सत्यमेव जयते

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

Help us to help you

कोविड-19 के दौरान,
भी बच्चे को मिले पूर्ण आहार

शिशु को जन्म के एक घंटे के अंदर माँ का दूध पिलाएं और पहले 6 महीने सिर्फ स्तनपान कराएं

- माँ का दूध नवजात शिशु को बीमार होने से बचाता है
- माँ का दूध नवजात की बचपन में सुरक्षा करने में मदद करता है
- माँ के दूध में एंटीबॉडी होते हैं जो बच्चे की रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है और उसकी रोगों से रक्षा करता है

स्तनपान कराएं सावधानी के साथ, संक्रमण से करें बचाव

अगर माँ को बुखार, खाँसी या साँस लेने में तकलीफ जैसे लक्षण हैं, तो वहः

- तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें
- डॉक्टर की बताई गई बातों का पालन करें
- जब बच्चे के संपर्क में हो तो मास्क पहनें
- खाँसते और छींकते समय अपने मुंह को रूमाल या टिश्यू से ढकें
- छींकने और खाँसने के बाद, बच्चे को अपना दूध पिलाने से पहले और बाद में अपने हाथों को साबुन और पानी से 40 सेकंड तक धोएं
- किसी भी सतह को छूने से पहले उसे साबुन या सैनिटाइज़र से अच्छी तरह साफ करें

यदि माँ स्तनपान नहीं करा सकती है, तो वह अपना दूध साफ कटोरी में निकाल सकती है और साफ कप या चम्मच से बच्चे को दूध पिला सकती है

अपना दूध निकालने से पहले

- हाथों को साबुन व पानी से 40 सेकंड तक धोएं
- जिस कटोरी या कप में दूध निकालें उसे साबुन और पानी से अच्छी तरह धोएं

अपना निकला हुआ दूध पिलाते समय

- मास्क पहन कर रखें
- अच्छे से साफ किए गए कप या चमच्च से ही दूध पिलाएं

यदि माँ स्तनपान कराने व दूध निकालने के लिए बहुत बीमार है, तो वहः

- एक अवधि के बाद फिर से अपना दूध पिलाना शुरू करें
- बच्चे को दूध पिलाने व उसकी देखभाल के लिए किसी अन्य महिला की मदद लें

यदि बच्चा बीमार है और वह कोविड–19 से संक्रमित है या उसकी संभावना है, तब भी माँ उसे अपना दूध पिलाती रहे

बच्चे के तेज़ मानसिक व शारीरिक विकास की ज़रुरतों को पूरा करने के लिए, उसके 6 महीने पूरे होने पर देखभालकर्ता बच्चे को :

6 महीने : 2–3 चम्मच खाना दिन में 2 से 3 बार

6 से 9 महीने : आधी कटोरी खाना दिन में 2 से 3 बार और 1 बार नाश्ता

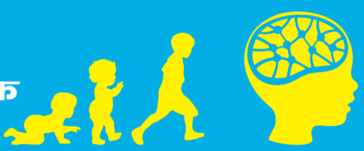
9 से 12 महीने : 3/4 कटोरी खाना दिन में 3 से 4 बार और 2 बार नाश्ता

1 से 2 साल : 1 कटोरी खाना दिन में 3 से 4 बार और 1 से 2 बार नाश्ता

1. माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार खिलाना शुरू करें
2. विभिन्न प्रकार के खाने जैसे दाल, दूध व दूध से बने पदार्थ, पीली, नारंगी और हरी सब्ज़ियां व फल दें ताकि उसका हर निवाला पोषण से भरपूर हो
3. यदि लॉकडाउन के दौरान, ताज़ा फल–सब्ज़ी या खाना न मिले, तो अन्य खाद्य सामग्री काम में लाएं। बाज़ार में मिलने वाले पेय पदार्थ और खाना जिसमें ज्यादा चिकनाई, मीठा व नमक हो उनका सेवन न करें

4. खाना बनाने, खिलाने या खाने से पहले 40 सेकंड तक साबुन व पानी से हाथ धोएं
5. खाना खिलाने से पहले बच्चे के हाथ भी साबुन व पानी से धोएं
6. खाना बनाने वाले स्थान को साबुन व पानी से अच्छी तरह साफ करें
7. बच्चे को अलग कटोरी से खाना खिलाएं
8. बच्चे को साफ कटोरी और चमच्च से ही खाना खिलाएं
9. बीमारी के दौरान बच्चे को सामान्य मात्रा में भोजन अधिक बार खिलाएं और बीमारी के बाद सामान्य से ज्यादा खाना खिलाएं

ऊपरी आहार की शुरुआत में देरी होने से बच्चे के शारीरिक व मानसिक विकास पर असर पड़ेगा और उसमें कुपोषण का खतरा भी बढ़ेगा



यदि माँ कोविड-19 से संक्रमित है या उसकी संभावना है, तब भी स्वास्थ्य कर्मचारी यह सुनिश्चित करें किः

- कोविड–19 संबंधी स्वच्छता को ध्यान में रखते हुए, बच्चे को जन्म के पहले घंटे से 6 महीने तक केवल माँ का दूध ही पिलाया जाएं
- सभी गर्भवती महिलाओं एवं माताओं को स्तनपान संबंधी परामर्श दें, और उनको स्तनपान करवाने में सहयोग करें
- माँ और शिशु एक साथ रहें और माँ अपनी त्वचा से शिशु की त्वचा को स्पर्श कराकर दूध पिलाएं
- अपनी स्वास्थ्य संस्था में, या अपने किसी भी कर्मचारी द्वारा दूध की बोतलें, निप्पल, पेसिफायर या डमीज़ को बढ़ावा न दे

नोटः डब्ल्यूएचओ, यूनिसेफ, वर्ल्ड बैंक, पिरामल फाउंडेशन, अलाइव एंड थ्राइव और न्यूट्रीशन इंटरनेशनल द्वारा मिलकर तैयार की गई है

संदर्भः डब्ल्यूएचओ इएमआरओ। 23 मार्च 2020 कोविड–19 के संक्रमण के दौरान स्तनपान जारी रखने की सलाह

सुरक्षित रहें! नोवल कोरोना वायरस से बचे रहें!

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के **24X7** हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें

1075 या +91-11-23978046

ncov2019@gmail.com

www.mohfw.gov.in
www.mygov.in, www.pmindia.gov.in | YouTube mohfwindia | @MoHFW_INDIA | http://ncdc.gov.in/ @director_NCDC