

COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারীর সময় সদ্যজাতকে খাওয়ানো

করোনাভাইরাস রোগ 2019 (COVID-19)

কীভাবে এই রোগ থেকে সুরক্ষিত থাকবেন সেই তথ্য সমেত COVID-19 সম্পর্কিত সাধারণ তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus দেখুন।

COVID-19 এবং অন্তঃসজ্জা মানুষ

এখনও পর্যন্ত এমন কোনো প্রমাণ পাওয়া যায় নি যে অন্তঃসজ্জাদের COVID-19 হওয়ার সম্ভাবনা বেশি, কিন্তু তবুও তাদের ওপর খুব ভালোভাবে নজর রাখতে হবে। কোনো ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হলে অন্তঃসজ্জা মহিলারা বিশেষভাবে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন।

অনুগ্রহ করে দেখুন [COVID-19: অন্তঃসজ্জা, স্তন্য পান করানো বা সদ্যজাত শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য পরামর্শ](#) নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির উত্তরের জন্য:

- একজন অন্তঃসজ্জার মধ্যে COVID-19 দেখা দিলে হলে কী হবে?
- COVID-19 হওয়া মা কি তার সন্তানের সাথে "একঘরে" থাকতে পারবেন?
- আমাকে কি আমার জন্মের পূর্ব যজ্ঞের অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি পরিবর্তন করতে হবে?
- আমি কি আমার প্রসবের পরিকল্পনা বা প্রসবের স্থান পরিবর্তন করব?
- সদ্য সন্তানের জন্ম দেওয়া ("চতুর্থ ত্রৈমাসিক") মায়েদের জন্য তথ্য

গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি কাদের সব চেয়ে বেশি?

যে কোনো বয়সের মানুষ নতুন করোনাভাইরাসে সংক্রমিত হতে পারেন। যে সমস্ত মানুষের COVID-19 এর কারণে গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি সবথেকে বেশি তারা হলেন 50 বছর বা তার বেশি বয়সী মানুষ (65 বছরের বেশি বয়সী মানুষের ঝুঁকি সবথেকে বেশি), এবং যাদের দীর্ঘকালীন আছে, যেমন:

- ফুসফুসের রোগ
- মধ্যম থেকে গুরুতর হাঁপানি
- হৃদরোগ
- দুর্বল প্রতিরোধ ক্ষমতা
- অতিস্থূলতা
- ডায়াবেটিস
- বৃক্কের রোগ
- যকৃতের রোগ
- ক্যান্সার

আপনার বয়স খুব বেশি হলে বা উপরে তালিকাভুক্ত দীর্ঘকালীন রোগগুলির কোনোটি থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যের ওপর বিশেষভাবে নজর রাখা এবং সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা এবং হাতের স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা উচিত।

জরুরি পরিস্থিতিতে খাদ্য সম্পর্কিত সুবক্ষা

[বিপর্যয়ের প্রতিক্রিয়ায় স্তন্যপান একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।](#) COVID-19 বিশ্বব্যাপী মহামারীর সময়ের মতো জরুরি পরিস্থিতিতে, যখন ইনফ্যান্ট ফর্মুলা এবং খাবারের সরবরাহ সীমিত তখন সদ্যজাত এবং শিশুরা সবথেকে বেশি ঝুঁকির সম্মুখীন। উপরন্তু, বাড়িতে থাকার নির্দেশের জন্য কিছু পরিবারকে অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে থাকতে হতে পারে বা তারা পরিষ্কার জল নাও পেতে পারেন। এই সমস্ত বিষয়গুলি ডাইরিয়া বা অন্যান্য রোগের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। যে সমস্ত মা বুকের দুধ পান করাতে পারবেন তাদের সেটি করার জন্য সহায়তা করা এবং সুরক্ষিত রাখাটা গুরুত্বপূর্ণ।

বুকের দুধ গুরুত্বপূর্ণ কেন?

আপনার শিশুর পুষ্টির জন্য বুকের দুধ শরীরের মধ্যে বিশেষভাবে তৈরি হয়। শিশুদের সুস্থ সবলভাবে বড় হয়ে উঠতে প্রয়োজনীয় সমস্ত প্রোটিন, শর্করা, ফ্যাট, ভিটামিন এবং মিনারেল বস্তুত বুকের দুধের মধ্যেই থাকে। এটি সহজ পাচ্য এবং এর প্রতিটি অংশ, আপনার শিশুর প্রয়োজনীয় পুষ্টির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

এটি একজন সদ্যজাতকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার উপাদান, এনজাইম এবং শ্বেত রক্তকণিকা সরবরাহ করে তার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার একটি ভিত গঠন করে। উপরন্তু, সদ্যজাতরা আপনার অ্যান্টিবডিগুলি পায়, যা জরুরি পরিস্থিতিতে সদ্যজাতদের খুব সহজে হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, ডাইরিয়া এবং শ্বাস প্রশ্বাস সংক্রান্ত সংক্রমণ সহ সংক্রমণগুলি থেকে তাদেরকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করে।

আমি আমার সন্তানের জন্য কীভাবে পর্যাপ্ত দুধ তৈরি করব?

জন্মের পরেই তাকে খাওয়ানো এবং প্রথম কয়েক সপ্তাহে ঘনঘন খাওয়ালে (যখন খেতে চাইবে তখনই খাওয়ানো) তা আপনার সন্তানকে পর্যাপ্ত দুধ খাওয়ানোর জন্য কতখানি দুধের প্রয়োজন তা আপনার শরীরকে জানাতে সহায়তা করবে। শরীরের সাথে শরীরের স্পর্শ এবং একই ঘরে দুজনের থাকা, হাসপাতালে আপনি এই দুটি জিনিস করতে পারেন যা আপনাকে এই বিষয়ে সহায়তা করবে এবং এমনকি আপনার বুকের দুধ পান না করলেও সেটি আপনার সন্তানের পক্ষে ভালো।

শরীরের সাথে শরীরের স্পর্শ: জন্মের ঠিক পরে, আপনার উলঙ্গ শিশুকে আপনার বুকের ওপর রাখুন (শরীরের সাথে শরীরের স্পর্শ) এবং যতক্ষণ না তারা খাচ্ছে ততক্ষণ, বা অন্তত 60 থেকে 90 মিনিট তাদের সেখানে রাখুন।

একঘরে থাকা: আপনার সন্তানকে আপনার ঘরে আপনার সাথে রাখা (একঘরে থাকা), এমনকি যদি 6 ফুট দূরত্বেও থাকে, আপনাদের দুজনকেই একে অপরের সঙ্গে পরিচিত হতে এবং তাদের যখন খিদে পাবে তখন তাদের খাওয়ানোর অফুরন্ত সুযোগ করে দেবে।

অসুস্থতার কারণে আপনাকে এবং এবং আপনার সন্তানকে যদি আলাদা রাখা হয় বা আপনি যদি আপনার সন্তানকে দিখ খাওয়াতে না পারেন, তবুও আপনার দুধ তৈরি করার জন্য এবং বজায় রাখার জন্য নিয়মিতভাবে আপনার দুধ বের করে নেওয়া জরুরি। মনে রাখবেন, দুধ তৈরি করতে

আপনাকে দুধ খরচ করতে হবে। আপনি আপনার দুধ বের না করে নিলে, আপনার শরীর অত পরিমাণ তৈরি করা বন্ধ করা হবে। হাসপাতালের কর্মীরা আপনাকে সহায়তা করতে পারেন - তাদের বলুন যে আপনি আপনার সন্তানকে আপনার দুধ খাওয়াতে চান এবং তাদেরকে আপনাকে শেখানোর জন্য এবং এই পদ্ধতিগুলি সম্পন্ন করতে সহায়তা করার কথা বলুন। আরো তথ্যের জন্য নিচে “[একটি স্বাভাবিক দুধের সরবরাহ গড়ে তুলতে সহায়ক পদ্ধতি এবং তথ্য](#)” বিভাগটি দেখুন।

COVID-19 সহ মহিলারা কি স্তন্যপান করতে পারেন?

হ্যাঁ, COVID-19 বা COVID-19 এর উপসর্গযুক্ত ব্যক্তির তাদের শিশুর মধ্যে ভাইরাস না ছড়াতে দেওয়ার সতর্কতা অবলম্বন করে স্তন্যপান করতে পারেন।

স্তন্যপান করানোর ঠিক আগে অন্তত 20 সেকেন্ডের জন্য সাবান এবং জল দিয়ে ভাল করে হাত ধোয়া এবং মুখ ঢেকে রাখার আবরণ ব্যবহার করা জরুরি। মুখের আবরণ হল যেকোন ভাল-সুরক্ষিত কাগজ বা কাপড় (একটি রুমাল বা স্কার্ফের মত) যা আপনার মুখ এবং নাক ঢেকে রাখে। আর একটি বিকল্প হল পাম্প করে দুধ বার করা। আপনি পাম্প ব্যবহার করলে, ব্যবহারের আগে পাম্পের সমস্ত অংশ ভালভাবে ধুয়ে নিতে হবে। অসুস্থ নন এবং কোনো উপসর্গ নেই, এমন কাউকে দিয়ে বোতলে করে সন্তানকে দুধ পান করান।

যদিও মানুষের দুধে এই ভাইরাস সনাক্ত করা যায় নি, তবে এখনও জানা যায়নি যে স্তন্যপানের মাধ্যমে COVID-19 শিশুর মধ্যে যেতে পারে কিনা। এই মুহুর্তে সীমিত তথ্য থাকা সত্ত্বেও, স্তন্যপানের বহুবিধ উপকারিতার কারণে যেমন জন্মদাত্রী মায়ের অ্যান্টিবডিগুলি সরবরাহ করা যা শিশুকে সামগ্রিকভাবে সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা করে, এটি বাঞ্ছনীয় যে পিতামাতারা তাদের শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়াতে চাইলে তারা যেন উপরে বর্ণিত সতর্কতা অবলম্বন করে এমনটি করেন।

একটি স্বাভাবিক দুধের যোগান গড়ে তুলতে সহায়ক পদ্ধতি এবং তথ্য

- প্রথম থেকে শুরু করা এবং ভালোভাবে শুরু করা
 - [প্রথম ঘন্টায় স্তন্যপান করানো: আপনার নাগালের মধ্যে](#)
 - [বুকের উপর হামা দিয়ে এসে প্রথমবার পান করা](#)
 - [আপনার সন্তানকে বুকে জড়িয়ে ধরা](#)
 - [স্তনটিকে যতটা পারা যায় ততটা মুখের মধ্যে ঢোকানো](#)
 - [দুধের উত্তম যোগান সুনিশ্চিত করা](#)
- [সদ্যজাতের স্বাভাবিক আচরণ, খিদে পাওয়ার সংকেত এবং খিদে পেলে খাওয়ানো](#)
- দুধ বের করা
 - [হাত দিয়ে বের করা \(স্ট্যানফোর্ড\)](#) এবং [হাত দিয়ে বের করা \(গ্লোবাল হেলথ মিডিয়া\)](#)
 - [একটি ইলেকট্রিক পাম্প এবং হস্ত-চালিত পাম্পিং ব্যবহার করা](#)
 - [পাওয়ার পাম্পিং](#)
 - [পাম্পের স্বাস্থ্যবিধি](#)
- বের করে নেওয়া দুধের নিরাপদ সংরক্ষণ এবং খাওয়ানো

- [নিরাপদে দুধ চালনা](#)
- [খাওয়ানোর বিকল্প পদ্ধতি](#)
- শিশু-নিয়ন্ত্রিত/দুধ সরবরাহের গতি নিয়ন্ত্রণে রেখে খাওয়ানো
 - [দুধ সরবরাহের গতি নিয়ন্ত্রণে রেখে খাওয়ানো](#)
 - [বোতলে খাওয়ানো](#)
 - [বোতলে করে শিশু নিয়ন্ত্রিত খাওয়ানো](#)
- [সাল্লিধ্য এবং সংযোগ উন্নত করার চর্চা](#)
- [দুধের যোগান বাড়ানো এবং ফর্মুলা সাল্লিমেটেশন এড়িয়ে চলা](#)
- [বুকের ওপরে রেখে খাওয়ানো/LGBTQIA+ এর জন্য দুধ তৈরি করতে সহায়তা](#)
- [সাল্লিমেটিং/পাল্পিং](#) এর পরে সরাসরি স্তন্যপান/বুকে রেখে খাওয়ানোতে রূপান্তর

আমি যদি স্তন্যপান না করতে চাই বা আমার সন্তানের জন্য পর্যাপ্ত দুধ তৈরি করতে না পারি তাহলে খাওয়ানোর কী বিকল্প পদ্ধতি আছে?

পছন্দসই পরবর্তী বিকল্প হল মাতৃদুগ্ধের দাতা। আরো সহায়তার জন্য [দি নিউ ইয়র্ক মিল্ক ব্যাংক \(The New York Milk Bank\)](#) এর সাথে যোগাযোগ করুন।

মাতৃদুগ্ধের দাতা উপলব্ধ না হলে, ইনফ্যান্ট ফর্মুলা হল পরবর্তী পছন্দসই বিকল্প। যে সমস্ত পরিবার স্তন্যপান করতে চান না বা পারেন না তাদের ক্ষেত্রে ইনফ্যান্ট ফর্মুলা হল একটি গুরুত্বপূর্ণ সংস্থান, কিন্তু জরুরি পরিস্থিতির সময় ফর্মুলার ঘাটতি পড়তে পারে উপরন্তু বাড়িতে-খাকার-সময় ফর্মুলা তৈরি করার ক্ষেত্রেও সমস্যা হতে পারে। অত্যধিক চাহিদা, উৎপাদনের ক্ষেত্রে বিভিন্ন প্রতিবন্ধকতা বা দেরি এবং ফর্মুলা বিক্রয়কারী ব্যবসা এবং দোকানগুলো বন্ধ থাকার জন্য, পরিবারগুলি একটি চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতির সম্মুখীন। উপরন্তু, যে সমস্ত পরিবারের চাকরি চলে গেছে বা আয়ের অন্যান্য পরিবর্তন হয়েছে তাদের জন্য ফর্মুলা ফিডিং আর্থিক বোঝা বাড়তে পারে। ফর্মুলা ঠিকমতো তৈরি, জীবাণুমুক্ত এবং সংরক্ষণ করতে পরিষ্কার জল, পাওয়ার/স্বালানি এবং ইলেকট্রিসিটিও প্রয়োজন ([নিরাপদে ফর্মুলা তৈরি \(Safe Formula Preparation\)](#) এবং উপরে, বোতলে করে/দুধ সরবরাহের গতি নিয়ন্ত্রণে রেখে খাওয়ানো দেখুন)। পরিবারবর্গ একটি নিরাপদ এবং পরিষ্কার পরিবেশে ফর্মুলা প্রদান করতে সক্ষম না হতে পারে বা তাদের শিশুদের খাওয়ানোর জন্য পর্যাপ্ত ফর্মুলা যোগাড় করতে সক্ষম নাও হতে পারেন এবং "খাওয়ানোর সময়ের ব্যবধান বাড়ানো" বা বেশি করে জল দিয়ে পাতলা করে পরিমাণ বাড়ানো আরম্ভ করতে পারেন, যেটি **বারণ** করা হয়। আপনার ফর্মুলার প্রয়োজন হলে এবং সেটি যোগাড় করতে না পারলে বা কেনার ক্ষমতা না থাকলে আপনার স্থানীয় নারী, সদ্যজাত এবং শিশুদের (WIC) জন্য বিশেষ সম্পূর্ণ পুষ্টির কর্মসূচি অফিস এর সাথে যোগাযোগ করুন।

পরিবারের পুষ্টি

আপনার এবং আপনার পরিবারে সুস্থ থাকা এবং খাবার পাওয়াটা জরুরি, বিশেষ করে স্তন্যপান করানো বাবা মায়ের। অ্যাক্সেস বা দামের সমস্যার জন্য আপনি বা আপনার পরিবার খাদ্য সুরক্ষার ক্ষেত্রে অসুবিধার সম্মুখীন হলে, খাদ্য সম্পর্কিত সহায়তার সংস্থানের জন্য nyc.gov/getfood দেখুন।

ডিসচার্জ হওয়ার পরে সহায়তার বিকল্পসমূহ

- **311** নম্বরে ফোন করুন এবং “[newborn care](#)” (সদ্যজাতের পরিচর্যা) এর জন্য বলুন।
- প্রসবোত্তর ধাত্রী সহায়তা
 - [অ্যানসিয়েন্ট সং ধাত্রী পরিষেবা](#)
 - [বাই মাই সাইড প্রসব সহায়তা কর্মসূচি](#) (“Doula Services” (ধাত্রী পরিষেবার) অধীন, প্রসবের পূর্বে নথিভুক্ত হওয়া গ্রাহকদের জন্য)
 - [ব্রুকলিন পেরিনেটাল নেটওয়ার্ক \(Brooklyn Perinatal Network\)](#)
 - [ক্যারিবিয়ান উইমেন্স হেলথ অ্যাসোসিয়েশন \(Caribbean Women’s Health Association\)](#) (Brooklyn, Queens, Manhattan)
 - [কমিউনিটি হেলথ সেন্টার অফ রিচমন্ড \(Community Health Center of Richmond\)](#) (স্টেটেন আইল্যান্ড)
 - [ক্যারেজহাউস বার্থ \(Carriage House Birth\)](#)
 - [দ্যা দোলা প্রোজেক্ট \(The Doula Project\)](#)
 - [বেবি কারাভান \(Baby Caravan\)](#)
 - [নিউ ইয়র্ক সিটি দোলা কালেক্টিভ \(NYC Doula Collective\)](#)
 - [বার্ড সং ব্রুকলিন \(Bird Song Brooklyn\)](#)
 - [বুবার \(Boober\)](#)
- মাউন্ট সিনাই [কেয়ারিং ফর ইওয়ার নিউবর্ন \(Caring for Your Newborn\)](#) ভিডিও (ইংরেজি এবং স্পেনীয়তে উপলব্ধ)
- অবস্থান সহায়তা
 - [লা লেচে লীগ \(La Leche League\)](#)
 - [চকোলেট মিল্ক ক্যাফে \(Chocolate Milk Cafe\)](#)
 - নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট ভার্চুয়াল বেবি ক্যাফে (NYC Health Department Virtual Baby Cafés)
 - মরিসানিয়া: [eventbrite.com/e/63303442300](https://www.eventbrite.com/e/63303442300)
 - হার্লেম: [eventbrite.com/e/63302824452](https://www.eventbrite.com/e/63302824452)
 - ব্রাউন্সভিলি: [eventbrite.com/e/63301605807](https://www.eventbrite.com/e/63301605807)
 - [নিউ ইয়র্ক লোকেশন কনসালটেন্ট অ্যাসোসিয়েশন \(New York Lactation Consultant Association\)](#)
 - [ন্যাশনাল উইমেন্স হেলথ অ্যান্ড ব্রেস্টফিডিং হেল্পলাইন \(National Women’s Health and Breastfeeding Helpline\)](#)

পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department) পরামর্শগুলি পরিবর্তন করতে পারে।

5.13.20