



नवजतने पोषण संलाण अने कोविड-19



मुख्य संदेशा :

- स्तनपालन ध्वारा नवजतने ढीमारीकोथी ढयावी शक्याय छे ढपरांत तेने ढाल्यावस्थामां पला ढीमारीकोथी ढयावामां मडद करे छे.
- स्तनपालन ध्वारा मातामांथी सीधीज रोगप्रतिकारक शक्ति ढाणकने मणे छे जे सेपीरोगो सामे रक्षल आपवामां ढूढाज मडदरूप ढने छे.
- स्तनपालन करावनां अढणक इयादाको अने तेनी श्वसनतंत्र संढंधी सेप लागवानी नढीवत शक्यताकोने ढोता कोविड-19 नी लक्षणे धरावती के तेनो सेप लागेव महिला पला केढलीक काणजु राणीने ढाणकने स्तनपालन करावी शके छे.
- स्तनपालन करावती महिलाकोने ढो ताव, ढिधरस के श्वास लेवामां तकलीक मांथी कोष पला लक्षल जहाय तो तात्कालिक कोकटरनी सलाह लेवी अने तमाम सूचनानु पावल करु ढोछे.
- कोविडना लक्षणे के सेप धरावती माता नीथे ढुजढनी काणजु लखने ढाणकने स्तनपालन करावे
 - ढाणकनी नजुक जाओ के तेने स्तनपालन करावो त्यारे मारकनो ढपयोग करे.
 - ढाणकने अडता के स्तनपालन करावता पढेला अने पछी ओछामां ओछी ४० सेकन्ड सुधी साढु अने पाछीथी ढाय धुवो.
- जे सपाढी के वस्तु तेमनां संपर्कमां आया ढोय तेने साढु के आलकोढोल युक्त सेनिढाइजर ध्वारा नयधमित साइ अने ज़ुवाछुमुक्त कराव
- ढो माता ढूढाज ढीमार ढोय अने स्तनपालन न करावी शके तो ते धावल काढीने ढाणकने कप के थमशीथी ढीवडावपु ढोछे.
- मातानुं धावल काढता पढेला साढु अने पाछीथी माताछे ढोताना ढाय साढु अने पाछीथी धोवा अने जे वासलमां दूध काढवानुं छे तेने पला साढु अने पाछीथी साइ करपु.
- माताछे दूध काढती वढते सेपथी ढयाव माढेनी तमाम काणजु लेवी ढोछे.
- ढो माता स्तनपालन कराववा के धावल काढवा माढे पला सक्षम न ढोय तो ढीजु माता ध्वारा ढाणकने धवडाववानी शक्यताओ थकासवी ढोछे अथवा कोम्पिडेन्सीव लेकटेसन मेनेजमेन्ट सेन्टर (डुमन मिल्क ढेन्क)नो ढपयोग करवो अथवा थोडा अंतर पछी स्तनपालन करी शकू करावो.
- नवजत के नाना ढाणकने अन्य ढीमार के कोविडनो शंकास्पद, संलपित के पुष्टि बथेल कंस ढोय तो पला माताछे स्तनपालन कराववानुं थालु राढपु ढोछे.

૧૧. બાળકને ૬ મહિના પુરા થાય પછી તરતજ સ્તનપાનની સાથે ઉપરી આહારની શરૂઆત કરો. આ ઉંમરે બાળકના મગજ અને શરીરનો વિકાસ ખૂબજ ઝડપથી થાય છે તેથી તેને વધુ શક્તિ અને પોષણની જરૂરિયાત રહે છે, જે માત્ર સ્તનપાન ધ્વારા પૂરુ પાડી શકતુ નથી.
૧૧. ઉપરી આહારની શરૂઆત કરવામાં મોડું થાય તો તે બાળકના શારીરિક અને માનસિક વિકાસને અવરોધે છે અને તે બાળકને કુપોષણ થવાની શક્યતા વધારે છે.
૧૨. બાળકના વૃદ્ધિ અને માનસિક વિકાસને મદદરૂપ થવા માટે વૈવિધ્યસભર ખોરાક જેમકે દાળ, દૂધ અને દૂધની બનાવટો, પીળા, નારંગી અને લીલા શાકભાજી અને ફળો ખવડાવો.
૧૩. બાળકનું પેટ નાનુ છે, તેથી તેનો દરેક કોળિયો ખૂબજ પોષ્ટિક હોવો જોઈએ.
૧૪. હાલમાં લોકડાઉનની પરિસ્થિતી જોતા, તાજા ખોરાક

મેળવવામાં મુશ્કેલી પડતી હોયતો, બાળક માટે પોષ્ટિક ખોરાકનો વિકલ્પને પસંદ કરો, પસંદ કરેલ વિકલ્પમાં એ બાબતનુ ખાસ ધ્યાન રાખો કે તે વધુ પ્રમાણમાં પ્રોસેસડ ન હોય એટલેકે તેમાં વધુ ખાંડ ધરાવતા પીણાં, સુગર, મીઠું કે સેટ્યુરેટેડ ફેટ (સંતૃપ્ત ચરબી)નુ પ્રમાણ વધુ ન હોય.

૧૬. સંઘતા, ખવડાવતા અને જમતા પહેલા સાબુ અને પાણીથી હાથ ધુઓ.
૧૭. ખવડાવતા પહેલા બાળકનાં હાથ પણ સાબુ અને પાણીથી ધુઓ.
૧૮. બાળકને અલગ વાટકીમાં ખવડાવો
૧૯. બાળકને ખવડાવવા માટે યોગ્ય રીતે સ્વચ્છ કરેલ વાટકી અને ચમચીનો ઉપયોગ કરો.
૨૦. બાળકને માંદગી દરમિયાન અગાઉની જેમજ પ્રવાહી અને ખોરાક આપો.



આરોગ્ય કર્મચારીઓ માટે મુખ્ય સંદેશ

૧. આરોગ્ય સુવિધામાં, નવજાતનો જન્મ એ માતાની કુખે થયો હોય કે જેનો કોવિડ-૧૯ શંકાસ્પદ, સંભવિત કે પુષ્ટિ થયેલો કેસ હોય ત્યારે જરૂરી સ્વચ્છતાની કાળજી લઈને સ્ટાન્ડર્ડ ઈન્ફેન્ટ ફીડીંગ ગાઈડલાઈન અનુસાર બાળકને ઘવડાવવું જોઈએ.
૨. દરેક સગર્ભા અને નવજાત તેમજ નાના બાળકોની માતાકે તેનું બાળક જે કોવિડ-૧૯ શંકાસ્પદ, સંભવિત કે પુષ્ટિ થયેલ કેસ હોય તેમને સ્તનપાન અંગે કાઉન્સિલીંગ, મનોવૈજ્ઞાનિક મદદ અને પોષણ સંબંધિત વ્યવહાર જાણકારી અંગે મદદ કરવી જોઈએ.
૩. આરોગ્યનાં કર્મચારીઓએ માતા અને/કે નવજાત કોવિડ-૧૯ શંકાસ્પદ, સંભવિત કે પુષ્ટિ થયેલ કેસ હોય તો પણ બહેનોને સ્પર્શ ચામડી થી ચામડી સુધીનો રહે (સ્કીન ટો સ્કીન સ્પર્શ) ખાસ કરીને જન્મ બાદ તરતજ સ્તનપાન કરાવાય તેની ખાતરી કરવી.
૪. આરોગ્ય કર્મચારીઓએ પોતાના ધ્વારા કે પોતાની સુવિધાઓમાં કોઈ પણ ભાગમાં સ્તનપાનનો વિકલ્પ, બોટલ ફિડીંગ અથવા સ્તનપાનનો બીજો કોઈ પણ વિકલ્પ અપાવો જોઈએ નહીં.