

COVID-19 عالمگیر وباء کے دوران نوزائیدہ بچوں کو دودھ پلانا

کورونا وائرس 2019 کا مرض (COVID-19) کے بارے میں عمومی معلومات، بشمول اس کلنک کے ٹیکے کے خلاف تحفظ کیسے فراہم کیا جائے، کے لیے nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں۔

COVID-19 اور حاملہ خواتین

اس وقت کوئی ثبوت نہیں ہے کہ حاملہ افراد کو COVID-19 ہونے کا زیادہ امکان ہے لیکن پھر بھی ان کی احتیاط سے نگرانی کرنی چاہیے۔ خاص طور پر حاملہ خواتین اگر کچھ وائرسوں سے متاثر ہو جائیں تو وہ شدید بیمار ہو سکتی ہیں۔

براہ کرم مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات کے حوالے سے [COVID-19: ان لوگوں کے لیے سفارشات جو حاملہ ہیں، نوزائیدہ بچوں کو چھاتی سے دودھ پلاتی یا ان کی نگہداشت کرتی ہیں](http://nyc.gov/health/coronavirus) ملاحظہ کریں:

- اگر کسی حاملہ عورت کو COVID-19 ہو جائے تو کیا ہوتا ہے؟
- کیا COVID-19 سے متاثرہ افراد اپنے بچے کے ساتھ ایک ہی کمرے میں رہ سکتے ہیں؟
- کیا مجھے اپنی حمل کے دوران کی نگہداشت کی اپوائنٹمنٹس کو تبدیل کرنا پڑے گا؟
- کیا میں اپنی ڈلیوری کا منصوبہ یا ڈلیوری کا مقام تبدیل کر دوں؟
- ان لوگوں کے لیے معلومات جنہوں نے حال ہی میں جنم دیا ہے (جیسے "چوتھی سہ ماہی")

سنگین بیماری کا کس کو سب سے زیادہ خطرہ ہے؟

ہر عمر کے لوگ نئے کورونا وائرس سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ COVID-19 سے شدید بیماری کا زیادہ خطرہ ان لوگوں کو ہے جو 50 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بالغ ہیں (65 سال یا اس سے زیادہ عمر کے لوگ اور بھی زیادہ خطرے میں ہیں)، اور وہ لوگ جن کو صحت کے دیرینہ مسائل درپیش ہیں، جیسے کہ:

- پھیپھڑوں کی بیماری
- ہلکے دمہ سے لے کر شدید دمہ
- دل کا عارضہ
- کمزور مدافعتی نظام
- موٹاپا
- ذیابیطس
- گردے کی بیماری
- جگر کی بیماری
- سرطان / کینسر

اگر آپ بڑی عمر کے بالغ ہیں یا آپ کو اوپر درج کیے گئے صحت کے دیرینہ مسائل میں سے کوئی مسئلہ درپیش ہے تو یہ آپ کے لیے خاص طور پر اہم ہے کہ آپ اپنی صحت کے حوالے سے احتیاط سے نگرانی کریں، اور جسمانی فاصلہ رکھیں اور ہاتھ کی صحت مند حفظان صحت پر عمل کریں۔

ہنگامی صورتحال کے دوران غذائی تحفظ

[چھاتی سے دودھ پلانا آفت کا مقابلہ کرنے کا ایک اہم حصہ ہے۔](http://nyc.gov/health/coronavirus) نوزائیدہ اور دیگر اور بچوں کو ہنگامی صورتحال کے دوران سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے جب نوزائیدہ کا فارمولہ اور غذائی سامان فراہمی میں محدود ہوتا ہے، جیسے کہ COVID-19 عالمگیر وبا کے دوران۔ اس کے علاوہ، کچھ خاندان گھر میں رہنے کے احکامات کی وجہ سے مضر صحت ماحول میں موجود یا صاف پانی تک رسائی کے بغیر صورتحال میں موجود ہو سکتے ہیں۔ یہ سب عوامل اسپہال

یا دیگر بیماریوں کے خطرے میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ وہ والدین جو اپنے بچے کو چھاتی کا دودھ فراہم کر سکتے ہیں، ان کو ایسا کرنے میں معاونت اور تحفظ فراہم کیا جائے۔

چھاتی کا دودھ کیوں اہم ہے؟

چھاتی کا دودھ خاص طور پر آپ کے بچے کے لیے مکمل غذائیت فراہم کرتا ہے۔ یہ تقریباً تمام تر پروٹین، چینی، چکنائی، وٹامن اور معدنیات پر مشتمل ہوتا ہے جو بچوں کو صحت مند اور مضبوط نشوونما کے لیے درکار ہوتے ہیں۔ یہ آسانی سے قابل ہضم ہوتا ہے اور خوراک بہ خوراک آپ کے بچے کی غذائیت کی ضروریات کے ساتھ مطابقت پیدا کرتا ہے۔

یہ مدافعتی عناصر، خامرے اور خون کے سفید خلیات فراہم کر کے نوزائیدہ کے مدافعتی نظام کی بنیاد بنتا ہے۔ چھوٹے بچے آپ کی اینٹی بائیوز کو بھی حاصل کرتے ہیں، جو کہ ہنگامی حالات میں بچوں میں عام اسپہال اور سانس لینے والے انفیکشنز سمیت دیگر انفیکشنز سے تحفظ میں مدد دیتی ہیں۔

میں اپنے بچے کے لیے مناسب مقدار میں دودھ کیسے پیدا کر سکتی ہوں؟

پیدائش کے فوراً بعد دودھ پلانا اور زندگی کے ابتدائی چند ہفتوں کے دوران اکثر دودھ پلانا (طلب کے مطابق دودھ پلانا) آپ کے جسم کو بچے کے لیے مناسب مقدار میں دودھ بنانے کے بارے میں جاننے میں مدد کرے گا۔ چھاتی کے ساتھ لگا کر رکھنا اور اپنے ساتھ لیٹائے رکھنا دو مشقیں ہیں جو آپ اسپتال میں کر سکتے ہیں اور جو اس حوالے سے مددگار ثابت ہوں گی اور بچے کے لیے اچھی ہیں چاہے آپ انہیں چھاتی کا دودھ نہ بھی پلا رہے ہوں۔

چھاتی کے ساتھ جوڑ کر رکھنا: پیدائش کے فوراً بعد، اپنے بچے کو اس کی ننگی حالت میں اپنے سینے پر رکھیں (جسم کے ساتھ جسم جوڑ کر) اور انہیں وہاں ہی رکھیں جب تک کہ وہ دودھ نہ پی لیں، یا کم از کم 60 سے 90 منٹ تک انہیں وہاں رکھیں۔

نوزائیدہ کو اپنے ساتھ رکھنا: اپنے بچے کو اپنے کمرے میں رکھنا (نوزائیدہ کو اپنے ساتھ رکھنا) چاہے 6 فٹ کے فاصلے پر ہی کیوں نہ ہو، آپ دونوں کو ایک دوسرے کے بارے میں جاننے میں مدد فراہم کرے گا اور جب وہ بھوک لگنا ظاہر کرتے ہیں (دودھ پینے کے اشارے) تو آپ کے لیے انہیں دودھ پلانے کے وافر مواقع فراہم کریں گے۔

اگر آپ کو اور آپ کے بچے کو بیماری کی وجہ سے الگ ہونا پڑے گا یا آپ اپنے بچے کو دودھ فراہم کرنے سے قاصر ہیں تو پھر بھی اپنے دودھ کی فراہمی کو قائم اور برقرار رکھنے کے لیے اپنا دودھ خود سے نکالتے رہنا ضروری ہے۔ یاد رکھیں، دودھ پیدا کرنے کے لیے آپ کو دودھ کا بہاؤ برقرار رکھنا ضروری ہے۔ اگر آپ اپنا دودھ نہیں نکالتی ہیں تو آپ کا جسم مناسب مقدار میں دودھ بنانا چھوڑ دے گا۔ اسپتال کا عملہ آپ کی مدد کر سکتا ہے - انہیں بتائیں کہ آپ اپنے بچے کو دودھ پلانا چاہتی ہیں اور ان طریقوں کے بارے میں جاننے اور ان پر عمل کرنے میں مدد کے لیے کہیں۔ مزید معلومات کے لیے نیچے "دودھ کی صحت مندانہ فراہمی کے فروغ کے لیے مددگار مہارت اور معلومات" سیکشن دیکھیں۔

کیا COVID-19 سے متاثر خواتین چھاتی سے دودھ پلا سکتی ہیں؟

جی ہاں، COVID-19 سے متاثرہ یا COVID-19 کی علامات والی خواتین اپنے نوزائیدہ بچوں میں وائرس پھیلانے سے بچنے کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کرتے ہوئے دودھ پلا سکتی ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ وہ دودھ پلانے سے فوری پہلے کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے صابن اور پانی سے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں اور چہرے کا نقاب استعمال کریں۔ چہرے کا نقاب کوئی بھی اچھی طرح سے محفوظ کاغذ یا کپڑا ہوتا ہے (جیسے بندانا یا اسکارف) جو آپ کے منہ اور ناک کو ڈھانپتا ہے۔ ایک اور اختیار دودھ کو پمپ کر کے نکالنے کا ہے۔ اگر آپ پمپ کا استعمال کرتے ہیں تو استعمال کے درمیان پمپ کے تمام حصوں کو اچھی طرح دھویا جائے۔ بچے کو اپنا دودھ بوتل میں پلانے کے لیے کسی ایسے شخص کو رکھنے پر غور کریں جو نہ بیمار ہے اور نہ ہی علامات رکھتا ہے۔

اگرچہ انسانی دودھ میں اس وائرس کا پتہ نہیں چل سکا ہے، لیکن ابھی تک یہ معلوم نہیں ہو سکا ہے کہ کیا دودھ پلانے کے دوران COVID-19 بچے میں منتقل ہو سکتا ہے۔ اس وقت محدود معلومات کے باوجود، دودھ پلانے کے بہت سے فوائد کی وجہ سے جس میں پیدائش دینے والے والدین کی ایبٹی باڈیز کی فراہمی شامل ہے جو مجموعی طور پر بچے کو انفیکشن سے بچاتی ہیں، اب بھی یہ سفارش کی جاتی ہے کہ وہ والدین جو اپنے بچے کو انسانی دودھ پلانا چاہتے ہیں وہ اوپر بیان کردہ احتیاطی تدابیر پر عمل کرتے ہوئے ایسا کریں۔

دودھ کی صحت مندانہ فراہمی کے فروغ کے لیے مددگار مہارت اور معلومات

- جلد شروع کرنا اور اچھی شروعات کرنا
 - [پہلے گھنٹے میں چھاتی کا دودھ پلانا: یہ آپ کے ہاتھ میں ہے](#)
 - [The Breast Crawl and First Feed \(بریسٹ کراول اینڈ فیڈ فرسٹ\)](#)
 - [Attaching Your Baby to the Breast \(اپنے بچے کو چھاتی سے جوڑنا\)](#)
 - [Creating Deeper Latching \(کریپٹنگ ڈیپر لچنگ\)](#)
 - [Ensuring a Good Milk Supply \(دودھ کی اچھی فراہمی کو یقینی بنانا\)](#)
 - نوزائیدہ کے رویے، دودھ پینے کے اشاروں اور طلب پر دودھ پلانے کو سمجھنا۔
 - چھاتی سے خود سے دودھ نکالنا
 - [Hand Expression \(Stanford\) \(ہینڈ ایکسپریشن - اسٹینفورڈ\)](#) اور [Hand Expression \(Global Health Media\) \(ہینڈ ایکسپریشن - گلوبل ہیلتھ میڈیا\)](#)
 - [Using an Electric Pump and Hands-on Pumping \(الیکٹریک پمپ استعمال کرنا اور ہاتھوں سے پمپ کرنا\)](#)
 - [Power Pumping \(پاور پمپنگ\)](#)
 - [Pump Hygiene \(پمپ کی حفظان صحت\)](#)
 - چھاتی سے نکالے ہوئے دودھ کو محفوظ طریقے سے اسٹور کرنا اور پلانا
 - [Safe Milk Handling \(دودھ کی محفوظ طریقے سے دیکھ بھال کرنا\)](#)
 - [Alternative Feeding Methods \(دودھ پلانے کے متبادل طریقے\)](#)
 - بچے کے اپنے کنٹرول کے مطابق رفتار سے بوتل سے دودھ پلانا
 - [Paced Bottle Feeding \(بچے کی اپنی اختیار کردہ رفتار کے مطابق بوتل سے دودھ پلانا\)](#)
 - [Bottle Feeding \(بوتل سے دودھ پلانا\)](#)
 - [Baby Led Bottle Feeding \(بچے کے اپنے کنٹرول کے مطابق بوتل سے دودھ پلانا\)](#)
 - [Practices to Promote Attachment and Bonding \(منسلکیت اور تعلق کو فروغ دینے کے طریقے\)](#)
 - [Promoting Milk Supply and Avoiding Formula Supplementation \(دودھ کی فراہمی کو فروغ دینا اور فارمولہ تکمیل سے پرہیز کرنا\)](#)
 - [Chestfeeding /Lactation Support for +LGBTQIA \(چھاتی سے دودھ پلانا / LGBTQIA کو دودھ پلانے میں معاونت\)](#)
 - [Transition to Direct Breast/Chestfeeding after Supplementing/Pumping \(تکمیلی دودھ/ پمپنگ کے بعد چھاتی/ پستان سے دودھ پلانے کی طرف منتقلی\)](#)
- اگر میں چھاتی سے دودھ پلانے کا انتخاب نہیں کرتی ہوں یا اپنے بچے کے لیے مناسب مقدار میں دودھ پیدا کرنے سے قاصر ہوں تو دودھ پلانے کے کون سے متبادل طریقے دستیاب ہیں؟
- اگلا ترجیحی متبادل کسی دوسرے انسان کی طرف سے دیا گیا دودھ ہے۔ مزید معاونت کے لیے [The New York Milk Bank \(نیویارک دودھ کا بینک\)](#) سے رابطہ کریں۔

اگر کسی دوسرے انسان کا دودھ دستیاب نہیں ہے تو نوزائیدہ بچوں کا فارمولہ اگلا ترجیحی متبادل ہے۔ اگرچہ، نوزائیدہ بچوں کا فارمولہ ان خاندانوں کے لیے ایک اہم وسیلہ ہے جو چھاتی سے دودھ پلا نہیں سکتے ہیں یا پلانے کا انتخاب نہیں کرتے ہیں، ہنگامی صورتحال فارمولے کی قلت کا سبب بن سکتی ہے اور ساتھ ہی گھر میں رہنے کے احکامات کے وقت میں فارمولہ کا حصول مشکل بھی ہو سکتا ہے۔ زیادہ طلب، مینوفیکچرنگ رکاوٹوں یا تاخیر اور فارمولے کو فروخت کرنے والے کاروبار اور اسٹورز کے بند ہونے کی وجہ سے گھرانے اپنے آپ کو مشکل صورتحال سے دوچار پائیں گے۔ مزید برآں، فارمولہ دودھ پلانے والے ان خاندانوں پر مالی بوجھ بڑھ سکتا ہے جو ملازمت چلی جانے یا آمدنی میں دیگر تبدیلیوں کا سامنا کر رہے ہیں۔ فارمولہ کو مناسب طریقے سے تیار کرنے، حفظان صحت کے مطابق بنانے اور اسٹور کرنے کے لیے صاف پانی، ایندھن اور بجلی کی ضرورت ہوتی ہے ([فامولہ کی محفوظ تیاری](#)) اور اوپر دیے گئے بچے کے اپنے کنٹرول کے مطابق رفتار سے بوتل سے دودھ پلانے سے متعلق وسائل ملاحظہ کریں)۔

گھرانے شاید محفوظ اور صاف ستھرے ماحول میں فارمولہ فراہم نہ کر پائیں یا اپنے نوزائیدہ بچوں کو مناسب مقدار میں پلانے کے لیے فارمولہ کا خرچ برداشت نہ کر پائیں اور فارمولہ کو لمبا عرصہ چلانے کے لیے موجود مقدار کو زیادہ عرصہ کے لیے چلانا یا اسے ہلکا کر کے بنانا شروع کر دیں، جس کی ہرگز سفارش نہیں کی جاتی۔ اگر آپ کو فارمولہ درکار ہے اور آپ اسے حاصل کرنے یا اس کا خرچ برداشت کرنے کے قابل نہیں ہیں تو مزید معاونت کے لیے اپنے مقامی [Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children \(خواتین، نوزائیدہ بچوں اور دیگر بچوں کے لیے خصوصی تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام، WIC\)](#) کے دفتر سے رابطہ کریں۔

خاندانی تغذیہ

یہ ضروری ہے کہ آپ اور آپ کا خاندان صحت مند اور تندرست رہے، خاص طور پر دودھ پلانے والی ماں۔ اگر آپ یا آپ کے خاندان کو رسائی یا لاگت کی وجہ سے غذائی تحفظ کے حوالے سے مسائل کا سامنا ہے تو COVID-19 غذائی امداد کے وسائل کے لیے nyc.gov/getfood ملاحظہ کریں۔

ڈسچارج ہونے کے بعد معاونت کے اختیارات

- [311](#) پر کال کریں اور "[newborn care](#)" (نوزائیدہ کی نگہداشت) کے بارے میں پوچھیں۔
- حاملہ عورت کو بچے کی پیدائش کے بعد ڈولا کی معاونت
 - [Ancient Song Doula Services](#) (قدیم سانگ ڈولا سروسز)
 - [By My Side Birth Support Program](#) (بی میری سائڈ برتھ سپورٹ پروگرام) ("ڈولا سروسز" کے تحت، ان کلائنٹس کے لیے جو قبل از پیدائش اندراج کرتے ہیں)
 - [Brooklyn Perinatal Network](#) (Brooklyn) ماقبل ولادت نیٹ ورک
 - [Caribbean Women's Health Association](#) (Brooklyn, Queens, Manhattan)
 - [Community Health Center of Richmond](#) (Staten Island) رچمنڈ کا کمیونٹی ہیلتھ سینٹر (اسٹیٹن جزیرہ)
 - [Carriage House Birth](#) (کیریج ہاؤس برتھ)
 - [The Doula Project](#) (ڈولہ پروجیکٹ)
 - [Baby Caravan](#) (بیبی کاروان)
 - [NYC Doula Collective](#) (NYC ڈولا اجتماعی)
 - [Bird Song Brooklyn](#) (برڈ سانگ بروکلین)
 - [Boober](#) (بویر)
- ماؤنٹ سینائی [Caring for Your Newborn](#) (اپنے نوزائیدہ کی نگہداشت) ویڈیو (انگریزی اور ہسپانوی میں دستیاب ہے)
- دودھ پلانے میں معاونت
 - [La Leche League](#) (لا لیچ لیگ)
 - [Chocolate Milk Cafe](#) (چاکلیٹ دودھ کیفے)
 - NYC محکمہ صحت و رجسٹرڈ بیبی کیفے

Morissania: eventbrite.com/e/63303442300 ■

- Harlem: eventbrite.com/e/63302824452 ▪
- Brownsville: eventbrite.com/e/63301605807 ▪
- [New York Lactation Consultant Association](#) (نیو یارک لیکٹیشن کنسلٹنٹ ایسوسی ایشن) ○
- [National Women's Health and Breastfeeding Helpline](#) (خواتین کی صحت اور دودھ پلانے کی قومی ہیلپ لائن) ○

5.13.20

صوتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔