

COVID-19: শিশুদের খাওয়ানোর নিয়ম

নিউ ইয়র্ক সিটি (NYC) এবং যুক্তরাষ্ট্র জুড়ে COVID-19 একটি গুরুত্বপূর্ণ ঝুঁকি হিসাবে বিরাজ করছে। এই স্বাস্থ্য ও তথ্যসম্পর্কিত নির্দেশনাটি সেই সব প্রসবপরবর্তী স্তন্যদানরত পিতামাতা এবং তাদের সহকারী ব্যক্তিদের জন্য যারা COVID-19 জনস্বাস্থ্য জরুরী অবস্থাকালীন সময়ে নবজাতকে খাওয়ানোর কাজে নিয়োজিত আছেন। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত আছে শিশুদের খাওয়ানোর নিয়ম সম্পর্কিত অনুশীলন, দুধের স্বাস্থ্যকর সরবরাহ শুরু করা ও বজায় রাখার নির্দেশনা, এবং কার্যপদ্ধতি ও কমিউনিটি সংস্থান সম্পর্কিত সহায়তা।

যারা গর্ভবতী অবস্থায় আছেন বা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন তারা টিকা গ্রহণ করতে পারেন। আপনি যদি গর্ভবতী হন বা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান, তাহলে টিকাগ্রহণ সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে কথা বললে উপকার হতে পারে। তবে, টিকা নেয়ার জন্য আপনার প্রদানকারীর কাছ থেকে ছাড়পত্রের প্রয়োজন নেই। নিউ ইয়র্ক স্টেটের পর্যায়ভিত্তিক টিকা বিতরণের অংশ হিসাবে, গর্ভবতী নারীরা টিকা নেয়ার যোগ্য গ্রুপসমূহের আওতায় পড়েন। যোগ্য গ্রুপসমূহের একটি পূর্ণাঙ্গ তালিকার জন্য, nyc.gov/covidvaccinedistribution ভিজিট করুন। একটি টিকাদান কেন্দ্র খুঁজে পেতে এবং একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে, vaccinefinder.nyc.gov দেখুন। সিটি-পরিচালিত একটি টিকাদান কেন্দ্রে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে আপনার সহায়তার প্রয়োজন হলে, 877-829-4692 নম্বরে ফোন করুন। COVID-19 টিকাসমূহ সম্পর্কে তথ্যের জন্য, nyc.gov/covidvaccine ভিজিট করুন।

যারা গর্ভবতী তারা কি COVID-19 জনিত গুরুতর অসুস্থতার বর্ধিত ঝুঁকিতে রয়েছেন?

হ্যাঁ। এই মুহুর্তে আমরা যা জানি তার উপর ভিত্তি করে, যারা গর্ভবতী নন তাদের তুলনায় যারা গর্ভবতী তাদের জন্য COVID-19 জনিত গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি বেশি। যারা গর্ভবতী এবং COVID-19 এ আক্রান্ত তাদের অকাল প্রসব এবং গর্ভাবস্থার অন্যান্য সমস্যায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিও বেশি থাকতে পারে। জন্মের আগেই শিশুদের COVID-19 দ্বারা সংক্রমিত হওয়ার কিছু ঘটনার কথা জানা গেছে, তবে এগুলো [বিরল](#) বলে মনে হচ্ছে।

যারা COVID-19 সংক্রান্ত গুরুতর অসুস্থতার বর্ধিত ঝুঁকিতে আছেন তাদের সম্পর্কে আরো জানতে, nyc.gov/health/coronavirus ভিজিট করুন এবং পেজের বাম পাশে "Prevention and Groups at Higher Risk" (প্রতিরোধ ও উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা গ্রুপসমূহ) এ ক্লিক করুন।

নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য এবং মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ (NYC স্বাস্থ্য দপ্তর) এর "[COVID-19: Recommendations for People Who Are Pregnant, Breastfeeding or Chestfeeding, or Caring for Newborns](#)" (COVID-19: গর্ভবতী, স্তন্যদানরত, বা নবজাতকের সেবায় নিয়োজিতদের জন্য সুপারিশসমূহ) এ নিচের প্রশ্নগুলোর উত্তর দেয়া আছে।

- যারা গর্ভবতী তারা COVID-19 বিস্তার প্রতিরোধে কী করতে পারেন?
- আমাকে কি আমার প্রসব-পূর্ববর্তী পরিচর্যার অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো পরিবর্তন করতে হবে? আলট্রাসাউন্ডের ব্যাপারে?

- আমার গর্ভাবস্থায় যদি COVID-19 এর উপসর্গগুলো বা অন্য কোনো সমস্যা থাকে তাহলে আমাকে কী করতে হবে?
- আমি কি আমার প্রসবের পরিকল্পনা বা প্রসবের স্থান পরিবর্তন করব?
- COVID-19 আক্রান্ত ব্যক্তির কি স্তন্যপান করাতে পারবেন?
- COVID-19 হওয়া ব্যক্তির কি তাদের সন্তানের সাথে "একঘরে" থাকতে পারবেন?
- জন্মের পরে আমাকে কোন লক্ষণগুলোর প্রতি খেয়াল রাখতে হবে?
- সদ্য সন্তানের জন্ম দেওয়া ("চতুর্থ ত্রৈমাসিক") মায়ের জন্য তথ্য
- নতুন পিতা-মাতার জন্য অন্যান্য সংস্থানগুলো

জরুরি পরিস্থিতিতে খাদ্য সম্পর্কিত সুবক্ষা

[বিপর্যয়ের প্রতিক্রিয়ায় স্তন্যপান একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।](#) রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) এর মতে, "প্রাকৃতিক দুর্যোগকালীন সময়ে শিশুকে খাবার দেয়ার সবচেয়ে ভাল উপায় হচ্ছে স্তন্যপান করানো।" COVID-19 জনস্বাস্থ্য জরুরি অবস্থার সময়ের মতো জরুরি পরিস্থিতিতে, যখন ইনফ্যান্ট ফর্মুলা এবং খাবারের সরবরাহ সীমিত তখন সদ্যজাত এবং শিশুরা সবথেকে বেশি ঝুঁকির সম্মুখীন। উপরন্তু, বাড়িতে থাকার নির্দেশের জন্য কিছু পরিবারকে অস্বাস্থ্যকর পরিবেশে থাকতে হতে পারে বা তারা পরিষ্কার জল নাও পেতে পারেন। এই বিষয়গুলি ডাইরিয়া বা অন্যান্য রোগের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। যে সমস্ত মা বুকের দুধ পান করাতে পারবেন তাদের সেটি করার জন্য সহায়তা করা এবং সুরক্ষিত রাখাটা গুরুত্বপূর্ণ।

বুকের দুধ গুরুত্বপূর্ণ কেন?

বুকের দুধ থাকে বিশেষভাবে আপনার শিশুর জন্য নির্ধারিত সেরা পুষ্টি। শিশুদের সুস্থ সবলভাবে বড় হয়ে উঠতে প্রয়োজনীয় সমস্ত প্রোটিন, শর্করা, ফ্যাট, ভিটামিন এবং মিনারেল বস্তুত বুকের দুধের মধ্যেই থাকে। এটি সহজ পাচ্য এবং এর প্রতিটি অংশ, আপনার শিশুর প্রয়োজনীয় পুষ্টির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। এটি একজন সদ্যজাতকে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার উপাদান, এনজাইম এবং শ্বেত রক্তকণিকা সরবরাহ করে তার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার একটি ভিত গঠন করে। বুকের দুধ অ্যান্টিবডিও থাকে যা জরুরি অবস্থা চলাকালীন শিশুদের মধ্যে দেখা দেয়া সাধারণ রোগসমূহ যেমন শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ ও ডাইরিয়া সৃষ্টিকারী সংক্রমণের মত জীবানুর হাত থেকে রক্ষা করে।

COVID-19 আক্রান্ত ব্যক্তির কি স্তন্যপান করাতে পারবেন?

হ্যাঁ। হ্যাঁ, COVID-19 বা COVID-19 এর জন্য পরীক্ষা করাছেন এমন ব্যক্তির তাদের শিশুর মধ্যে ভাইরাস না ছড়াতে দেওয়ার সতর্কতা অবলম্বন করে স্তন্যপান করাতে পারেন।

এই মুহূর্তে পর্যাপ্ত প্রমাণ সীমিত হলেও, বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় শিশুর মধ্যে COVID-19 ছড়ানো অস্বাভাবিক বলে মনে হচ্ছে। জন্মদানকারী পিতা-মাতার অ্যান্টিবডি (যা শিশুকে বেশিরভাগ সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে) দেয়া সহ, বুকের দুধ খাওয়ানোর বহু উপকারিতার কারণে, যে সব বাবা মা তাদের শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে চান তাদের উচিত কিছু পূর্বসতর্কতা অবলম্বন করে কাজটি করা, যেগুলোর মধ্যে আছে বুকের দুধ খাওয়ানোর ঠিক আগে কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য তাদের হাত ভালভাবে সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে নেয়া, এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় মুখে

একটি আবরণ পরা। আর একটি বিকল্প পাম্প অথবা হাত দিয়ে দুধ বার করা। যদি পাম্প ব্যবহার করা হয়, পাম্পের সমস্ত অংশ প্রত্যেক ব্যবহারের মাঝে সাবান ও পানি দিয়ে ভালভাবে ধুয়ে নেওয়া উচিত। এমন কোনো ব্যক্তি যার COVID-19 নেই, তার দ্বারা শিশুকে বোতলের মাধ্যমে মায়ের দুধ খাওয়ানোর কথা বিবেচনা করুন।

আমি আমার সন্তানের জন্য কীভাবে পর্যাপ্ত বুকের দুধ তৈরি করব?

জন্মের পরেই তাকে খাওয়ানো এবং প্রথম কয়েক সপ্তাহে আপনার শিশুর ক্ষুধা অনুযায়ী ঘন ঘন খাওয়ালে (যখন খেতে চাইবে তখনই খাওয়ানো) তা আপনার সন্তানকে খাওয়ানোর জন্য প্রয়োজনীয় দুধের পরিমাণ আপনার শরীরকে জানাতে সহায়তা করবে। শরীরের সাথে শরীরের স্পর্শ এবং একই ঘরে দুজনের থাকা, হাসপিটালে আপনি এই দুটি জিনিস করতে পারেন যা আপনাকে এই বিষয়ে সহায়তা করবে এবং এমনকি আপনার বুকের দুধ পান না করলেও সেটি আপনার সন্তানের পক্ষে ভালো।

শরীরের সাথে শরীরের স্পর্শের মধ্যে আছে জন্মের ঠিক পরেই আপনার উলঙ্গ শিশুকে আপনার বুকের ওপর রাখা এবং যতক্ষণ না তারা খাচ্ছে ততক্ষণ, বা অন্তত 60 থেকে 90 মিনিট তাদের সেখানে রাখা। একই কামরায় থাকা হচ্ছে আপনার শিশুকে আপনার সাথে আপনার কামরায় রাখা, এমনকি 6 ফুট দূরত্ব বজায় রেখে হলেও। এর ফলে আপনাদের দুজনেরই পরস্পরকে জানতে সুবিধা হবে এবং যখন সন্তানের ক্ষুধা পাবে তখন তাকে খাওয়ানোর পর্যাপ্ত সুযোগ পাবেন।

COVID-19 হওয়া মা কি তার সন্তানের সাথে "একঘরে" থাকতে পারবেন?

"একঘরে" থাকা মানে আপনার শিশুকে আপনার সাথে একই কামরায় রাখা। কিছু স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী, COVID-19-এ আক্রান্ত হয়ে হাসপাতালে আছেন অথবা COVID-19 এর জন্য পরীক্ষিত হচ্ছেন এমন পিতা-মাতাকে নবজাতকের কাছ থেকে আলাদা করার পরামর্শ দিতে পারেন। এটি করা হয় নবজাতকের COVID-19 এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য এবং এটি ব্যক্তিভেদে আলাদা আলাদা কেস অনুযায়ী করা উচিত। CDC বলে যে স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী এবং পিতামাতার উচিত যৌথভাবে এই সিদ্ধান্তটি নেয়া। পিতা-মাতা আর সংক্রামক না হওয়া পর্যন্ত অথবা চিকিৎসার অবস্থা পরিবর্তিত হলে তারও বেশি সময় এই পৃথকীকরণ স্থায়ী হতে পারে। পৃথকীকরণের মধ্যে থাকতে পারে নবজাতক একই হাসপাতালের ঘরে থাকলে তাকে পিতামাতার থেকে 6 ফুটের বেশি দূরত্বে রাখা অথবা সত্যিকার অর্থে শারীরিক পৃথকীকরণ করা যেখানে নবজাতকের যত্ন নিতে সহায়তার জন্য অন্য একজন সুস্থ প্রাপ্তবয়স্ক থাকবেন।

আপনাকে ও আপনার সহায়তা দলের ব্যক্তিদের নিরাপদে রাখতে হাসপাতাল ও প্রসব কেন্দ্রগুলো দর্শনার্থীদের সংখ্যাও সীমিত করে দিতে পারে। আপনার সহায়তা দলে আপনার সঙ্গী, দাই, বন্ধু বা পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারেন যাদের আপনি প্রসব বেদনা এবং প্রসব উভয়ের সময় উপস্থিত থাকার পরিকল্পনা করেছিলেন। নিশ্চিত করুন যে আপনার সহায়তা দল হাসপাতালের নির্দেশনা মেনে চলছে। সন্তানের জন্মের সময় আপনার অধিকার সম্পর্কিত তথ্যের জন্য,

nyc.gov/health দেখুন এবং "respectful care at birth" (জন্মের সময় শ্রদ্ধাশীল যত্ন) অনুসন্ধান করুন।

বুকের দুধের সুস্থ সরবরাহ বৃদ্ধি করার কিছু উপায় কী কী?

আপনি আপনার শিশুর সাথে একঘরে থাকুন বা নিরাপত্তাজনিত কারণে আলাদা থাকুন, আপনার বুকের দুধের সরবরাহ চালু করা এবং জারী রাখার জন্য নিয়মিত বুকের দুধ বের করা জরুরী। মনে রাখবেন, বুকে দুধ তৈরি করতে আপনাকে বুকের দুধ খরচ করতে হবে। আপনি আপনার দুধ বের না করে নিলে, আপনার শরীর বেশি পরিমাণে তৈরি করা বন্ধ করে দেবে। হাসপাতালের কর্মীরা আপনাকে সাহায্য করতে পারেন। তাদের বলুন যে আপনি আপনার সন্তানকে আপনার দুধ খাওয়াতে চান এবং তারা যেন নিচের এই পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে জানতে ও ব্যবহার করতে আপনাকে সাহায্য করেন।

- প্রথম থেকে শুরু করা এবং ভালোভাবে শুরু করা
 - [প্রথম ঘন্টায় স্তন্যপান করানো: আপনার নাগালের মধ্যে](#)
 - [বুকের উপর হামা দিয়ে এসে প্রথমবার পান করা](#)
 - [আপনার সন্তানকে বুকে জড়িয়ে ধরা](#)
 - [স্তনটিকে যতটা পারা যায় ততটা মুখের মধ্যে ঢোকানো](#)
 - [দুধের উত্তম যোগান সুনিশ্চিত করা](#)
- সদ্যজাতের স্বাভাবিক আচরণ, খিদে পাওয়ার সংকেত এবং [খিদে পেলে খাওয়ানো](#)
- দুধ বের করা
 - [হাত দিয়ে বের করা \(স্ট্যানফোর্ড\)](#) এবং [হাত দিয়ে বের করা \(গ্লোবাল হেলথ মিডিয়া\)](#)
 - [একটি ইলেকট্রিক পাম্প এবং হস্ত-চালিত পাম্পিং ব্যবহার করা](#)
 - [পাওয়ার পাম্পিং](#)
 - [পাম্পের স্বাস্থ্যবিধি](#)
- বের করে নেওয়া দুধের নিরাপদ সংরক্ষণ এবং খাওয়ানো
 - [নিরাপদে দুধ চালনা](#)
 - [খাওয়ানোর বিকল্প পদ্ধতি](#)
 - [শিশু-নিয়ন্ত্রিত/দুধ সরবরাহের গতি নিয়ন্ত্রণে রেখে খাওয়ানো](#)
 - [দুধ সরবরাহের গতি নিয়ন্ত্রণে রেখে খাওয়ানো](#)
 - [বোতলে খাওয়ানো](#)
 - [বোতলে করে শিশু নিয়ন্ত্রিত খাওয়ানো](#)
- [সাল্লিধ্য এবং সংযোগ উন্নত করার চর্চা](#)
- [দুধের যোগান বাড়ানো এবং ফর্মুলা সাল্লিমেন্টেশন এড়িয়ে চলা](#)
- [বুকের ওপরে রেখে খাওয়ানো/LGBTQIA+ ব্যক্তিদের জন্য এর জন্য দুধ তৈরি করতে সহায়তা](#)
- [সাল্লিমেন্টিং/পাম্পিং](#) এর পরে সরাসরি স্তন্যপান/বুকে রেখে খাওয়ানোতে যাওয়া

আমি যদি স্তন্যপান না করতে চাই বা আমার সন্তানের জন্য পর্যাপ্ত দুধ তৈরি করতে না পারি তাহলে খাওয়ানোর কী বিকল্প পদ্ধতি আছে?

পছন্দসই পরবর্তী বিকল্প হল মাতৃদুগ্ধ দানকারীর কাছ থেকে পাওয়া দুধ। আরো সহায়তার জন্য 212-956-6455 নম্বরে [The New York Milk Bank](http://TheNewYorkMilkBank.org) (নিউ ইয়র্ক দুগ্ধ ব্যাংক) এর সাথে যোগাযোগ করুন অথবা nymilkbank.org ভিজিট করুন।

দানকারীর কাছ থেকে বুকের দুধ পাওয়া না গেলে, ইনফ্যান্ট ফর্মুলা হল পরবর্তী পছন্দসই বিকল্প। যে সমস্ত পরিবার স্তন্যপান করতে চান না বা পারেন না তাদের ক্ষেত্রে ইনফ্যান্ট ফর্মুলা হল একটি গুরুত্বপূর্ণ সংস্থান, কিন্তু জরুরি পরিস্থিতির সময় ফর্মুলার ঘাটতি পড়তে পারে উপরন্তু বাড়িতে-থাকার-সময় ফর্মুলা সংগ্রহ করার ক্ষেত্রেও সমস্যা হতে পারে। অত্যাধিক চাহিদা, উৎপাদনের ক্ষেত্রে বিভিন্ন প্রতিবন্ধকতা বা দেরি এবং ফর্মুলা বিক্রয়কারী ব্যবসা এবং দোকানগুলো বন্ধ থাকার জন্য, পরিবারগুলি একটি চ্যালেঞ্জিং পরিস্থিতির সম্মুখীন। উপরন্তু, যে সমস্ত পরিবারের চাকরি চলে গেছে বা আয়ের অন্যান্য পরিবর্তন হয়েছে তাদের জন্য ফর্মুলা ফিডিং আর্থিক বোঝা বাড়াতে পারে। ছাড়া ফর্মুলা সঠিকভাবে তৈরি, জীবানুমুক্ত ও মজুদ করার জন্য পরিষ্কার পানি, শক্তি বা জ্বালানী, এবং বিদ্যুতেরও দরকার হয়। (ফর্মুলা তৈরি সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, উপরে দেয়া [নিরাপদ ফর্মুলা প্রস্তুতকরণ](#) এবং বেবি-লেড/পেসড বোতলে খাওয়ানো সম্পর্কিত সংস্থানসমূহ দেখুন।) পরিবারবর্গ একটি নিরাপদ এবং পরিষ্কার পরিবেশে ফর্মুলা প্রদান করতে সক্ষম না হতে পারেন বা তাদের শিশুদের খাওয়ানোর জন্য পর্যাপ্ত ফর্মুলা যোগাড় করতে সক্ষম নাও হতে পারেন এবং "খাওয়ানোর সময়ের ব্যবধান বাড়ানো" বা পানি দিয়ে পরিমাণ বাড়ানো শুরু করতে পারেন, যেটি **বার্ণ** করা হয়। আপনার ফর্মুলার প্রয়োজন হলে এবং সেটি যোগাড় করতে না পারলে বা কেনার ক্ষমতা না থাকলে আপনার স্থানীয় [নারী, সদ্যজাত এবং শিশুদের \(Women, Infants and Children, WIC\)](#) জন্য বিশেষ সম্পূরক পুষ্টির কর্মসূচি অফিস এর সাথে যোগাযোগ করুন।

আমার পরিবার এবং আমি যেন সুস্থ থাকি ও খাদ্য পাই তা নিশ্চিত করার জন্য কী কী ধরনের খাদ্য সহায়তা রয়েছে?

আপনার এবং আপনার পরিবারের সুস্থ থাকা এবং খাবার পাওয়াটা জরুরি, বিশেষ করে স্তন্যপান করানো বাবা মায়ের। খাবার না পাওয়া বা মূল্য সংক্রান্ত কারণে যদি আপনি বা আপনার পরিবার খাদ্য নিরাপত্তা সঙ্কটে ভোগেন, তাহলে **311** এ ফোন করুন এবং বলুন "Get food" (খাদ্য চাই); আপনার নিকটস্থ খাদ্য বিতরণ কেন্দ্র খুঁজে পেতে "NYC FOOD" বা "NYC COMIDA" লিখে 877-877 নম্বরে টেক্সট করুন; বা একটি ফুড প্যান্ডি খুঁজে পেতে অথবা বিনামূল্যে খাবার ডেলিভারি পেতে nyc.gov/getfood ভিজিট করুন।

প্রসব-পরবর্তী সহায়তা সংস্থানগুলোর কিছু উদাহরণ কী?

নিম্নলিখিত সংস্থানগুলো প্রসবের পর আপনাকে এবং আপনার সন্তানকে সাহায্য করতে পারে।

- **311** নম্বরে ফোন করুন এবং **সদ্যজাতের পরিচর্যা** এর জন্য বলুন।
- প্রসবোত্তর ধাত্রী সহায়তা
 - [Ancient Song Doula Services](#) (অ্যানসিয়েন্ট সং ধাত্রী পরিষেবা)
 - [By My Side Birth Support Program](#) (বাই মাই সাইড প্রসব সহায়তা কর্মসূচি)

(“Doula Services” (ধাত্রী পরিষেবার) অধীন, প্রসবের পূর্বে নথিভুক্ত হওয়া গ্রাহকদের জন্য)

- [Brooklyn Perinatal Network](#) (ব্রুকলিন পেরিনেটাল নেটওয়ার্ক)
- [Caribbean Women’s Health Association](#) (ক্যারিবিয়ান নারী স্বাস্থ্য সংস্থা) (Brooklyn, Queens, Manhattan)
- [Community Health Center of Richmond](#) (রিচমন্ড কমিউনিটি স্বাস্থ্য কেন্দ্র) (স্টেটেন আইল্যান্ড)
- [Carriage House Birth](#)
- [The Doula Project](#) (দ্যা ডুলা প্রোজেক্ট)
- [Baby Caravan](#)
- [NYC Doula Collective](#) (নিউ ইয়র্ক সিটি ডুলা কালেক্টিভ)
- [Bird Song Brooklyn](#)
- [Boober](#)
- মাউন্ট সিনাই [Caring for Your Newborn](#) (আপনার নবজাতকের যত্ন) ভিডিও (ইংরেজি এবং স্প্যানিশে উপলব্ধ)
- দুগ্ধদান সহায়তা
 - [La Leche League](#) (লা লেচে লীগ)
 - [Chocolate Milk Cafe](#)
 - নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট ভার্সুয়াল বেবি ক্যাফে
 - মরিসানিয়া: eventbrite.com/e/63303442300
 - হার্লেম: eventbrite.com/e/63302824452
 - ব্রাউক্সভিল: eventbrite.com/e/63301605807
 - [New York Lactation Consultant Association](#) (নিউ ইয়র্ক দুগ্ধদান পরামর্শ সংস্থা)
 - [জাতীয় নারী স্বাস্থ্য ও স্তন্যপান হেল্পলাইন](#)

COVID-19 সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus ভিজিট।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 3.13.21