

कोभिड-१९ महामारीका बेला नाबालकलाई ख्वाउने

कोरोनाभाइरस रोग २०१९ (कोभिड-१९)

स्टिग्मा (लाञ्छना) बाट कसरी बचाउने सहित कोभिड-१९ का बारेमा सामान्य जानकारीका लागि nyc.gov/health/coronavirus हेर्नुहोस्।

कोभिड-१९ र गर्भवती महिलाहरू

गर्भवती महिलाहरूलाई कोभिड-१९ लाग्छ भन्ने कुनै प्रमाण हालसम्म देखिएको छैन, तर उनीहरूलाई नजिकबाट अनुगमन भने गर्नु पर्छ। केही भाइरसहरूबाट सङ्क्रमित भए गर्भवती महिलाहरू बिरामी हुन सक्छन्।

कृपया निम्नलिखित प्रश्नहरूको उत्तरका लागि [कोभिड-१९: गर्भवती, स्तनपान गराउने वा नवजातहरूको स्याहार गर्ने महिलाहरूका लागि सुझावहरू](#) हेर्नुहोस्।

- यदि गर्भवती महिलालाई कोभिड-१९ लाग्यो भने के हुन्छ?
- के कोभिड-१९ भएका व्यक्तिहरू आफ्नो बच्चासँग एउटै कोठामा बस्न सक्छन्?
- के मैले मेला प्रसवपूर्वका स्याहार एपोइन्टमेन्टहरू परिवर्तन गर्नु पर्छ?
- के मैले मेरो प्रसूति योजना वा प्रसूति स्थान परिवर्तन गर्नु पर्छ?
- हालसालै बच्चा जन्माएका महिलाहरूका लागि जानकारी (“चौथो त्रैमासिक”)

गम्भीर बिरामीको उच्च जोखिममा को रहेको छ?

सबै उमेरका मानिसहरू नयाँ कोरोनाभाइरसबाट सङ्क्रमित हुन सक्छन्। कोभिड-१९ बाट गम्भीर बिरामीको उच्च जोखिममा पर्ने मानिसहरू ५० वर्ष वा माथिका वयस्कहरू (६५ वर्ष वा माथिका मानिसहरू उच्चतम जोखिममा हुन्छन्), र निम्नलिखित दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या भएका मानिसहरू हुन्:

- फोक्सोको बिमारी
- मध्यम देखि गम्भीर दम
- हृदय रोग
- घटेको रोग प्रतिरोधक क्षमता
- मोटोपन
- मधुमेह
- मिर्गौलाको रोग
- कलेजोको रोग
- क्यान्सर

यदि तपाईं ज्येष्ठ वयस्क हुनुहुन्छ वा तपाईंलाई माथि सूचीकृत दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या मध्ये कुनै छ भने, तपाईंका लागि आफ्नो स्वास्थ्यको सावधानीपूर्वक अनुगमन गर्नु र शारीरिक पृथकीकरणका साथै स्वास्थ्य र सरसफाई अभ्यास गर्नु जरूरी छ।

आपातकालका बेला खाद्य सुरक्षा

स्तनपान विपद् सम्बोधनको महत्त्वपूर्ण पाटो हो। कोभिड-१९ जस्तो महामारीका बेलाजस्तो सङ्कटकालका बेला, जब नाबालक फर्मुला र पोषण आपूर्तिहरू सीमित हुन्छन्, नाबालकहरू र बच्चाहरू सबैभन्दा जोखिममा हुन्छन्। यस अतिरिक्त, घरमा बस्ने आदेशका कारण केही परिवारहरूले आफूहरूलाई अस्वास्थ्यकर वातावरणमा वा सफा पानीमा पहुँच नहुने वातावरणमा पाउन सक्छन्। यी सम्पूर्ण कारकहरूले पखाला र अन्य रोगहरूको जोखिम बढाउँछन्। आफ्ना बच्चाहरूलाई स्तनपान गराउन सक्ने आमाबाबुहरूलाई त्यसो गर्नका लागि सहयोग गर्न र सुरक्षित राख्न जरूरी छ।

आमाको दूध किन महत्त्वपूर्ण छ?

आमाको दूधले पूर्ण पोषण प्रदान गर्दछ जुन तपाईंको बच्चाप्रति विशेष लक्षित हुन्छ। यसमा बच्चाहरूलाई स्वस्थ र सबल हुन आवश्यक वस्तुतः सबै प्रोटीन, चिनी, चिल्लो पदार्थ, भिटामिन र मिनरलहरू हुन्छन्। यो सजिलै पच्ने किसिमको हुन्छ र पटक पटक स्तनपान गराउँदै जाँदा तपाईंको बच्चाको पोषण आवश्यकतासँग सजिलै समायोजित हुन्छ।

यसले रोगप्रतिरोधक कारकहरू, इन्जाइमहरू, र श्वेत रक्त कोषिकाहरू प्रदान गरेर नवाजातको रोगप्रतिरोधक प्रणालीका लागि आधार तयार पार्दछ। नाबालकहरूले तपाईंका एन्टीबडीहरू पनि प्राप्त गर्दछन्, जसले उनीहरूलाई पखाला र श्वासप्रस्वासको सङ्क्रमणजस्ता सङ्क्रमणहरूबाट सुरक्षित राख्न मद्दत गर्दछ जुन आपातकालीन स्थितिहरूमा नाबालकहरूबीच आम हुन्।

मैले कसरी मेरो बच्चाका लागि पर्याप्त दूध निर्माण गर्न सक्छु?

बच्चा जन्मेको तुरुन्तै पछि र प्राय बच्चाको जीवनका पहिला केही हप्ताहरू (अन-डिमान्ड स्तनपान) मा स्तनपान गराउनाले तपाईंको शरीरलाई आफ्नो बच्चाका लागि ख्वाउन कति दूध चाहिन्छ भनेर शरीरलाई थाहा दिन मद्दत गर्नेछ। छाला-देखि-छालाको स्पर्श र एउटै कोठामा बस्ने दुईवटा अभ्यासहरू हुन् जुन तपाईं अस्पतालमा गर्न सक्नुहुन्छ जसले तपाईंलाई यसमा मद्दत गर्नेछ र तपाईंले स्तनपान नगराएता पनि यो तपाईंको बच्चाका लागि राम्रो हुनेछ।

छाला-देखि-छालाको स्पर्श: बच्चाको जन्म भए लगत्तै तपाईंको नाङ्गो बच्चालाई छातीमा राख्नुहोस् (छाला-देखि-छाला) र उनीहरूलाई स्तनपान नगराउन्जेल त्यहाँ राख्नुहोस् वा कम्तीमा ६० देखि ९० मिनेटसम्म।

एउटै कोठामा बस्ने: आफ्नो बच्चालाई पनि आफ्नो कोठामा राख्नाले (रुमिड-इन), छ फिट टाढै भए पनि, तपाईंहरू दुवैलाई एकअर्काबारे सिक्न मद्दत गर्दछ र बच्चाहरूले आफू भोको भएको जनाउना साथ (ख्वाउने सङ्केत) उनीहरूलाई ख्वाउन पर्याप्त अवसरहरू दिन्छ।

यदि तपाईं र तपाईंको बच्चा बिरामीका कारणले अलग हुनु परे, वा तपाईं आफैँ आफ्नो बच्चाका लागि स्तनपान गराउन अक्षम भए, तपाईंको दूधको आपूर्ति स्थापित गर्न र कायम राख्नका लागि नियमित रूपमा तपाईंको दूध निकाल्न जरूरी छ। दूध निर्माण गर्नका लागि तपाईंले दूध निकाल्नु पनि जरूरी छ। यदि तपाईंले आफ्नो दूध निकाल्नुभएन भने, तपाईंको शरीरले पर्याप्त दूध बनाउन बन्द गर्छ। अस्पतालका स्टाफले मद्दत गर्न सक्छन् - उनीहरूलाई आफूले आफ्नो बच्चालाई स्तनपान गराउन चाहेको जानकारी दिनुहोस् र उनीहरूलाई यी अभ्यासहरूबारे

सिक्न र सम्पन्न गर्न मद्दत गर्न अनुरोध गर्नुहोस्। बढी जानकारीका लागि तलको [“स्वस्थ दूध आपूर्ति प्रवर्द्धन गर्नका लागि उपयोगी सीपहरू तथा जानकारी”](#) हेर्नुहोस्।

के कोभिड-१९ भएका महिलाहरूले स्तनपान गराउन सक्छन्?

सक्छन्, आफ्नो नाबालकमा भाइरस प्रसारण हुनबाट रोक्न सावधानीहरू अपनाउँदै कोभिड-१९ लागेका वा कोभिड-१९ को लक्षण भएका महिलाहरूले स्तनपान गराउन सक्छन्।

स्तनपान गराउनुभन्दा तुरुन्त अघि तपाईंका हातहरू साबुन र पानीले कम्तीमा २० सेकेन्डका लागि धुनु र अनुहारको आवरण प्रयोग गर्नु जरूरी छ। अनुहार आवरण राम्ररी लाग्ने कागज वा कपडा (जस्तै बन्दना वा स्कार्फ) हो जसले तपाईंको मुख र नाक छोप्छ। अर्को विकल्प भनेको दूध पम्प गर्ने र निकाल्ने हो। यदि तपाईंले पम्प प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, प्रयोगहरूका बीच पम्पका सम्पूर्ण भागहरू पूर्ण रूपमा धुनु जरूरी छ। बिरामी नभएको वा लक्षण नभएको कोहीबाट बोतल मार्फत आफ्नो बच्चालाई दूध खुवाउने बारे विचार गर्नुहोस्।

मानव दूधमा अहिलेसम्म भाइरस भेटिएको छैन, र स्याहारसुसार गर्दा बच्चामा कोभिड-१९ सँझ भन्ने कुरा पनि अहिलेसम्म ज्ञात छैन। यस समयमा सीमित जानकारी भएता पनि, समग्रमा बच्चालाई सङ्क्रमणबाट बाट जोगाउने आमाबाबुका एन्टीबडीहरू बच्चाले स्तनपान मार्फत प्राप्त गर्ने लाभसहित स्तनपानका धेरै लाभहरू भएकाले, आफ्ना नाबालकहरूलाई स्तनपान गराउन चाहने आमाबाबुहरूलाई माथि व्याख्या गरिएका सावधानीहरू अपनाएर त्यसो गर्न सिफारिस गरिन्छ।

स्वस्थ दूध आपूर्ति प्रवर्द्धन गर्नका लागि उपयोगी सीपहरू तथा जानकारी

- छिटै सुरु गर्ने र राम्ररी सुरु गर्ने
 - [पहिलो घण्टामा स्तनपान गराउने: तपाईंको हातमा छ](#)
 - [छातीको घिसाइ र पहिलो स्तनपान](#)
 - [आफ्नो बच्चालाई छातीमा टाँस्ने](#)
 - [गहिरो बन्धनको सिर्जना](#)
 - [राम्रो दूध आपूर्ति सुनिश्चित गर्ने](#)
- [सामान्य नवजात व्यवहार](#), [स्तनपान सङ्केत](#), र [माग गरेपछि स्तनपान](#) को बुझाइ
- दूध निकाल्ने
 - [हातले तानेर निकाल्ने \(स्टानफोर्ड\)](#) र [हातले तानेर निकाल्ने \(ग्लोबल हेल्थ मिडिया\)](#)
 - [इलेक्ट्रिक पम्प र प्रायोगिक पम्पिङ](#)
 - [पावर पम्पिङ](#)
 - [पम्प सरसफाई](#)
- निकालेको दूधको सुरक्षित भण्डारण गर्ने र खुवाउने
 - [सुरक्षित दूध प्रबन्धन](#)
 - [वैकल्पिक दुग्धपान विधिहरू](#)
 - बच्चा-नेतृत्व/गतिक्रम बोतल दुग्धपान
 - [गतिक्रम बोतल दुग्धपान](#)

- [बोतल दुग्धपान](#)
- [बच्चा नेतृत्व बोतल दुग्धपान](#)
- अनुराग र बन्धन प्रबर्द्धन गर्नका लागि अभ्यासहरू
- [दूध आपूर्तिको प्रबर्द्धन र फर्मुला पूरकबाट जोगिने](#)
- एलजिबिटिक्युआइए+ का लागि चेस्टफिडिड/ल्याक्टेशन सहयोग
- [पूरक/पम्पिङ](#) पछि प्रत्यक्ष ब्रेस्ट/चेस्टफिडिडतर्फको पारगमन

यदि मैले मेरो बच्चालाई स्तनपान गराउन चाहिँनँ भने वा मेरो बच्चाका लागि पर्याप्त दूध निर्माण गर्न सकिँनँ भने, कस्ता वैकल्पिक दुग्धपान विकल्पहरू उपलब्ध छन्?

चाहेको अर्को विकल्प दाता मानव दूध हो। अगाडिको सहयोगका लागि [द न्युयोर्क मिल्क बैङ्कमा](#) सम्पर्क राख्नुहोस्।

यदि दाता मानव दूध उपलब्ध छैन भने, नाबालक फर्मुला अर्को चाहेको विकल्प हो। नाबालक फर्मुला स्तनपान गराउन नसक्ने वा नचाहने परिवारहरूका लागि एउटा महत्त्वपूर्ण स्रोत भएता पनि, आपातकालले फर्मुलाको अभाव गराउनुका साथै घरमा आश्रय लिएका बेला फर्मुला प्राप्त गर्न चुनौती खडा गर्न सक्छ। उच्च माग, उत्पादनमा बाधा वा बिलम्ब र फर्मुला बेच्ने व्यवसाय तथा स्टरहरू बन्द भएका कारण, परिवारहरूले चुनौतीपूर्ण परिस्थितिको सामना गर्नु पर्ने हुनसक्छ। यस अतिरिक्त, फर्मुला ख्वाउनाले रोजगार गुमाएका वा आयमा अन्य परिवर्तनहरू भएका परिवारहरूका लागि आर्थिक भार पनि वृद्धि गर्दछ। फर्मुला तयार गर्न, स्यानिटाइज गर्न र भण्डारण गर्न सफा पानी शक्ति/इन्धन र विद्युत पनि आवश्यक पर्दछ। ([सुरक्षित फर्मुला तयारी](#) र बच्चा नेतृत्व/गतिक्रम बोतल दुग्धपान स्रोतहरू माथि हेर्नुहोस्)। परिवारहरू सुरक्षित र सफा वातावरणमा फर्मुला प्रदान गर्न वा आफ्ना नाबालकहरूलाई पर्याप्त फर्मुला ख्वाउनका लागि खर्च गर्न अक्षम हुन सक्छन् र “तन्काउने” वा फर्मुलालाई पातलो बनाउन सुरु गर्न सक्छन् जसको सल्लाह [दिइँदैन](#)। यदि तपाईंलाई फर्मुला आवश्यक छ र तपाईं सो प्राप्त गर्न वा खर्च वहन गर्न सक्नुहुन्न भने, आफ्नो [स्थानीय महिला, नाबालक, तथा बच्चाहरूका लागि विशेष पूरक पोषण कार्यक्रम \(डब्लुआइसि\) कार्यालय](#)मा सम्पर्क राख्नुहोस्।

परिवारको पोषण

तपाईं र तपाईंको परिवार स्वस्थ र पोषित रहन जरूरी छ, विशेषगरि स्तनपान गराउने महिला। यदि तपाईं वा तपाईंको परिवार पहुँच वा खर्चको मामिलामा खाद्य सुरक्षासँग सङ्घर्ष गरिरहेको छ भने, कोभिड-१९ खाद्य सहयोग स्रोतका लागि [nyc.gov/getfood](#) हेर्नुहोस्।

डिस्टार्ज पछिको सहयोग विकल्प

- [३११](#) मा फोन गर्नुहोस् र “[newborn care](#)” ([नवजात स्याहार](#)) का लागि अनुरोध गर्नुहोस्
- प्रसवोत्तर डाउला सहयोग
 - [एनसिएन्ट सड डाउला सर्भिसेज](#)
 - मेरो छेउमा जन्म सहयोग कार्यक्रम (बाइ माइ साइड बर्थ सपोर्ट प्रोग्राम) (“Doula Services” (डाउला सेवा) अन्तर्गत, प्रसवपूर्व भर्ना हुने क्लाइन्टहरूका लागि)
 - [ब्रुकलिन प्रसवपूर्व सञ्जाल](#)
 - [क्याराबियन महिला स्वास्थ्य सङ्गठन](#) (ब्रुकलिन, क्वीन्स, मानहाटन)
 - [रिचमोन्डको सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र](#) (स्टेटन आइल्यान्ड)

- [क्यारिएज हाउस बर्थ](#)
- [डाउला परियोजना](#)
- [बेबी क्याराभान](#)
- [एनवाइसि डाउला कलेक्टिभ](#)
- [बर्ड सड ब्रुकलिन](#)
- [बूबर](#)
- माउन्ट सिनाइ [आफ्नो नव जातको स्याहारसुसार](#) भिडियो (अङ्ग्रेजी र स्प्यानिसमा उपलब्ध)
- ल्याक्टेसन सेवा
 - [ला लेचे लीग](#)
 - [चकलेट मिल्क क्याफे](#)
 - एनवाइसि स्वास्थ्य विभाग भर्चुअल बच्चा क्याफे
 - मोरिसानिया: eventbrite.com/e/63303442300
 - हार्लेम: eventbrite.com/e/63302824452
 - ब्राउन्सभिल: eventbrite.com/e/63301605807
 - [न्युयार्क ल्याक्टेसन परामर्श सङ्गठन](#)
 - [राष्ट्रिय महिला स्वास्थ्य तथा स्तनपान हेल्पलाइन](#)

एनवाइसि स्वास्थ्य विभागले परिस्थितिहरू विकसित हुँदै जाँदा सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्नेछ।

5.13.20