

COVID-19 महामारी के दौरान शिशु को स्तनपान कराना

कोरोनावायरस रोग 2019 (COVID-19)

इस अपवादरूप रोग से बचाव करने समेत कोरोनावायरस बिमारी 2019 (COVID-19) की सामान्य जानकारी के लिए, nyc.gov/health/coronavirus की मुलाकात लें।

COVID-19 और गर्भवती महिलाएँ

वर्तमान में कोई सबूत नहीं है कि गर्भवती महिलाओं को COVID-19 होने की अधिक संभावना है, लेकिन फिर भी उनकी बारीकी से देखरेख की जानी चाहिए। कुछ वायरस से संक्रमित होने पर गर्भवती महिलाएँ विशेष रूप से बीमार हो सकती हैं।

निम्नलिखित सवालों के जवाब के लिए कृपया देखें [COVID-19: गर्भवती, स्तनपान करानेवाले या नवजात बच्चों की देखभाल करने वाले लोगों के लिए सिफारिशें](#):

- अगर एक गर्भवती महिला COVID-19 से संक्रमित हो जाती है, तो क्या होगा?
- क्या COVID-19 वाले लोग अपने बच्चे के साथ "एक ही रूम" में रह सकते हैं?
- क्या मुझे अपनी पूर्व-प्रसूति देखरेख के अपॉइंटमेंट्स को बदलना होगा?
- क्या मुझे अपना डिलीवरी प्लान या डिलीवरी का स्थान बदलना चाहिए?
- उन महिलाओं के लिए जानकारी जिन्होंने हाल ही में बच्चे को जन्म दिया है ("चौथी तिमाही")

गंभीर बीमारी होने के सबसे अधिक खतरे पर कौन है?

नए कोरोनावायरस से सभी उम्र के लोग संक्रमित हो सकते हैं। COVID-19 से गंभीर बीमारी होने के जोखिम पर जो लोग हैं वे हैं, 50 या उससे अधिक उम्र के लोग (65 और अधिक उम्र के लोग सबसे अधिक जोखिम में हैं), और जिन लोगों को दीर्घकालीन स्वास्थ्य स्थितियां हैं, जैसे:

- फेफड़े की बीमारी
- मध्यम से गंभीर दमे की बिमारी
- हृदय रोग
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली
- मोटापा
- मधुमेह
- गुर्दे की बीमारी
- लिवर की बिमारी
- कैंसर

यदि आप वृद्ध हैं या आपको ऊपर सूचीबद्ध कोई भी दीर्घकालीन स्वास्थ्य स्थिति है, तो यह आपके लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है कि आप अपने स्वास्थ्य की सावधानीपूर्वक निगरानी करें और शारीरिक दूरी और स्वस्थ हाथ स्वच्छता का पालन करें।

आपात स्थिति के दौरान खाद्य सुरक्षा

आपदा के दौरान स्तनपान का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। शिशु फार्मूला और दूध पिलाने की आपूर्ति सीमित होने पर आपात स्थिति जैसे कि COVID-19 महामारी के दौरान शिशुओं और बच्चों को सबसे अधिक खतरा होता है। इसके अतिरिक्त, कुछ परिवार घर में रहने के आदेशों के कारण गंदे वातावरण में या साफ पानी तक पहुंच के बिना रहने के लिए मजबूर हो सकते हैं। इन सभी कारकों के कारण दस्त या अन्य बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। यह महत्वपूर्ण है कि जो माता अपने बच्चे को स्तनपान करा सती हैं, उन्हें ऐसा करने में सहायता और सुरक्षा मिले।

स्तन का दूध क्यों महत्वपूर्ण है?

स्तन का दूध आपके बच्चे के लिए विशेष रूप से जरूरी पोषण प्रदान करता है। इसमें लगभग सभी प्रोटीन, सुगर, फैट, विटामिन और मिनरल शामिल हैं जो शिशुओं को स्वस्थ और मजबूत बनाने के लिए आवश्यक हैं। यह आसानी से पचने योग्य होता है और यह हर स्तनपान के साथ आपके बच्चे की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करता है।

यह प्रतिरक्षा कारक, एंजाइम और श्वेत रक्त कोशिकाएं प्रदान करके एक नवजात शिशु की प्रतिरक्षा प्रणाली की नींव भी रखता है। शिशुओं को आपकी एंटीबॉडी भी प्राप्त होते हैं, जिससे उन्हें संक्रमण से बचाने में मदद मिलती है, जिसमें आपातकालीन स्थितियों में शिशुओं में सामान्य तौर पर होने वाले दस्त और श्वसन संक्रमण भी शामिल हैं।

मैं अपने बच्चे के लिए पर्याप्त दूध कैसे बना सकती हूँ?

जन्म के तुरंत बाद दूध पिलाने से और जीवन के पहले कुछ हफ्तों के दौरान अक्सर दूध पिलाने (मांग पर स्तनपान) से आपके शरीर को आपके बच्चे के लिए पर्याप्त दूध बनाने में मदद मिलेगी। त्वचा-से-त्वचा संपर्क और एक रूम में रहना दो ऐसी चीजें हैं जो आप अस्पताल में कर सकते हैं जो इस में मदद करेंगी और बच्चे के लिए अच्छे हैं भले ही आप उसे स्तन का दूध नहीं पिला रहे हों।

त्वचा-से-त्वचा संपर्क: जन्म के तुरंत बाद, अपने नग्न बच्चे को अपनी छाती (त्वचा-से-त्वचा) पर रखें और उन्हें तब तक वहां रखें जब तक कि वो स्तनपान न करें, या कम से कम 60 से 90 मिनट तक रखें।

एक ही रूम में रहना: आपके बच्चे और आपके एक ही रूम (साथ में रहना) में रहने से, भले ही 6 फीट अलग हो, आप दोनों को एक-दूसरे के बारे में जानने में मदद मिलेगी और जब उसे भूख लगे तो उसे स्तनपान कराने के अवसर मिलेंगे।

यदि आपको और आपके बच्चे को बीमारी के कारण अलग होना पड़ता है या आप अपने बच्चे को दूध देने में असमर्थ हैं, तो आपके दूध की आपूर्ति को स्थापित करने और बनाए रखने के लिए आपके दूध को नियमित रूप से निकालना महत्वपूर्ण है। याद रखें, आपको दूध बनाने के लिए दूध निकालना होगा। यदि आप अपना दूध नहीं निकालते, तो आपका शरीर अधिक बनाना बंद कर देगा। अस्पताल के कर्मचारी आपकी मदद कर सकते हैं - उन्हें बताएं कि आप अपने बच्चे को अपना दूध पिलाना चाहते हैं और उन्हें इन प्रथाओं के बारे में जानने और उनका पालन करने में मदद करने के लिए कहें। अधिक जानकारी के लिए नीचे [“स्वस्थ दूध की आपूर्ति को बढ़ावा देने के लिए सहायक कौशल और सूचना”](#) अनुभाग देखें।

क्या COVID-19 संक्रमित महिलाएँ स्तनपान करवा सकती हैं?

हाँ, COVID-19 से संक्रमित या COVID-19 के लक्षण वाली महिलाएँ अपने शिशु को वायरस फैलाने से बचने के लिए सावधानी बरतते हुए स्तनपान करा सकती हैं।

यह महत्वपूर्ण है कि स्तनपान से ठीक पहले कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह से धोएँ और फेस कवरींग का उपयोग करें। फेस मास्क कोई भी अच्छी तरह से सुरक्षित कागज़ या कपड़ा (जैसे एक बैन्डाना या स्कार्फ़) होता है जो आपके मुँह और नाक को कवर करता है। एक अन्य विकल्प दूध को पंप करना और निकालना है। यदि आप पंप का उपयोग करते हैं, तो हर बार उपयोग के समय पंप के सभी हिस्सों को अच्छी तरह से धोया जाना चाहिए। ज़रा ऐसी महिला के बारे में विचार करें जो बीमार और रोगग्रस्त नहीं है, फिर भी उसे बच्चे को आपका दूध बोतल से पिलाना पड़ रहा है।

जबकि मानवीय दूध में वायरस होने की कोई पुष्टि नहीं हुई है, यह अभी तक ज्ञात नहीं हुआ है कि नर्सिंग के दौरान COVID-19 एक बच्चे में पारित हो सकता है या नहीं। इस समय सीमित जानकारी के बावजूद, स्तनपान के कई लाभों की वजह से, जिसमें जन्म देने वाले माता-पिता के एंटीबॉडी, जो समग्र रूप से बच्चे को संक्रमण से बचाते हैं, प्रदान करना शामिल है, यह सलाह दी जाती है कि जो माता-पिता अपने बच्चे को मानवीय दूध पिलाना चाहते हैं, वे ऊपर वर्णित सावधानियों का पालन करते हुए ऐसा करें।

स्वस्थ दूध की आपूर्ति को बढ़ावा देने के लिए सहायक कौशल और जानकारी

- जल्द और अच्छी शुरुआत
 - [पहले घंटे में स्तनपान: यह आपके हाथों में है](#)
 - [छाती पर रखना और पहला स्तनपान](#)
 - [अपने बच्चे को स्तन से जोड़ना](#)
 - [गहरा रिश्ता बनाना](#)
 - [अच्छी दूध आपूर्ति सुनिश्चित करना](#)
- सामान्य नवजात व्यवहार, भूख लगने के संकेत और मांग पर स्तनपान कराने को समझना
- दूध निकालना
 - [हाथ से निकालना \(स्टैनफोर्ड\) और हाथ से निकालना \(ग्लोबल हेल्थ मीडिया\)](#)
 - [एक इलेक्ट्रिक पंप और हाथ से पंपिंग का उपयोग करना](#)
 - [पावर पंपिंग](#)
 - [पंप की स्वच्छता](#)
- सुरक्षित भंडारण और निकाले दूध को पिलाना
 - [सुरक्षित तरीके से दूध सौंपना](#)
 - [वैकल्पिक दूध पिलाने के तरीके](#)
 - बच्चे को बोतल/नाप के अनुसार बोतल से बच्चे को दूध पिलाना
 - [नाप के अनुसार बोतल से दूध पिलाना](#)
 - [बोतल से दूध पिलाना](#)
 - [बच्चे को बोतल से दूध पिलाना](#)
- [लगाव और संबंध को बढ़ावा देने के लिए अभ्यास](#)
- [दूध की आपूर्ति को बढ़ावा देना और फॉर्मूला सप्लीमेंट से बचना](#)
- [LGBTQIA + के लिए स्तनपान/दूध बनाने में सहायता](#)
- [सप्लीमेंट/पंपिंग के बाद प्रत्यक्ष स्तनपान/दूधपिलाना पर बदलना](#)

यदि मैं स्तनपान नहीं कराती हूँ या अपने बच्चे के लिए पर्याप्त दूध का उत्पादन करने में असमर्थ हूँ, तो दूध पिलाने के क्या विकल्प हो सकते हैं?

पसंदीदा अगला विकल्प दाता का मानवीय दूध है। अधिक सहायता के लिए [न्यूयॉर्क मिल्क बैंक](#) से संपर्क करें।

यदि दाता का मानवीय दूध उपलब्ध नहीं है, तो शिशु फार्मूला अगला पसंदीदा विकल्प है। जबकि शिशु फार्मूला उन परिवारों के लिए एक महत्वपूर्ण संसाधन है, जो स्तनपान नहीं करा सकते हैं या नहीं कराना चाहते हैं, आपात स्थिति फार्मूला की कमी के साथ-साथ घर पर आश्रित होने के दौरान फार्मूला को सुरक्षित

रखने की चुनौतियों का कारण बन सकती है। उच्च मांग, विनिर्माण रुकावट या देरी और फार्मूला बेचने वाले व्यवसायों और दुकानों के बंद होने के कारण, परिवार को एक चुनौतीपूर्ण स्थिति का सामना करना पड़ सकते हैं। इसके अतिरिक्त, फार्मूला फीडिंग उन परिवारों पर वित्तीय बोझ बढ़ा सकती है जिनकी नौकरी छूट गई है या आय में अन्य परिवर्तनों का सामना कर रहे हैं। फार्मूला को तैयार करने, साफ रखने और स्टोर करने के लिए साफ पानी, पावर/ईंधन और बिजली की भी जरूरत होती है (ऊपर [सुरक्षित तरीके से फार्मूला तैयार करना](#) और बेबच्चे को बोतल/नाप के अनुसार बोतल से बच्चे को दूध पिलाना संसाधन, देखें)। परिवार सुरक्षित और स्वच्छ वातावरण में फार्मूला प्रदान करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं या अपने शिशुओं को खिलाने के लिए पर्याप्त फार्मूला देने में सक्षम नहीं होते हैं और फार्मूला को "लम्बे समय तक रखना" या पतला करना शुरू कर सकते हैं, जिसकी सलाह **नहीं** दी जाती है। यदि आपको फार्मूला की आवश्यकता है और इसे प्राप्त करने या खरीदने में असमर्थ हैं, तो अधिक सहायता के लिए अपने स्थानीय [महिलाओं, शिशुओं और बच्चों के लिए विशेष पूरक पोषण कार्यक्रम \(WIC\) के कार्यालय](#) से संपर्क करें।

परिवार का भरण पोषण

यह महत्वपूर्ण है कि आप और आपका परिवार स्वस्थ रहें और आपको खाना मिलें, खासकर स्तनपान करने वाली माता को। यदि आप या आपका परिवार पहुंच या लागत के मुद्दों के कारण खाद्य सुरक्षा से जूझ रहे हैं, तो COVID-19 खाद्य सहायता संसाधनों के लिए [nyc.gov/getfood](https://www.nyc.gov/getfood) पर जाएं।

छुट्टी के बाद सहायता विकल्प

- [311](#) पर कॉल करें और "[newborn care](#)" (नवजात शिशु की देखभाल) के लिए कहें।
- प्रसवोत्तर डौला सहायता
 - [एंजियंट सॉंग डौला सेवाएँ](#)
 - [बाय माय साइड बर्थ सहायता कार्यक्रम](#) ("Doula Services" (डौला सेवाओं) के तहत, उन ग्राहकों के लिए जो प्रसव पूर्व नामांकन करते हैं)
 - [ब्रुकलिन पेरिनाटल नेटवर्क](#)
 - [कैरिबियन महिला स्वास्थ्य एसोसिएशन](#) (ब्रुकलीन, क्वींस, मैनहट्टन)
 - [रिचमंड का सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र](#) (स्टेटन आइलैंड)
 - [कैरिज हाउस बर्थ](#)
 - [डौला प्रोजेक्ट](#)
 - [बेबी कारवां](#)
 - [NYC डौला कलेक्टिव](#)
 - [बर्ड सॉंग ब्रुकलीन](#)

- [बूबर](#)
- मि. सिनाई [आपके नवजात की देखभाल](#) का वीडियो (अंग्रेजी और स्पेनिश में उपलब्ध)
- स्तनपान सहायता
 - [ला लेचे लीग](#)
 - [चॉकलेट मिल्क कैफे](#)
 - NYC स्वास्थ्य विभाग वर्चुअल बेबी कैफे
 - मॉरीसेनिया: eventbrite.com/e/63303442300
 - हार्लेम: eventbrite.com/e/63302824452
 - ब्राउंसविले: eventbrite.com/e/63301605807
 - [न्यूयॉर्क स्तनपान कंसल्टेंट एसोसिएशन](#)
 - [राष्ट्रीय महिलाओं के लिए स्वास्थ्य और स्तनपान हेल्पलाइन](#)

स्थिति में बदलाव होते ही NYC स्वास्थ्य विभाग अनुशंसाओं को बदल सकता है।

5.13.20