6 घंटे तक के लिए रेफ्रिजरेटर में 24 घंटे तक के लिए और फ्रीज़र में (–18 से –20 डिग्री सेल्सियस तापमान पर) लगभग 3 महीने तक के लिए रखा जा सकता है। माताएं अपने हाथ और स्तनों को धोने के बाद, मास्क पहन कर अपना दूध निकाल सकती हैं। दूध निकालने में उपयोग होने वाले उपकरणों को हर बार उपयोग के बाद कीटाणुरहित ज़रूर किया जाना चाहिए।

कोविड–19 संदिग्ध या पाज़िटिव गर्भवती महिलाओं या स्तनपान कराने वाली माताओं और उनके परिवार के सदस्यों के लिए मार्गदर्शन

1) अभी तक के शोधों से मिले सबूत बताते हैं कि गर्भावस्था के दौरान या माँ के दूध के द्वारा कोविड–19 का संक्रमण माँ से शिशु को नहीं फैलता है। हालांकि, प्रसव के बाद माँ के श्वसन से रेस्पिरेटरी सेक्रीशन के द्वारा उसका शिशु संक्रमित हो सकता है। इसलिए, यदि आप और आपके शिशु को दूसरों से अलग एक साथ रखा गया है, तो अपने डॉक्टर के परामर्श के अनुसार, सारी सावधानियां बरतते हुए जन्म के एक घंटे के भीतर स्तनपान कराएं।

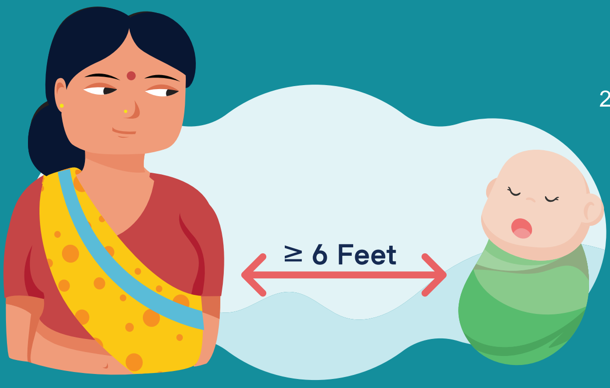
   a. हर बार स्तनपान कराने से पहले या शिशु के नज़दीक आने से पहले मेडिकल/सर्जिकल फेस मास्क ज़रूर पहन लें।

   b. जब आप शिशु को स्तनपान नहीं करा रही हैं, तब अपने शिशु से कम से कम 6 फीट की दूरी रखें।

   c. शिशु को छूने और स्तनपान कराने से पहले और बाद में हाथ की सफाई करें।

   d. जिन सतहों को आपको अक्सर छूना पड़ जाता है, उन्हें नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें।

यदि आप और आपका शिशु एक साथ नहीं रह रहे हैं, तो आपका निकाला हुआ दूध परिवार का सदस्य या नर्स सभी सावधानियों का पालन करते हुए शिशु को पिला सकते हैं।



2) यदि आप बीमार हैं और दूध निकालने में असमर्थ हैं, तो डॉक्टर की प्रेसक्रिप्शन पर पास्चुराइज़ दान किया गया दूध (डोनर ह्यूमन मिल्क) शिशु को दिया जा सकता है।

PATH

Centre for Health Research and Innovation

The Human Milk Bank Association of India

IAP-IYCF CHAPTER

इस मार्गदर्शन को डब्ल्यूएचओ और आईसीएमआर द्वारा जारी दिशानिर्देशों के आधार पर तैयार किया गया है।

कोविड 19 से संबंधित किसी भी प्रश्न के लिए, 24x7 हेल्पलाइन पर कॉल कीजिए 1075 (टोल फ्री) या 011–23978046 पर।

चिंता और तनाव से संबंधित समस्याओं के लिए, कॉल कीजिए 8105711277 पर या 08046110007 पर (टोल फ्री)।