

## COVID-19 دی عالمی وباء دے دوران بالان ٹوں دودھ پینا

کورونا وائرس دی ہماری 2019 (COVID-19) COVID-19 بارے عمومی جانکاری لئی، بشمول رسوائی ٹوں کیداں بچنا اے لئی، [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کرو۔

### COVID-19 اتے حاملہ زنانیاں

موجودہ طور تے کوئی ثبوت نہیں کہ حاملہ زنانیاں COVID-19 دی ودھ زد وچ نیں، پر اونہاں دی سخت نگرانی کرنی چاہیدی اے۔ حاملہ زنانیاں کسے وی وائرس دے متاثر کرن توں بہتیاں ہمار بو سکدیاں نیں۔

میربانی کر کے ویکھو [COVID-19 نومولود بالان دی نگہداشت کرن آلیاں، دودھ پیاون آلیاں اتے حاملہ زنانیاں لئی تجویزاں](#) بیٹھاں دتے سوالاں دا جواب دین لئی:

- جے اک حاملہ زنانی نوں COVID-19 بو جاوے تے کیسی بووے گا؟
- کیسی COVID-19 دے شکار لوکیں اتے اونہاں دا بال "اک ای کمرے" وچ رہ سکدے نیں؟
- کیسی مینوں اپنی ولدیتی نگہداشت دیاں مقررہ ملاقاتاں بدلنیاں پین گئیاں؟
- کیسی مینوں اپنے ڈیلیوری دے منصوبے یا تھان توں بدل لینا چاہیدا اے؟
- اونہاں لوکاں دی جانکاری جیناں نے حال وچ ہی جنم دتا اے (مثال لئی "چوتھی سہ ماہی")

### شدید ہماری دی زد وچ کون اے؟

نویں کورونا وائرس نال ہر عمر دا بندہ انفییکٹ ہو سکدا اے۔ 50 وریاں یا ایہدے ٹوں ودھ لوکیں (65) اتے ایہدے ٹوں ودھ سب ٹوں ودھ خطرے وچ نیں، اتے پُرانی ہماری دا شکار لوکیں COVID-19 ٹوں شدید ہمار بوون دے ودھ خطرے وچ نیں جیداں کہ:

- پھیپھڑیاں دا مرض
- ماڑے جئے ٹوں شدید دمہ
- دل دا مرض
- کمزور مدافعی نظام
- موٹاپا
- ذیابیطیس
- گردیاں دی ہماری
- جگر دا مسئلہ
- کینسر

جے تسی اک وڈی عمر دے بندے او تے اوتے دتی کسے ہماری دا شکار او، تے ایہہ تہاڈے لئی بہت ضروری اے کہ تسی اپنی صحت دی سخت نگرانی کرو اتے جسمانی فاصلہ بندی اتے صحت مندانہ ہتھاں دی صفائی ٹوں عمل وچ لیاؤ۔

### ہنگامی صورتحال وچ خوراک دی حفاظت

[دودھ پینا تباہی تے ردعمل دا اک ضروری حصہ اے۔](#) نومولود اتے بال ہنگامی صورتحال وچ سب ٹوں ودھ خطرے وچ ہوندے نیں جیدوں نومولود فارمولا اتے خوراک دی سپلائز محدود ہوندیاں نیں، جیداں کہ COVID-19 دی عالمی وباء دے دوران۔ اضافی طور تے، گھر رہن دے حکم دی وجہ ٹوں کچھ خاندان گندے ماحول وچ یا صاف پانی تیکر رسائی دے بنا وی ہو سکدے نیں۔ ایہناں ساریاں صورتاں دی وجہ ٹوں اسپتال

یا بور بیماریاں دا خطرہ ودھ جاندا اے۔ ایہہ ضروری اے کہ ماں پے جیہڑے اپنے بال ٹوں ماں دا دودھ فراہم کر سکدے نیں ایہہ کرن وچ اونہاں دی معاونت اتے حفاظت کیتی جاوے۔

## ماں دا دودھ کیوں ضروری اے؟

ماں دا دودھ مکمل غذائیت فراہم کردا اے جیہڑی تہاڈے بال لئی خاص طور تے بنی اے۔ ایہدے وچ عملی طور تے ساری پروٹین، شوگر، چربی، وٹامنز اتے نمکیات ہوندیاں نیں جیناں دی بال ٹوں صحت مند اتے مضبوط ہون لئی لوڑ ہوندی اے۔ وقت دے نال نال، ایہہ سوکھا بضم ہوندا اے اتے تہاڈے بال دی غذائی ضرورتاں دے مطابق ہوندا جاندا اے۔

ایہہ مدافعتی عوامل، خامراں اتے سفید خون دے خلیاں ٹوں فراہم کرکے نومولود دے مدافعتی نظام دی بنیاد رکھدا اے۔ نکے بال تہاڈے اینٹی باڈیز وی وصول کردے نیں، جیہڑے اونہاں ٹوں انفیکشن ٹوں بچاون وچ مدد کردے نیں، بشمول ہنگامی حالتاں وچ بالوں وچ اسپہال اتے ساہ دے انفیکشن عام نیں۔

## میں اپنے بال لئی وافر مقدار وچ دودھ کیداں بنا سکدی آں؟

جمن دے فوری بعد پیمانہ اتے زندگی دے پہلے ہفتیاں وچ بار بار پیمانہ (ضرورت دے حساب نال فیڈنگ) تہاڈے جسم ٹوں جانن وچ مدد دے گا کہ اُونے بال ٹوں دودھ پیاون لئی وافر دودھ بناوے۔ ایہدے وچ مدد لئی جلد ٹوں جلد رابطہ اتے اک کمرے وچ رہنا دو عمل نیں جیہڑے ٹسی ہسپتال وچ کر سکدے او اتے بال لئی اوبدوں وی چنگے نیں جیدوں ٹسی اونہوں اپنا دودھ نہیں پیا رہے۔

**جلد ٹوں جلد دا رابطہ:** جمن دے فوری بعد، اپنے بال ٹوں کپڑیاں دے بنا اپنی چھاتی تے رکھو (جلد ٹوں جلد) اتے اوتھے ای رکھو جیدوں تیکر اوہ دودھ نہ پی لووے، یا گھٹ ٹوں گھٹ 60 ٹوں 90 منٹ تیکر۔

**اک کمرے وچ رہنا:** اپنے بال ٹوں اک کمرے وچ رکھنا (اک کمرے وچ رہنا)، بھاریں 6 فٹ دور، تھانوں دواں ٹوں اک دوجے بارے سیکھن وچ مدد دے گا اتے جیدوں اوہ بھکھ دیاں علامتاں ظاہر کرے (کھاوے دے اشارے) تے اونہاں ٹوں دودھ پیاون دے بہتے موقعے دووے گا۔

جے تھانوں اتے تہاڈے بال ٹوں بیماری دے سبب وکھرا کرنا پے جاوے یا ٹسی اپنے بال ٹوں دودھ پیاون ٹوں قاصر ہووے، تے دودھ دی فراہمی ٹوں قائم اتے برقرار رکھن لئی اونہوں کڈنا ضروری اے۔ یاد رکھو، دودھ بناون لئی تھانوں دودھ کڈنا ہووے گا۔ جے ٹسی اپنا دودھ نہ کڈو تے، تہاڈا جسم دودھ بناوے چھڈ دووے گا۔ ہسپتال دا عملہ تہاڈی مدد کر سکدا اے۔ اونہاں ٹوں دسو کہ ٹسی اپنے بال ٹوں اپنا دودھ پیاونا چاہندے او اتے اپناں عملاں بارے سیکھن اتے انجام دین لئی اونہاں ٹوں مدد منگو۔ بور جانکاری لئی بیٹھاں ["Helpful Skills and Information to Promote a Healthy Milk Supply" \(دودھ دی صحت مند فراہمی دے فروغ دے بارے معاون مہارتاں اتے جانکاری\)](#) دا سیکشن ویکھو۔

## کی COVID-19 دا شکار زنانیاں دودھ پیا سکدیاں نیں؟

ہاں جی، COVID-19 ٹوں متاثرہ یا COVID-19 دیاں علامتاں ظاہر کرن آلیاں زنانیاں وائرس نوں بالوں تیکر منتقل ہوون ٹوں بچاون لئی احتیاطی تدبیراں کر کے دودھ پیا سکدیاں نیں۔

ایہہ ضروری اے کہ اوہ دودھ پیاں توں پہلاں صابن اتے پانی نال گھٹ ٹوں گھٹ 20 سیکنڈ تیکر اپنے ہتھ دھوون اتے اپنے منہ نوں ڈھک کے رکھن۔ منہ نوں ڈھکن آلی شے کوئی وی محفوظ کاغذ یا کپڑا اے (جیداں کہ کوئی بندانا یا سکارف) جیہڑا تہاڈے منہ اتے نک نوں ڈھک دیندا اے۔ اک دوجا انتخاب دودھ نوں پمپ کرنا یا کڈھنا اے۔ جے ٹسی پمپ ورت رہے او، تے ہر ورت دے وچکار پمپ دے سارے حصیاں نوں چنگی طرح دھوو۔ کوشش کرو کہ کوئی ایسا فرد جیہڑا ہمار نہ ہووے یا اوبدے وچ علامتاں ظاہر نہ ہویا ہوون، اوہ بال نوں بوتل وچ تہاڈا دودھ پیاوے۔

اُج تے وائرس انسانی دودھ وچ نہیں شناخت ہویا، پر بلے ایہہ پک نہیں کہ کیی COVID-19 دودھ پیندیاں بال تیکر منتقل ہوندا اے یا نہیں۔ ایس ویلے محدود جانکاری دے باوجود، دودھ پیاون دے بہت سارے فائیدیاں دے کارن جیدے وچ جنم دین آلی ماں دے اینٹی باڈیز دی فراہمی شامل اے جو عام طور تے بال نوں انفیکشن توں بچاندیاں نیں، فیر وی ایہہ سفارش کیتی جاندی اے کہ اوہ ماں یے جیہڑے اپنے بال نوں ماں دا دودھ پینا چاہندے نیں اوہ اوتے دسیاں احتیاطی تدبیراں تے عمل کردیاں دودھ پینا جاری رکھن۔

## اک صحت مندانہ دودھ دی فراہمی نوں فروغ دین لئی معاون مہارتاں اتے جانکاری

- چھیتی شروع کرو اتے چنگا شروع کرو
  - پہلے چھووی گھینٹیاں وچ دودھ پیاون: ایہہ تہاڈے ہتھاں وچ اے
  - [پریسٹ کراں اتے پہلی غذا](#)
  - [اپنے بال نوں چھاتی نال لانا](#)
  - [ڈونگی لیجنگ بناونا](#)
  - [دودھ دی چنگی فراہمی دا پک کرنا](#)
- عمومی نومولود دے روے، کھاؤں دے اشارے اتے منگن تے دودھ دین نوں سمجھنا
  - دودھ کڈنا
  - [بتھوں کڈنا \(سٹینفورڈ\) اتے بتھوں کڈنا \(عالمی صحت دا میڈیا\)](#)
  - [اک بھلی آلا یا دستی پمپ ورتنا](#)
  - [پاور پمپنگ](#)
  - [پمپ دی صفائی](#)
- کڈے ہوے دودھ دا محفوظ ذخیرہ اتے پیاون دا طریقہ
  - [دودھ سانہن دا محفوظ طریقہ](#)
  - [دودھ پیاون دے دوجے طریقے](#)
  - بال ولوں/تیز بوتل نوں پیاون
    - [بال ولوں بوتل وچ پیاون تیز بوتل نوں پیاون](#)
    - [بوتل نوں پیاون](#)
    -
- [محبت اتے تعلق نوں فروغ دین لئی عمل](#)
- [دودھ دی فراہمی نوں فرغ دوو اتے فارمولا سپلیمنٹیشن نوں گریز کرنا](#)
- [LGBTQIA+ لئی چھاتی نوں دودھ پینا/دودھ پینا](#)
- [سپلیمنٹنگ/پمپنگ دے بعد براہ راست چھاتی/سینے نوں دودھ پیاون تے منتقلی](#)

## جے خوراک دین دے بور طریقے موجود ہوں تے جے میں چھاتی نوں دودھ پیاون دا انتخاب نہ کراں یا اپنے بال لئی وافر دودھ بناؤں نوں قاصر ہواں؟

اگلا ترجیحی متبادل ڈونر انسانی دودھ اے۔ بور معاونت لئی "The New York Milk Bank" (نیویارک ملک بینک) نال رابطہ کرو۔

جے ڈونر دودھ دستیاب نہ ہووے، نومولود فارمولا دوجی ترجیح اے۔ جد کہ نومولود فارمولا اونہاں خانداناں لئی اہم ماخذ اے جیہڑے دودھ پیاون دا انتخاب نہیں کردے یا نہیں کر سگدے، ہنگامی حالات فارمولا دی کمی اتے فارمولا نوں گھر رہن دے دوران محفوظ رکھن وچ مسئلہ کر سگدے نیں۔ ودھدی ہوئی مانگ، مینوفیکچرنگ دیاں خلل اندازیاں یا تاخیراں اتے فارمولا ویچن آلیے کاروباراں اتے اسٹوراں دی بندش دے کارن ٹبر اپنے آپ نوں مشکل صورت حال وچ مبتلا محسوس کر سگدے نیں۔ اضافی طور تے، فارمولا فیڈنگ اونٹاں ٹبر اتے مالی بوجھ نوں ودھاندی ای جو نوکری مک جان یا کمائی وچ دوجیاں تبدیلیاں دا سامنا کر رہے نیں۔ فارمولے نوں مناسب طور تے تیار کرن، صاف کرن اتے ذخیرہ کرن لئی صاف پانی، پاور/اینڈھن اتے

بجلی دی لوڑ بوندی بواے (اوتے، محفوظ فارمولا دی تیاری اتے بیبی لیڈ/پیسڈ بوتل فیڈنگ دے وسائل ویکھو)۔ بو سکدا اے کہ ٹبر محفوظ اتے صاف ستھرے ماحول وچ فارمولا مہیا کرن دے قابل نا ہون یا اپناں دی اپنے بالان نوں فیڈ کرن لئی واہوا فارمولے دی گنجائش نا بوءے اتے "کھیچن" یا کمزور فارمولے دا آغاز کرن، جیدی تجویز نہیں دتی جاندی۔ جے تہانوں فارمولے دی لوڑ اے اتے تسی اینوں حاصل کرن توں قاصر او یا ایدی استطاعت نہیں اے، تے مزید معاونت لئی ["Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children \(WIC\) office"](#) (اسپیشل سپلیمنٹل نیوٹریشن پروگرام برائے خواتین، شیر خوار بالان اتے جواکاں (WIC) دے دفتر) نال رابطہ کرو۔

## خاندان دی غذائیت

ایہہ ضروری اے کہ تسی اتے تہاڈے گھر آلے صحت مند اتے تندرست رہو، خاص طور تے دودھ پلان آلی ماں۔ جے تہانوں اتے تہاڈے ٹبر نوں رسائی یا رقم دے مسائل دے کارن کھان دی سیکورٹی نال دشواری ہو رہی اے، تے COVID-19 لئی کھان دی معاونت دے وسائل لئی [nyc.gov/getfood](#) ملاحظہ کرو۔

## ڈسچارج ہون توں بعد معاونت دے انتخابات

- **311** تے کال کرو اتے "newborn care" (نومولود دی نگہداشت) لئی پُچھو۔
- "(پوسٹ پارٹم ڈولہ معاونت)" Postpartum Doula Support
- [قدیمی گانا ڈولہ سروسز](#)
- میرے ولوں زچکی سپورٹ پروگرام "Doula Services" (ڈولہ سروسز) وچ اونہاں گاہکاں لئی جیہڑے وقت توں پہلاں داخلہ لیندے نیں)
- [برکلن پیرنٹل نیٹ ورک](#)
- [کیرین وینز بیلٹہ ایسوسی ایشن](#) (بروکلین، کوئنز، مین ہٹن)
- [رچمنڈ دا کمیونٹی بیلٹہ سینٹر](#) (اسٹیٹن جزیرہ)
- [کیرج ہاؤس وچ جنم](#)
- [ڈولہ پروجیکٹ](#)
- [یال دا کاروان](#)
- [NYC ڈولہ کولیکٹیو](#)
- [برڈ گانا بروکلن](#)
- [یویر](#)
- ماؤنٹ سینا [تہاڈے نومولود لئی نگہداشت](#) ویڈیو (انگریزی اتے ہسپانوی وچ دستیاب اے)
- دودھ پیاون دی معاونت
- [لا لیجے لیگ](#)
- [چاکلیٹ دودھ کیفے](#)
- NYC بیلٹہ ڈیپارٹمنٹ ورجول بے بی کیفے
- Morissania: [eventbrite.com/e/63303442300](#)
- Harlem: [eventbrite.com/e/63302824452](#)
- Brownsville: [eventbrite.com/e/63301605807](#)
- ["New York Lactation Consultant Association"](#) (نیو یارک لیکٹیٹیشن کنسلٹنٹ ایسوسی ایشن)
- ["National Women's Health and Breastfeeding Helpline"](#) (قومی زنانیاں دی صحت اتے دودھ پلاون آلی ہیلپ لائن)