

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

उपरोक्त विषयक कहना है की राज्य में नॉवेल कोरोना वायरस के Pandemic के दौरान नवजात शिशु को स्तनपान एवं शिशु आहार (IYCF) हेतु चिकित्सक एवं कर्मों (SN, ANM, RMNCHA+A Counsellors, Mitanin, labour room attendant) के लिए दिशा -निर्देश पत्र के साथ संलग्न कर आवश्यक कार्यवाही हेतु उपलब्ध कराया जा रहा है जिसका अनुपालन निम्न महत्वपूर्ण तथ्यों को ध्यान में रखा जाना है ।

- शिशु के जन्म के एक घण्टे के भीतर शिशुओं का स्तनपान कराने से 20% नवजात शिशुओं की मृत्यु को रोका जा सकता है।
- छह माह तक सिर्फ स्तनपान करने वाले शिशुओं में दस्त एवं न्यूमोनिया से क्रमशः 11% एवं 15% तक मृत्यु कम होने की संभावना होती है।
- छह माह तक सिर्फ स्तनपान और छह माह से उपरी आहार की शुरुआत एवं स्तनपान जारी रखने से बच्चे का उपयुक्त शारीरिक और मानसिक विकास होता है तथा कुपोषण जनित बीमारियाँ एवं मृत्यु से बचाया जा सकता है।

उपयुक्त तथ्यों को ध्यान में रखते हुए अनुरोध है की राज्य सरकार के द्वारा के संक्रमण से बचाव से संबंधित समय समय पर निर्गत दिशा-निर्देश का अनुपालन करते हुए नवजात एवम् 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।

## कोविड –19 के दौरान स्तनपान एवं पूर्ण आहार।

शिशु को जन्म के एक घंटे के भीतर माँ को पीला गाढा दूध अवश्य पिलाएँ और 6 महीने तक केवल स्तनपान ही कराएँ।

- शिशु को जन्म के एक घंटे के भीतर माँ को पीला गाढा दूध अवश्य पिलाएँ और छःमाह तक केवल स्तनपान ही कराएँ।
- स्तनपान शीघ्र कराने 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 बच्चों को माँ का दूध पिलाना बेहद जरूरी है।
- माँ के दूध में एंटीबॉडी होते हैं जो बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं और रोगों से रक्षा करते हैं।
- सभी गर्भवती महिलाओं एवं माताओं को स्तनपान संबंधी परामर्श दे और उनको स्तनपान करवाने में आवश्यक सहयोग करें।
- स्वास्थ्य संस्था में, या किसी भी कर्मचारी द्वारा दूध की बोतले, निप्पल, पेसिफायर या डमीज को बढ़ावा ना दे।

स्तनपान कराएँ साबधानी के साथ, संक्रमण से करे बचाव।

अगर माँ का बुखार, खासा या सास लन में समस्या जस लक्षण ह ता, वह:

- तुरंत डॉक्टर से संपर्क करे।
- डॉक्टर द्वारा दी गई सलाह का पालन करे।
- जब बच्चों के संपर्क में हो तो अवश्य मास्क पहने
- खांसते और छींकते समय अपने मुँह को अवश्य रुमाल या टिश्यू से ढकें।
- छींकने और खँसने के बाद, बच्चों को अपना दूध पिलाने से पहले और बाद में अपने हाथों को साबून और पानी से 40 सेकेंड तक अवश्य धोएं।
- किसी भी सतह को छूने के उपरांत साबून और पानी से हाथ को 40 सेकेंड तक अवश्य धोएं। या **hand sanitiser** से **sanitise** करे। ऐसं सतह जिन्हे अक्सर छुआ जाता है उन्हे नियमित रूप से **detergent** या **1% hypochlorite** या **santiser** से विसंक्रमित करें।

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

- अपना दूध निकालने से पहले।
  - ✓ हाथों को साबून और पानी से 40 सेकेंड तक अवश्य धोएं। या **hand sanitiser** से **sanitise** करे।
  - ✓ जिस कटोरी या कप में दूध निकालें उसे साबून और गर्म पानी से अच्छी तरह से धो ले।

- अपना निकाला हुआ दूध पिलाते समय—
  - ✓ मास्क/गमछा से मुह ढक कर रखे।
  - ✓ अच्छे से साफ किये गये कप या चम्मच से ही दूध पिलाएं।

यदि माँ 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 स्तनपान करा सकती है।
- बच्चे को दूध पिलाले 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 कोविड 19 के संबंधी दिशा निर्देश को पालन करते हुए यथा हाथों को साबुन और पानी से 40 सेकेंड तक अवश्य धोएं। या hand sanitiser से sanitise करे। एवं मास्क पहने और उसे अपना दूध पिलाते रहे।

यदि माँ कोविड 19 से संक्रमित है या उसकी संभावना है—

- कोविड 19 संबंधी दिशा निर्देश का पालन करते हुए बच्चे को जन्म के पहले घंटे से 6 महीने तक केवल माँ का दूध ही पिलाया जाय।
- माँ अपना दूध साफ कटोरी से निकाल सकती हैं और साफ कप या चम्मच से बच्चों को दूध पिला सकती है (सावधानी और विधि उपरोक्त वर्णित है।)
- शिशु को संक्रमित माँ से 6 फीट के दूरी रखा जाए जब तक की उनका test दो बार negative नहीं हो जाए, शिशु के देख रेख एवं skin to skin contact के लिए अन्य महिला के सहयोग लिया जा सकता है।
- बच्चों को खाना खिलाने एवं स्तनपान कराते समय मास्क का प्रयोग करे।

बच्चों के तेज मानसिक व शारिरिक विकास की जरूरत को पूरा करने के लिए, उसके 6 महीने पूरे होने पर देखभालकर्ता बच्चों को —:

1. माँ के दूध के साथ उपरी आहार खिलाना शुरू करे।
2. विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ जैसे, दाल, दूध या दूध से बने पदार्थ, पीली, नारंगी और हरी सब्जियां व फल दे ताकि उसका हर निवाला पोषण से भरपूर हो।
3. घर में उपलब्ध विभिन्न खाद्य सम्पत्ती से शिशुओं हेतु पौष्टिक आहार तैयार करे। बाजार में मिलने वाले पेय पदार्थ और खाना जिससे ज्यादा चिकनाई, मीठा व नमक हो उसका सेवन ना करे।
4. खाना बनाने, खाना खिलाने या खाने से पहले 40 सेकंड तक साबुन और पानी से हाथ अवश्य धोए।
5. खाना खिलाने से पहले बच्चे के हाथ भी साबुन और पानी से अवश्य धोए।
6. खाना बनाने वाले स्थान को साबुन व पानी से अच्छी तरह से साफ अवश्य करे।
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	3/4 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 खिलाए और बीमारी के बाद सामान्य से ज्यादा खाना खिलाए।

उपरी आहार की शुरुआत में देरी होन से बच्चों के शारिरिक व मानसिक विकास पर असर पड़ेगा और उससे कुपोषण खतरा भी बढ़ेगा।