NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

सत्यमेव जयते
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

MAA
Mothers' Absolute Affection
एक संकल्प

कोविड-19 के दौरान
स्तनपान

प्रायः पूछे जाने वाले प्रश्न

स्तनपान नवजात के जीवन को बेहतर बनाता है और जीवनभर उसके अच्छे स्वास्थ्य और सही शारीरिक व मानसिक विकास में मदद करता है।

ये 22 प्रायः पूछे जाने वाले प्रश्न स्वास्थ्य कर्मियों को माँ को सफलतापूर्वक स्तनपान करवाने के लिए परामर्श और सहयोग करने में मदद करेंगे।

01 क्या कोविड-19 स्तनपान द्वारा फैल सकता है?

सक्रिय कोविड–19 विषाणु (संक्रमण पैदा करने वाला विषाणु), कोविड–19 से संक्रमित माँ या वह माँ जिनमें कोविड–19 की संभावना है के दूध में नहीं पाया गया है। अतः कोविड–19 संक्रमण माँ के दूध से या स्तनपान करवाने से नहीं फैलता है।

02 जिन समुदाय में कोविड-19 ज्यादा फैला है, क्या वहाँ माँ को स्तनपान करवाना चाहिए?

हाँ, सभी समुदायों एवं सामाजिक–आर्थिक हालातों में, स्तनपान नवजात के जीवन में सुधार करता है और आजीवन उसके अच्छे स्वास्थ्य और विकास में मदद करता है। स्तनपान से माँ के स्वास्थ्य में भी सुधार होता है। इसके आलावा, अभी तक सक्रिय कोविड–19 संक्रमण माँ के दूध या स्तनपान कराने से नहीं फैला है।

03 यदि माँ को कोविड-19 होने की संभावना या संक्रमण हो, क्या तब भी डिलीवरी के तुरंत बाद बच्चे और माँ को त्वचा से त्वचा संपर्क में रखना चाहिए और स्तनपान करवाना चाहिए?

हाँ, तुरंत और नियमित त्वचा से त्वचा संपर्क नवजात को गर्मी देता है और नवजात में मृत्यु के खतरे को कम करता है। नवजात को माँ के निकट संपर्क में रखने से जन्म के तुरंत बाद स्तनपान करवाने में मदद मिलती है जन्म के एक घंटे के भीतर स्तनपान कराने से दूध बनने में मदद मिलती है, बच्चे के जीवन में सुधार होता है और कोलोस्ट्रम उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। त्वचा से त्वचा संपर्क और स्तनपान के लाभ कोविड–19 संक्रमण के खतरे की तुलना में कई गुना ज्यादा है।

04 यदि माँ कोविड-19 संक्रमित है, तो क्या उसे तब भी स्तनपान करवाना जारी रखना चाहिए?

हाँ, उच्च गुणवत्ता वाले शोध बताते हैं कि स्तनपान हर जगह नवजात शिशु और बाल मृत्यु दर को कम करता है और सभी भौगोलिक और आर्थिक हालातों में नवजात के अच्छे स्वास्थ्य और विकास में मदद करता है। इसके अलावा, अभी तक सक्रिय कोविड–19 संक्रमण माँ के दूध या स्तनपान कराने से नहीं फैला है। जिन बच्चों को अन्य स्रोतों द्वारा कोविड–19 संक्रमण हुआ है, उनमें से ज्यादातर मामलों में केवल मामूली या कोई लक्षण नहीं दिखे हैं। स्तनपान करवाते समय, माँ कोविड संबंधी सभी उचित स्वच्छता संबंधी सावधानियाँ बरतें, मेडिकल मास्क पहनें, ताकि शिशु को संक्रमण से बचाया जा सके। यदि मेडिकल मास्क उपलब्ध नहीं है तो उसे मास्क/साफ कपड़े का उपयोग करना चाहिए।

05 माँ को कोविड-19 होने की संभावना या संक्रमण होने पर उसे क्या-क्या स्वच्छता उपाय अपनाने चाहिए?

यदि माँ को कोविड–19 होने की संभावना या संक्रमण है, तो वहः

- ☑ बच्चे को छूने से पहले नियमित रूप से साबुन और पानी से हाथ धोएँ या एल्कोहल–आधारित हैंडरब का उपयोग करें।
- ☑ बच्चे को अपना दूध पिलाते समय मेडिकल मास्क पहनें। यह ज़रूरी है किः
- ☑ **ध्यान देने योग्य बातेंः**
  - मास्क के गीले होते ही उसे बदला जाए।
  - तुरंत मास्क का निपटान किया जाए।
  - मेडिकल मास्क का दोबारा उपयोग न करें।
  - कपड़े के मास्क को इस्तेमाल करने से पहले अच्छी तरह से धोकर धूप में सुखाना चाहिए।
  - मास्क हटाते समय उसे सामने से नहीं बल्कि पीछे से पकड़ा जाए।
- ☑ खाँसते या छींकते समय टिशू या रूमाल का उपयोग करें, उपयोग के तुरंत बाद टिशू को बंद ढक्कन वाले कूड़ेदान में डालें और रूमाल को अच्छी तरह साबुन व पानी से धोएँ। हाथों को साबुन और पानी से धोएँ या एल्कोहल–आधारित हैंडरब का उपयोग करें।
- ☑ हर दिन सभी सतहों को अच्छी तरह साफ कर कीटाणुरहित करें।

स्तनपान नवजात शिशु और बाल मृत्यु दर को कम करता है।

06 यदि माँ को कोविड-19 होने की संभावना या संक्रमण है और उसके पास मेडिकल मास्क नहीं है, तो क्या उसे तब भी स्तनपान करवाना जारी रखना चाहिए?

हां, स्तनपान हर नवजात के जीवन में सुधार करता है और आजीवन उसके अच्छे स्वास्थ्य एवं मानसिक व शारीरिक विकास में मदद करता है। यदि माँ को कोविड–19 के लक्षण हैं तो उन्हें मेडिकल मास्क पहनना चाहिए, लेकिन यदि वह उपलब्ध नहीं है, तो माँ मुँह और नाक को साफ कपड़े या रूमाल से ढक कर बच्चे को स्तनपान करवाएँ बाकि स्वच्छता उपाय जैसे– हाथ धोना, सतहों को साफ करना, खाँसते और छींकते समय टिशू का उपयोग करना भी बहुत ही महत्वपूर्ण है।

07 क्या कोविड-19 से संभावित या संक्रमित माँ के लिए स्तनपान करवाने या दूध निकालने से पहले अपने स्तन धोना अनिवार्य है?

यदि माँ को खाँसी है और उसने स्तन या छाती की ओर मुँह करके खाँसा है, तो वह बच्चे को दूध पिलाने से पहले अपने स्तन और छाती को साबुन और गरम पानी से 20 सेकंड तक धोएँ। हर बार स्तनपान कराने से पहले स्तनों को धोने की आवश्यकता नहीं है।

08 यदि कोविड-19 से संभावित या संक्रमित माँ स्तनपान नहीं करवा सकती, तो वह और किस तरीके से बच्चे को दूध पिला सकती है?

ऐसी स्थिति में स्तनपान के अलावा भी बच्चे को दूध पिलाने के अन्य सुरक्षित तरीके अपनाए जा सकते हैं जैसे–

☑ माँ का निकला हुआ दूध पिलानाः

- माँ और माँ की मदद करने वाला कोई भी व्यक्ति, माँ का दूध निकालने से पहले अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएँ।
- दूध को अच्छी तरह साफ किए गए कप या कटोरी में ही निकालें।
- बच्चे को साफ कटोरी या चम्मच से ही निकला हुआ दूध पिलाएँ, और बच्चे को केवल वही व्यक्ति दूध पिलाए जो न तो बीमार हो और न ही उसमें बीमारी के कोई लक्षण हो और बच्चा उसके साथ सुरक्षित महसूस करता हो। माँ और परिवार का कोई अन्य सदस्य बच्चे को दूध पिलाने से पहले अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएँ।
- माँ का दूध निरंतर बनता रहे, इसलिए माँ का दूध निकालना बहुत ज़रूरी है ताकि माँ की हालत में सुधार होने पर वह दोबारा स्तनपान करवा सके।

☑ डोनर ह्यूमन मिल्कः

- यदि माँ दूध निकालने में असमर्थ है और सम्पूर्ण स्तनपान प्रबंधन केंद्र (Comprehensive Lactation Management Centres) उपलब्ध है, तो माँ के ठीक होने तक बच्चे को डोनर ह्यूमन मिल्क पिलाएँ।

☑ यदि दूध निकालना और डोनर ह्यूमन मिल्क लेना दोनों ही मुमकिन नहीं है तोः

- अस्थाई रूप से बिना मिलावट का पशु दूध दे सकते हैं। स्थानीय पशु दूध जैसे कि ताज़ा उबला दूध या पहले से पैक्ड दूध या पाश्चुरिकृत टोंड दूध या पाश्चुरिकृत गाय का दूध प्रयोग में लाया जा सकता है। पशु दूध का प्रयोग स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सलाह अनुसार ही करें। स्वास्थ्य कार्यकर्ता जल्द से जल्द पुनः स्तनपान करने में माँ की सहायता करें।

09 क्या बच्चे को कोविड-19 से संभावित या संक्रमित माँ का निकला हुआ दूध पिलाना सुरक्षित है?

हाँ, अभी तक सक्रिय कोरोना वायरस किसी भी कोविड–19 से संभावित या संक्रमित माँ के दूध में नहीं मिला है। अतः बच्चे को निकला हुआ माँ का दूध पिलाने से कोविड–19 का संक्रमण बच्चे में नहीं फैलेगा।

स्तनपान महिलाओं में स्तन एवं ओवरी के कैंसर का खतरा कम करता है।

10 यदि कोविड-19 से संभावित या संदिग्ध माँ बच्चे के लिए दूध निकाल रही है, तो क्या उसे दूध निकालते समय दूध रखने के बर्तन या दूध पिलाने वाले बर्तनों को संभालते समय अतिरिक्त उपायों की आवश्यकता होती है?

कोविड–19 से संभावित या संदिग्ध माँ को अपना दूध निकालते समय कोई अन्य खास सावधानी बरतने की आवश्यकता नहीं है, उन्हें बस अपना दूध निकालने वाले कप, दूध रखने के बर्तन या दूध पिलाने वाले बर्तनों को हर उपयोग के बाद अच्छे से धोना चाहिए।

- उपयोग करने के बाद कटोरी, चम्मच और पलादी को साबुन और गरम पानी से धोएँ। धोने के बाद 10 से 15 सेकंड तक बर्तनों को भिगोकर रखें।

11 यदि माँ का कोविड-19 का टेस्ट पॉज़िटिव आता है तो क्या इससे स्तनपान संबंधी सलाह में कोई परिवर्तन करने पड़ेंगे?

कोविड–19 परीक्षण से शिशु और छोटे बच्चे के स्तनपान एवं खाने की सलाह पर तत्काल प्रभाव नहीं पड़ता है। हालांकि, कोविड–19 की पुष्टि का मतलब है कि माँ को सभी स्वच्छता उपाय अपनाने होंगे जब तक वह संक्रमित है। उदाहरण के लिए, रोगसूचक या लक्षणों की शुरुआत से 14 दिनों के बाद तक या उससे ज्यादा समय तक इन्हें अपनाएं।

12 क्या कोविड-19 से संभावित या संक्रमित माँ यदि स्तनपान करा रही है तो क्या उसे स्तनपान के साथ डिब्बे वाला दूध पिलाने की सलाह देनी चाहिए?

नहीं, यदि माँ कोविड–19 से संभावित या संक्रमित है और स्तनपान करा रही है तो उसे स्तनपान के साथ डिब्बे वाला दूध पिलाने की कोई ज़रुरत नहीं है। ऐसा करने से माँ का अपना दूध कम बनने लगेगा। जो माँ स्तनपान करा रही है, उन्हें परामर्श दें और उनकी सहायता करें, ताकि माँ स्तनपान कराते समय बच्चे को सही तरीके से पकड़े और स्तन से लगाए ताकि बच्चा आसानी से दूध पी सके। माँ की कम दूध बनने की चिंता को समझें और परामर्श दें कि वह कैसे अपने बच्चे के भूख के संकेतों को पहचाने और उन पर ध्यान दें ताकि वह नियमित स्तनपान करवा पाएँ।

13 जो माँ स्तनपान कराना चाहती हैं लेकिन अपने शिशु में कोविड-19 फैलने से डरती हैं, उसके लिए प्रमुख संदेश क्या है?

परामर्श के समय माँ और परिवार की चिंताओं को सुनना चाहिए और उन पर ध्यान दे कर सही सलाह देनी चाहिए। उन्हें निम्न संदेश दें:

- स्तनपान और त्वचा से त्वचा संपर्क नवजात में मृत्यु का खतरा कम करता है और उनके जीवन में सुधार करता है और आजीवन उसके अच्छे स्वास्थ्य और विकास में मदद करता है। स्तनपान महिलाओं में स्तन एवं ओवरी के कैंसर का खतरा कम करता है।
- अभी तक सक्रिय कोरोना वायरस किसी भी कोविड–19 से संभावित या संक्रमित माँ के दूध में नहीं मिला है और न ही स्तनपान करवाने से कोविड–19 का संक्रमण फैलने का कोई मामला सामने आया है।
- नवजात में कोविड–19 संक्रमण का खतरा कम है। जिन बच्चों को कोविड–19 संक्रमण हुआ है, उनमें से ज्यादातर मामलों में केवल मामूली या कोई लक्षण नहीं दिखे हैं।

माँ के दूध में एंटीबॉडी होते हैं जो बच्चे की रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है और उसकी रोगों से रक्षा करता है।

14 यदि माँ कोविड-19 से संभावित या संक्रमित है, तो क्या बच्चे को डिब्बे वाला दूध पिलाना सुरक्षित है?

नहीं, नवजात और शिशुओं के लिए डिब्बे का दूध देना हमेशा जोखिम से जुड़ा होता है। डिब्बे वाला दूध देने से गंभीर बीमारियों के होने का खतरा बढ़ जाता है। साफ–सफाई का आभाव, साफ पानी की कमी, डिब्बे के दूध के दाम या उसका सही न होना इस खतरे को और बढ़ा देता है।

15 कोविड-19 और स्तनपान से जुड़ी यह सलाह कितने समय तक उचित है?

बच्चे की देखभाल और खानपान से जुड़ी यह सलाह तब तक उचित है जब तक माँ संक्रमित है। उदाहरण के लिए, जब से रोगसूचक या लक्षणों की शुरुआत से 14 दिनों तक, या उससे अधिक समय तक भी अपना सकते हैं।

16 माँ और शिशु के लिए कोविड-19 और स्तनपान से जुड़ी सलाह आम जनता की शारीरिक दूरी वाली सलाह से अलग क्यों है?

बड़े लोगों और बड़े बच्चों के लिए शारीरिक दूरी बनाने की सलाह कोविड–19 से संक्रमित लेकिन लक्षण न होने वाले व्यक्तियों के साथ संपर्क को कम करने के लिए होती है। यह कोविड–19 के प्रसार और उन लोगों की संख्या को कम करेगा जो अधिक गंभीर बीमारी का अनुभव करेंगे।

शिशुओं और छोटे बच्चों की देखभाल और दूध पिलाने की सलाह का उद्देश्य कोविड–19 से संभावित या संक्रमित माँ के नवजात और शिशुओं के जीवन, स्वास्थ्य और विकास में सुधार करना है। ये सलाह शिशुओं में कोविड–19 की संभावना और संभावित जोखिमों पर विचार करती हैं और स्तनपान न करवाने और डिब्बे के दूध का अनुचित उपयोग करने से होने वाली गंभीर बीमारियों और मृत्यु का जोखिम पर भी ध्यान देती है। साथ ही, स्तनपान और त्वचा से त्वचा के सुरक्षात्मक प्रभाव के बारे में भी जानकारी देती है।

आमतौर पर, नवजात में संक्रमण का खतरा कम होता है। जिन बच्चों को कोविड–19 संक्रमण हुआ है, उनमें से ज्यादातर मामलों में केवल मामूली या कोई लक्षण नहीं दिखे हैं।

स्तनपान बच्चे के बौद्धिक स्तर को 3 अंक तक बढ़ाता है।

17 क्या स्वास्थ्य सुविधाओं को उन शिशुओं के लिए डिब्बे का दूध मुफ्त में लेना सही है जिनकी माँ कोविड-19 से संभावित या संक्रमित है?

नहीं, डिब्बे के दूध का दान न ही देना चाहिए और न ही माँगा जाना चाहिए। यदि आवश्यक हो, तो ज़रुरत के आधार पर डिब्बे सही तरीके से खरीदे जाने चाहिए। दान किया गया फार्मूला दूध की आमतौर पर परिवर्तनशील गुणवत्ता, सही नहीं होती है, ज़रुरत से अधिक आपूर्ति की जाती है, गलत भाशा में लेबल किया जाता है, देखभाल के लिए आवश्यक पैकेज नहीं होता है, अंधाधुंध रूप से वितरित किया जाता है, जिन्हें इसकी आवश्यकता होती है एवं उन्हें लक्षित नहीं किया जाता है। जोखिमों को कम करने के लिए अत्यधिक समय और संसाधन की ज़रुरत होती है।

18 यदि शिशु या छोटा बच्चा कोविड-19 से संदिग्ध, संभावित या संक्रमित हो या किसी अन्य बीमारी से पीड़ित हो, तो क्या माँ को स्तनपान जारी रखना चाहिए?

हाँ, बीमारी के दौरान, शिशुओं को अधिक बार स्तनपान कराने की आवश्यकता होती है। बीमारी के दौरान स्तनपान रोक देने से बीमारी के और गंभीर होने की संभावना बढ़ जाती है और शिशु माँ के दूध से मिलने वाले पोषण से वंचित रह जाता है। देखभालकर्ता को बीमारी के दौरान बच्चों में तरल पदार्थ का सेवन बढ़ाने के लिए लगातार स्तनपान कराना चाहिए। छह महीने से बड़े बच्चों को खाने के लिए प्रोत्साहित करें (उदाहरण के लिए, नरम, स्वादिष्ट या पसंदीदा भोजन देकर)। बीमारी के बाद, देखभालकर्ता बच्चे को सामान्य से अधिक बार भोजन दें और बच्चे को अधिक खाने के लिए प्रोत्साहित करें।

19 यदि एक माँ को कोविड-19 संक्रमण या संदेह है, तो वह स्तनपान कराने में सक्षम नहीं है, क्या वह ठीक होने पर फिर से स्तनपान शुरू कर सकती है?

हाँ। यदि किसी कारण से माँ को कोविड होने का संदेह/पुष्टि हो जाती है और वह स्तनपान कराने में सक्षम नहीं है, तो उसे ऐसा करने के लिए माँ के ठीक होने ही पर्याप्त रूप से जल्द से जल्द स्तनपान शुरू कर देना चाहिए। स्वास्थ्य कर्मचारियों को माँ की स्तनपान की क्षमता और पर्याप्त मात्रा में स्तनपान जैसी चिंताओं को समझकर और उनका जवाब देकर जल्दी ही स्तनपान कराने में मदद करनी चाहिए।

20 क्या वर्तमान में स्तनपान कराने वाली या दूध निकालकर पिलाने वाली महिलाओं को टीके लगवाने चाहिए?

हाँ। टीकाकरण पर राष्ट्रीय विशेषज्ञ समूह ने सुरक्षा और प्रभावकारिता पर उपलब्ध आंकड़ों की समीक्षा की है और स्तनपान कराने वाली माताओं के टीकाकरण की सिफारिश की है। स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को टीकाकरण के लिए स्तनपान कराने वाली महिलाओं को परामर्श देना चाहिए और उनका समर्थन करना चाहिए।

21 क्या टीकाकरण के बाद माताओं का स्तनपान कराना सुरक्षित है?

हां, जिन माताओं को टीका लगाया गया है, उन्हें अपने शिशुओं की सुरक्षा के लिए स्तनपान जारी रखने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। स्तनपान शिशुओं और माताओं के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।

22 क्या माँ के टीकाकरण के बाद स्तनपान जारी रखने या दूध निकालकर पिलाने वाली माताओं की क्षमता बदल जाती है? (यानी क्या टीके से दूध की आपूर्ति कम हो सकती है?)

इस बात की बहुत कम संभावना है कि टीकाकरण का महिलाओं की दूध पैदा करने की क्षमता पर कोई प्रभाव पड़ता है। महिलाओं को टीका प्राप्त करने के बाद स्तनपान या दूध निकालकर पिलाने वाली माताओं को दूध जारी रखना चाहिए और आश्वस्त होना चाहिए कि टीकाकरण उनके दूध की आपूर्ति को प्रभावित नहीं करेगा। इसलिए, टीकाकरण से स्तनपान की शुरुआत या निरंतरता को बाधित नहीं करना चाहिए।