

COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਰੋਗ 2019 (COVID-19)

ਦਾਗ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸਮੇਤ, ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਰੋਗ 2019 (COVID-19) ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, nyc.gov/health/coronavirus 'ਤੇ ਜਾਓ।

COVID-19 ਅਤੇ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ

ਇਸ ਵੇਲੇ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀਆਂ ਕੁਝ ਵਾਇਰਸਾਂ ਤੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਖ਼ਾਸਕਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ [COVID-19: ਗਰਭਵਤੀ, ਨਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਜਾਂ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ](#) ਵੇਖੋ:

- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਗਰਭਵਤੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ COVID-19 ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?
- ਕੀ COVID-19 ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ “ਰੂਮ ਇਨ” ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?
- ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ?
- ਕੀ ਮੈਂਨੂੰ ਆਪਣੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦੇ ਅਸਥਾਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ (“ਚੌਥੀ ਤਿਮਾਹੀ”)

ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ?

ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਨਵੇਂ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਾਧੂ ਜੋਖਮ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 50 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ (65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ), ਅਤੇ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:

- ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਦਰਮਿਆਨੇ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਦਮਾ
- ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ
- ਮੋਟਾਪਾ
- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਕੈਂਸਰ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਬਜ਼ੁਰਗ ਬਾਲਗ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖ਼ਾਸਕਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਦੂਰੀ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਮੁਸੀਬਤ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸੀਮਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ COVID-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਘਰ-ਵਿੱਚ-ਰਹਿਣ ਦੇ ਆਦੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਦਸਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਾਂਵਾਂ ਆਪਣੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰੀਨ ਪੋਸ਼ਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਚੀਨੀ, ਚਰਬੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਨ ਲਈ ਨਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਫੀਡ ਦਰ ਫੀਡ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਆਣੇ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਕਾਰਕ, ਐਨਜ਼ਾਈਮ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਸੈੱਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਕੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ) ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਐਂਟੀਬਾਡੀਜ਼ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਸਤ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਆਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਦੇ ਆਮ ਸੰਕਰਮਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪਰਯਾਪਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਕਸਰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ (ਮੰਗ ਕਰਨ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ) ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਉਣ ਲਈ ਪਰਯਾਪਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਸਰੀਰ-ਤੋਂ-ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ ਰੁਮਿੰਗ-ਇਨ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਨਿਆਣੇ ਲਈ ਚੰਗੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸਰੀਰ-ਤੋਂ-ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਪਰਕ: ਜਨਮ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਲਿਟਾਓ ਅਤੇ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ, ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਤੋਂ 90 ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਉਸਨੂੰ ਉੱਥੇ ਹੀ ਰੱਖੋ।

ਰੁਮਿੰਗ-ਇਨ: ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ (ਰੁਮਿੰਗ-ਇਨ), ਭਾਵੇਂ 6 ਫੁੱਟ ਦੂਰ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੁਆਰਾ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ (ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ) ਦੇਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕੇ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਓਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੁਰਤੀ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਓਨੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਬਣਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ — ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਿਆਣੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਵਧੇਰੀ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ "[ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)" ਸੈਕਸ਼ਨ ਵੇਖੋ।

ਕੀ COVID-19 ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ?

ਹਾਂ, COVID-19 ਜਾਂ COVID-19 ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਾਲੀਆਂ ਇਸਤਰੀਆਂ ਆਪਣੇ ਨਿਆਣੇ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹੋਏ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਤੋਂ ਠੀਕ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਕਾਬ ਪਹਿਨਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਫੇਸ ਕਵਰਿੰਗ ਕੋਈ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਾਗਜ਼ ਜਾਂ ਕੱਪੜਾ (ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਬੈਨਡਾਨਾ ਜਾਂ ਸਕਾਰਫ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪੰਪ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢਣਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪੰਪ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੋਤਲ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਇਸਤਰੀ ਨੂੰ ਸੱਦਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸਦੇ ਅੰਦਰ ਲੱਛਣ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜਦਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ ਹੈ, ਅਜੇ ਇਹ ਗਿਆਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ COVID-19 ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੀਮਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਸਮੁੱਚੀ ਲਾਗ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਰੋਗਨਾਸ਼ਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਸਮੇਤ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਕਈ ਫ਼ਾਇਦਿਆਂ ਕਰਕੇ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇੰਝ ਕਰਨ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਦੁੱਧ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ਛੇਤੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ
 - [ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ: ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ](#)
 - [ਨਿਆਣੇ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲੱਗਣਾ ਅਤੇ ਪਹਿਲੀ ਫੀਡ](#)
 - [ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ](#)
 - [ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਹਿਰੀ ਲੈਚਿੰਗ ਕਰਨਾ](#)
 - [ਦੁੱਧ ਦੀ ਚੰਗੀ ਪੂਰਤੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ](#)
- [ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਵਿਹਾਰ, ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਮੰਗ ਕਰਨ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ](#)
- ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ
 - [ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ \(ਸਟੈਨਫੋਰਡ\)](#) ਅਤੇ [ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਕੱਢਣਾ \(ਗਲੋਬਲ ਹੈਲਥ ਮੀਡੀਆ\)](#)
 - [ਇਲੈਕਟ੍ਰਿਕ ਪੰਪ ਅਤੇ ਹੈਂਡਸ-ਆਨ ਪੰਪਿੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ](#)
 - [ਪਾਵਰ ਪੰਪਿੰਗ](#)
 - [ਪੰਪ ਦੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ](#)
- ਹੱਥ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੇ ਗਏ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਪਿਆਉਣਾ
 - [ਦੁੱਧ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ](#)
 - [ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ ਤਰੀਕੇ](#)
 - ਬੇਬੀ-ਲੇਡ/ਪੇਸਡ ਬਾਟਲ ਫੀਡਿੰਗ
 - [ਪੇਸਡ ਬਾਟਲ ਫੀਡਿੰਗ](#)
 - [ਬਾਟਲ ਫੀਡਿੰਗ](#)

- [ਬੇਬੀ ਲੇਡ ਬਾਟਲ ਫੀਡਿੰਗ](#)
- [ਲਗਾਵ ਅਤੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ](#)
- [ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੁਰਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪੂਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ](#)
- [LGBTQIA+ ਲਈ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ / ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ](#)
- [ਪੂਰਕ/ਪਿੰਪਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿੱਧਾ ਮਾਂ/ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ](#)

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪਿਆਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪਰਯਾਪਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪਕ ਤਰੀਕੇ ਕੀ ਹਨ?

ਅਗਲਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਵਿਕਲਪ ਕਿਸੇ ਦਾਨੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੈ। ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ [ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਮਿਲਕ ਬੈਂਕ](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਦਾਨੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦੁੱਧ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਗਲਾ ਪਸੰਦੀਦਾ ਵਿਕਲਪ ਹੈ। ਜਦਕਿ ਇਨਫੈਂਟ ਫਾਰਮੂਲਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਸੀਲਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪਿਆ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਐਮਰਜੈਂਸੀਆਂ ਕਰਕੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਅਤੇ ਘਰ-ਵਿੱਚ-ਟਿਕਾਣੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਵਧੇਰੀ ਮੰਗ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜਾਂ ਦੇਰੀ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਦਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਫਾਰਮੂਲਾ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ 'ਤੇ ਵਿੱਤੀ ਬੋਝ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆਉਣ ਜਾਂ ਆਮਦਨੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ, ਪਾਵਰ/ਈਧਣ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਉੱਪਰ, [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਾਰਮੂਲਾ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ](#) ਅਤੇ [ਬੇਬੀ-ਲੇਡ/ਪੇਸਡ ਬਾਟਲ ਫੀਡਿੰਗ](#) ਦੇ ਵਸੀਲੇ ਵੇਖੋ)। ਸ਼ਾਇਦ ਪਰਿਵਾਰ ਇੱਕ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਮਾਰੋਲ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੂਲਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ](#) ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਯਾਪਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਪੁੱਜਣ ਲਈ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਫਾਰਮੂਲਾ ਨੂੰ “ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ” ਜਾਂ ਪਤਲਾ ਕਰ ਕੇ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ, ਜਿਸਦੀ ਸਲਾਹ [ਨਹੀਂ](#) ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪੁੱਜਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ [ਇਸਤਰੀਆਂ, ਨਿਆਣਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ \(WIC\)](#) ਲਈ [ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੂਰਕ ਪੇਸ਼ਣ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪੇਸ਼ਣ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਰੱਜੇ ਹੋਏ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂ ਖਰਚੇ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ [COVID-19 ਭੋਜਨ ਸਹਾਇਤਾ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ nyc.gov/getfood](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਛੁੱਟੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

- [311](#) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ [“newborn care”](#) (ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ) ਲਈ ਪੁੱਛੋ।
- ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡੂਲਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ
 - [ਏਨਸ਼ੰਟ ਮੌਗ ਡੂਲਾ ਸਰਵਿਸਿਜ਼](#)
 - [ਬਾਈ ਮਾਈ ਸਾਈਡ ਬਰਥ ਸਪੋਰਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) (ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਗਾਹਕਾਂ ਲਈ, “Doula Services” (ਡੂਲਾ ਸਰਵਿਸਿਜ਼) ਦੇ ਅਧੀਨ)
 - [ਬਰਕਲਿਨ ਪੇਰੀਨੇਟਲ ਨੈੱਟਵਰਕ](#)
 - [ਕੈਰੀਬੀਅਨ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ](#) (ਬਰਕਲਿਨ, ਕਵੀਨਜ਼, ਮੈਨਹੈਟਨ)

- [ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਆਫ ਰਿਚਮੰਡ \(ਸਟੇਟਨ ਆਈਲੈਂਡ\)](#)
- [ਕੈਰਿਜ ਹਾਊਸ ਬਰਥ](#)
- [ਦ ਡੂਲਾ ਪੇਜਕਟ](#)
- [ਬੇਬੀ ਕੈਰਵੈਨ](#)
- [NYC ਡੂਲਾ ਕਲੈਕਟਿਵ](#)
- [ਬਰਡ ਸੌਗ ਬਰਕਲਿਨ](#)
- [ਬੂਬਰ](#)
- ਮਾਉਂਟ ਸਿਨਾਈ ਕੋਅਰਿੰਗ ਫਾਰ ਯੋਰ ਨਿਊਬੌਰਨ ਵੀਡੀਓ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਪੈਨਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ)
- ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
 - [ਲਾ ਲੇਚੇ ਲੀਗ](#)
 - [ਚਾਕਲੇਟ ਮਿਲਕ ਕੈਫੇ](#)
 - NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵਰਚੁਅਲ ਬੇਬੀ ਕੈਫੇਜ਼
 - ਮੌਰਿਸਾਨੀਆ: eventbrite.com/e/63303442300
 - ਹਰਲੇਮ: eventbrite.com/e/63302824452
 - ਬ੍ਰਾਉਨਜ਼ਵਿੱਲ: eventbrite.com/e/63301605807
 - [ਨਿਊ ਯਾਰਕ ਲੈਕਟੇਸ਼ਨ ਕੰਸਲਟੈਂਟ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ](#)
 - [ਨੈਸ਼ਨਲ ਵਿਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਬੈਸਟਫੀਡਿੰਗ ਹੈਲਪਲਾਈਨ](#)

ਸਥਿਤੀ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ NYC ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5.13.20