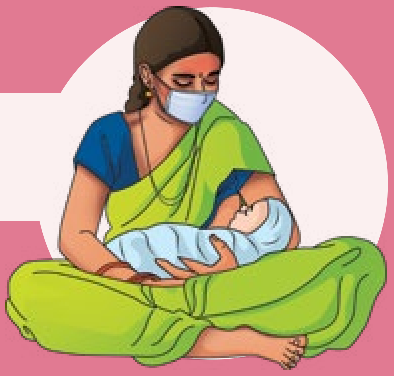
सत्यमेव जयते
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

# कोविड-19 के दौरान, भी बच्चों को मिले पूर्ण आहार

स्तनपान से एंटीबॉडी माँ से सीधे बच्चे तक पहुँचती है जो बच्चे की रोग **प्रतिरोधक क्षमता को मज़बूत** बनाता है, **बच्चे के जीवित रहने में मदद करता है और आजीवन स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है।**

- शिशु को **जन्म के एक घंटे के अंदर** माँ का दूध पिलाएँ
- पहले **6 महीने** केवल माँ का दूध ही पिलाएँ
- 6 महीने पूरे होने पर **माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार दें**



## स्तनपान कराएँ सावधानी के साथ, संक्रमण से करें बचाव!

अगर माँ को बुखार, खाँसी या साँस लेने में तकलीफ जैसे लक्षण हैं, तो वह:

1 तुरंत **डॉक्टर से संपर्क करें**

2 **डॉक्टर की** बताई गई **बातों का पालन** करें

3 स्तनपान कराते समय या जब बच्चे के पास **हो** तो **मास्क पहनें**

4 खाँसते और छींकते समय अपनी **नाक और मुँह को रूमाल/टिश्यू या मुड़ी हुई कोहनी से ढकें**

5 छींकने और खाँसने के बाद, बच्चे को अपना दूध पिलाने से पहले और बाद में अपने **हाथों को साबुन और पानी से 40 सेकंड तक धोएँ**

6 **नियमित रूप से किसी भी छुई जाने वाली सतह** को साबुन या एल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र से साफ/कीटाणुरहित करें

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

### अपना दूध निकालने से पहले

- हाथों को साबुन व पानी से **40 सेकंड तक धोएँ**
- **जिस कटोरी या कप** में दूध निकालें उसे साबुन और पानी से **अच्छी तरह धोएँ**

### अपना निकला हुआ दूध पिलाते समय

- **मास्क पहन कर रखें**
- **अच्छे से साफ किए गए कप या चमच्च** से ही दूध पिलाएँ

## यदि माँ स्तनपान कराने व दूध निकालने के लिए बहुत बीमार है, तो वहः

- **एक अवधि के बाद** फिर से अपना दूध पिलाना शुरू करें
- माँ की बीमारी/माँ की मृत्यु/दूध न आने की दशा में **डोनर ह्यूमन मिल्क** पिलाएँ*

## यदि शिशु या छोटा बच्चा बीमार है और वह कोविड-19 से संक्रमित है या उसकी संभावना है, तब भी माँ उसे अपना दूध पिलाती रहें

## बच्चे के तेज़ मानसिक व शारीरिक विकास की ज़रुरतों को पूरा करने के लिए, उसके 6 महीने पूरे होने पर माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार खिलाना शुरू करें। देखभालकर्ताः

1 खाना बनाने, खिलाने या खाने से पहले **40 सेकंड तक साबुन व पानी से हाथ धोएँ।**

2 खाना खिलाने से पहले **बच्चे के हाथ 40 सेकंड तक साबुन और पानी से धोएँ।**

3 खाँसते और छींकते समय **अपने मुँह को रूमाल या टिश्यू से ढकें। प्रयोग के तुरंत बाद टिश्यू को बंद कूड़ेदान में डालें।**

4 यदि खाँसी या जुकाम हो तो बच्चे को खाना खिलाते वक्त **मास्क पहन कर रखें।**

5 **खाना बनाने वाले स्थान को** साबुन व पानी से अच्छी तरह साफ करें।

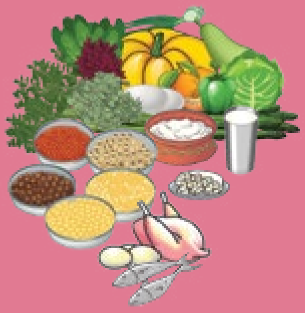
6 बच्चे को **अलग कटोरी से खाना** खिलाएँ।

7 बच्चे को **साफ कटोरी और चमच्च से ही खाना खिलाएँ।**

8 **विभिन्न प्रकार के खाने** जैसे दाल, दूध व दूध से बने पदार्थ, पीली, नारंगी और हरी सब्ज़ियाँ व फल दें **ताकि उसका हर निवाला पोषण से भरपूर हो।**

9 यदि लॉकडाउन के दौरान, ताज़ा फल–सब्ज़ी न मिले, **तो अन्य खाद्य सामग्री काम में लाएँ।**
बाज़ार में मिलने वाली पेय पदार्थ और खाने जिसमें ज़्यादा चिकनाई, मीठा, व नमक हो उनका सेवन न करें।

10 **बीमारी के दौरान** बच्चे को **सामान्य मात्रा में भोजन अधिक बार खिलाएँ और बीमारी के बाद सामान्य से ज़्यादा खाना खिलाएँ।**



**6 महीने :** 2–3 चम्मच खाना दिन में 2 से 3 बार

**6 से 9 महीने :** आधी कटोरी खाना दिन में 2 से 3 बार और 1 बार नाश्ता

**9 से 12 महीने :** 3/4 कटोरी खाना दिन में 3 से 4 बार और 2 बार नाश्ता

**1 से 2 साल :** 1 कटोरी खाना दिन में 3 से 4 बार और 1 से 2 बार नाश्ता

बॉक्स में: **उम्र के अनुसार भोजन सारणी**

## ऊपरी आहार की शुरुआत में देरी होने से बच्चे के शारीरिक व मानसिक विकास पर असर पड़ेगा और उसमें कुपोषण का खतरा भी बढ़ेगा

**यदि माँ और बच्चा कोविड-19 से संक्रमित है या उसकी संभावना है, तब भी स्वास्थ्य कर्मचारी यह सुनिश्चित करें किः**

- सभी गर्भवती महिलाओं एवं माताओं को स्तनपान संबंधी परामर्श दें, और उनको स्तनपान करवाने में सहयोग करें
- माँ और शिशु एक साथ रहें और माँ अपनी त्वचा से शिशु की त्वचा को स्पर्श कराकर दूध पिलाएँ
- अपनी स्वास्थ्य संस्था में, या अपने किसी भी कर्मचारी द्वारा दूध की बोतलें, निप्पल, पेसिफायर या डमीज़ को बढ़ावा न दें

---

*स्वास्थ्य सुविधा केंद्रों में स्थापित सम्पूर्ण स्तनपान प्रबंधन केंद्रों में उपलब्ध