

COVID-19: شیر خوار بچوں کو دودھ پلانے کی رہنما

COVID-19 نیویارک سٹی (NYC) اور پورے امریکہ میں بدستور ایک بڑا خطرہ ہے۔ صحت کی معلومات پر یہ رہنمائی حال ہی میں بچہ پیدا کرنے والے اور دودھ پلانے والے والدین اور ان کا ہاتھ بٹانے والے لوگوں کے لیے ہے جو کہ COVID-19 کی عوامی صحت کی ہنگامی حالت کے دوران شیر خوار بچوں کو دودھ پلانے پر مامور ہیں۔ اس میں شیر خوار بچوں کو بہترین انداز میں دودھ پلانے میں معاون ہونے والے طریقے، دودھ کی ایک صحت مند مقدار کی فراہمی حاصل کرنے اور برقرار رکھنے کے متعلق رہنمائی، اور تکنیکوں اور سماجی وسائل کے حوالے سے معاونت شامل ہے۔

جو افراد امید سے ہیں یا چھاتی یا سینے کا دودھ پلا رہے ہیں وہ ویکسین لگوانے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ اگر آپ امید سے ہیں یا چھاتی یا سینے کا دودھ پلاتے ہیں تو ویکسینیشن پر اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے بات کر لینا مددگار ہو سکتا ہے۔ بہر حال، آپ کو ویکسین لگوانے کے لیے نگہداشت فراہم کنندہ کی اجازت کی ضرورت نہیں ہے۔ جو افراد امید سے ہیں وہ نیو یارک اسٹیٹ کے ویکسین کی مرحلہ وار ترسیل کے تحت ویکسین لگوانے کے لیے اہل افراد کے گروپوں میں شامل ہیں۔ تمام اہل گروپوں کی فہرست کے لیے nyc.gov/covidvaccinedistribution ملاحظہ کریں۔ ویکسینیشن سائٹ تلاش کر کے اپوائنٹمنٹ لینے کے لیے، ملاحظہ کریں: vaccinefinder.nyc.gov۔ اگر آپ کو سٹی کے زیر انتظام چلنے والی کسی ویکسینیشن سائٹ پر اپوائنٹمنٹ لینے کے لیے مدد درکار ہو تو 877-829-4692 پر کال کریں۔ COVID-19 ویکسینوں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں: nyc.gov/covidvaccine

جو افراد امید سے ہیں کیا ان کو COVID-19 سے شدید بیماری کا خطرہ زیادہ ہے؟

جی ہاں۔ اس وقت جو کچھ ہم جانتے ہیں اس کے مطابق، جو امید سے ہیں ان کو COVID-19 سے شدید بیماری کا خطرہ زیادہ ہے بنسبت ان افراد کے جو امید سے نہیں ہیں۔ جو افراد امید سے ہیں اور ان کو COVID-19 ہے، ان کو قبل از وقت پیدائش اور حمل کے دیگر منفی نتائج کا بھی زیادہ خطرہ ہو سکتا ہے۔ چند خبریں ایسے بچوں کی بھی آئی ہیں جو قبل از پیدائش COVID-19 میں مبتلا ہو چکے ہوں، لیکن ایسا [شاذونادر](#) دکھائی دیتا ہے۔

COVID-19 کی شدید بیماری کے زیادہ خطرے سے دوچار افراد کے متعلق مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health/coronavirus پر جائیں اور صفحہ کی بائیں جانب "Prevention and Groups at Higher Risk" (روک تھام اور زیادہ خطرے سے دوچار گروپس) پر کلک کریں۔

NYC محکمہ صحت و ذہنی حفظان صحت (NYC محکمہ صحت) کی ["COVID-19: Recommendations for People Who Are Pregnant, Breastfeeding or Chestfeeding, or Caring for Newborns"](#) (ان افراد کے لیے سفارشات جو حاملہ ہیں، بچوں کو چھاتی سے یا سینہ سے دودھ پلاتے/پلاتی ہیں، یا نوزائیدہ بچوں کی نگہداشت کرتے/کرتی ہیں) میں مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات شامل ہیں۔

- جو افراد امید سے ہیں وہ COVID-19 کو منتقل ہونے سے روکنے کے لیے کیا کر سکتے ہیں؟
- کیا مجھے اپنی حمل کے دوران کی نگہداشت کی اپوائنٹمنٹس کو تبدیل کرنا چاہیے؟ اور الٹراساؤنڈز کے بارے میں کیا کرنا چاہیے؟
- اگر مجھے حمل کے دوران COVID-19 کی علامات یا کوئی دیگر اندیشے ہوں تو مجھے کیا کرنا چاہیے؟
- کیا مجھے اپنی ڈلیوری کا منصوبہ یا ڈلیوری کا مقام تبدیل کرنا چاہیے؟
- کیا COVID-19 سے متاثرہ افراد چھاتی یا سینے سے دودھ پلا سکتے ہیں؟
- کیا COVID-19 سے متاثرہ افراد اپنے بچے کے ساتھ "رؤم ان" کر سکتے ہیں؟
- جنم دینے کے بعد مجھے کون سی خطرے کی علامات پر نظر رکھنی چاہیے؟
- ان لوگوں کے لیے معلومات جنہوں نے حال ہی میں جنم دیا ہے ("چوتھی سہ ماہی")
- نئے والدین کے لیے دیگر وسائل

ہنگامی صورتحالوں کے دوران خوراک کی فراہمی یقینی بنانا

چھاتی یا سینے سے دودھ پلانا آفت کا مقابلہ کرنے کا ایک اہم حصہ ہے۔ مراکز برائے بیماری پر کنٹرول اور روک تھام (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) کے مطابق، "کسی قدرتی آفت کی صورت میں چھاتی کا دودھ پلانا شیر خواروں کو خوراک دینے کے لیے بہترین انتخاب رہا ہے۔" شیر خوار اور دیگر بچوں کو ہنگامی صورتحال کے دوران سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے جب شیر خواروں کا فارمولہ اور غذائی سامان کی فراہمی محدود ہوتی ہے، جیسے کہ COVID-19 کی وجہ سے عوامی صحت کی ہنگامی صورتحال 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 عوامل اسپتال 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 تشکیل دی گئی بہترین 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 زود بضم ہوتا ہے اور خوراک بہ خوراک آپ کے بچے کی غذائیت کی ضروریات کے ساتھ مطابقت پیدا کرتا ہے۔ یہ مدافعتی نظام پر تحقیق کے مطابق عوامل، خامرے اور خون کے سفید خلیات فراہم کر کے بچے کے مدافعتی نظام کی بنیاد بناتا ہے۔ چھاتی کے دودھ میں ایسی اینٹی باڈیز بھی ہوتی ہیں جو آپ کے بچے کو امراض لگنے سے بچاتی ہیں، بشمول سانس کے امراض اور دست کا سبب بننے والے امراض، جو کہ ہنگامی صورتحال کے مواقع پر بچوں میں عام ہوتے ہیں۔

کیا COVID-19 سے متاثرہ افراد چھاتی یا سینے سے دودھ پلا سکتے ہیں؟

جی ہاں۔ COVID-19 سے متاثرہ یا COVID-19 کی موجودگی کے لیے جانچے جا رہے افراد اپنے بچے کو وائرس منتقل ہونے سے بچانے کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کرتے ہوئے چھاتی یا سینے سے دودھ پلا سکتے ہیں۔

اگرچہ فی الوقت شواہد محدود ہیں، لیکن بظاہر اس چیز کا امکان کم نظر آتا ہے کہ چھاتی یا سینے کا دودھ پلانے کے دوران بچے میں COVID-19 منتقل ہو سکتا ہے۔ چھاتی یا سینے کا دودھ پلانے جانے کے متعدد فوائد کی وجہ سے، بشمول جنم دینے والے فرد کی اینٹی باڈیز (جو کہ بچے کی تمام امراض سے حفاظت کرتی ہیں) کی فراہمی، یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ جو والدین اپنے بچوں کو انسانی دودھ پلانا چاہیں وہ مخصوص احتیاطی تدابیر پر عمل پیرا رہتے ہوئے ایسا ضرور کریں، ان میں شامل ہیں چھاتی یا سینے کا دودھ پلانے سے فوری پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے 20 سیکنڈ تک اچھی طرح دھونا، اور چھاتی یا سینے سے دودھ پلاتے وقت چہرے پر نقاب پہننا۔ ایک اور آپشن دودھ کو پمپ یا ہاتھ سے نکالنے کی ہے۔ پمپ کا استعمال کرتے وقت ہر استعمال کے بعد دوسری مرتبہ استعمال سے پہلے پمپ کے تمام حصوں کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ بچے کو والدین کا دودھ بوتل کے ذریعے کسی ایسے شخص کے ہاتھوں پلوانے پر غور کریں جس کو COVID-19 لاحق نہ ہو۔

میں اپنے بچے کے لیے مناسب مقدار میں دودھ کیسے پیدا کروں؟

پیدائش کے فوری بعد اور اس کے بعد کے چند ہفتوں کے دوران اپنے بچے کی بھوک کی علامات کے مطابق دودھ پلانا (طلب کے مطابق دودھ پلانا) آپ کے جسم کو بچے کے لیے مناسب مقدار میں دودھ بنانا سیکھنے میں مدد کرے گا۔ جلد سے جلد کا اتصال اور "رُوم ان" کرنا ایسی دو مشقیں ہیں جو آپ ہسپتال میں کرسکتے 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۔

جلد سے جلد کے اتصال کا مطلب ہے پیدائش کے فوری بعد، اپنے بے لباس بچے کو اپنے سینے پر رکھنا، جلد کے ساتھ جلد ملا کر، اور جب تک وہ دودھ پیتے رہیں، یا کم از کم 60 سے 90 منٹ تک انہیں وہاں پر ہی رکھنا۔ "رُوم ان" کرنے کا مطلب ہے اپنے بچے کو اپنے کمرے میں اپنے ساتھ رکھنا، چاہے 6 فٹ کا فاصلہ ہو۔ ایسا کرنا آپ کو ایک دوسرے کے متعلق جاننے میں مدد دے گا اور جب وہ بھوک لگنے کے اشارے دیں تو ان کو دودھ پلانے کے وافر مواقع فراہم کرے گا۔

کیا COVID-19 سے متاثرہ افراد اپنے بچے کے ساتھ "رُوم ان" کر سکتے ہیں؟

"رُوم ان" کرنا اپنے بچے کو اس ہی کمرے میں ٹھہرانا ہے جس میں آپ خود ہیں۔ کچھ نگہداشت صحت فراہم کنندہ بچے کو ان والدین سے علیحدہ کرنے کی سفارش کر سکتے ہیں جن کو COVID-19 ہے، جبکہ والدین اسپتال میں ہی ہیں یا جب ان کا COVID-19 کا ٹیسٹ کیا جا رہا ہے۔ یہ نوزائیدہ کو COVID-19 لاحق ہو جانے کا خطرہ کم کرنے کے لیے ہوتا ہے اور ایسا ہر موقع کی اپنی مناسبت سے کیا جاتا ہے۔ CDC تجویز کرتا ہے کہ یہ فیصلہ نگہداشت صحت فراہم کنندہ اور والدین مل کر کریں۔ علیحدگی اس وقت تک رہ سکتی ہے جب تک والدین ٹھیک نہ ہو جائیں یا مزید عرصہ کے لیے بھی اگر صورتحال تبدیل ہو جائے۔ علیحدگی میں شامل ہو سکتا ہے بچے کو ہسپتال کے اس ایک ہی کمرے میں رہتے ہوئے والدین سے 6 فٹ سے زیادہ دور رکھا جائے، یا پھر صحیح معنوں میں جسمانی علیحدگی جس میں کوئی اور صحتمند بالغ فرد نومولود کی نگہداشت میں معاونت کرے۔

ہسپتال اور زچگی کے مراکز آپ اور آپ کی معاونت کرنے والی ٹیم کو محفوظ رکھنے کی خاطر ملاقاتیوں کی تعداد بھی محدود کر سکتے ہیں۔ آپ کی معاون ٹیم میں آپ کے سماجی رفیق، آیا، دوست یا کنبہ کے دوسرے افراد شامل ہو سکتے ہیں جن کے لیے آپ نے زچگی اور پیدائش دونوں کے لیے موجود ہونے کا ارادہ کیا تھا۔ یقینی بنائیں کہ آپ کی معاون ٹیم ہسپتال کی ہدایات پر عمل کرے۔ بچے کی پیدائش کے دوران اپنے حقوق سے متعلق معلومات کے لیے، [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "respectful care at birth" (پیدائش کے وقت احترام سے نگہداشت) تلاش کریں۔

چھاتی کے دودھ کی صحت مندانہ ترسیل کو فروغ دینے کے کچھ طریقے کیا ہیں؟

چاہے آپ اپنے بچے کے ساتھ رُوم ان کر رہے ہوں یا حفاظتی وجوہات کی بنا پر علیحدہ کیے گئے ہوں، یہ بہر حال اہم ہے کہ اپنے چھاتی کے دودھ کی ترسیل کو جاری کرنے اور برقرار رکھنے کے لیے باقاعدگی سے اپنا دودھ نکالیں۔ یاد رکھیں، چھاتی کا دودھ پیدا کرنے کے لیے آپ کو چھاتی کے دودھ کا بہاؤ برقرار رکھنا ہے۔ اگر آپ اپنا دودھ نہ نکالیں تو آپ کا جسم مناسب مقدار میں دودھ بنانا چھوڑ دے گا۔ ہسپتال کا عملہ آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ انہیں بتائیں کہ آپ اپنے بچے کو اپنا دودھ پلانا چاہتے ہیں اور نیچے دیے گئے ان طریقوں کے بارے میں جاننے اور ان پر عمل کرنے میں مدد کرنے کے لیے کہیں۔

- جلد شروع کرنا اور اچھی شروعات کرنا
 - [پہلے گھنٹے میں چھاتی کا دودھ پلانا: یہ آپ کے ہاتھ میں ہے](#)
 - [چھاتی پر لیٹانا اور پہلی مرتبہ دودھ پلانا](#)
 - [اپنے بچے کو چھاتی سے مربوط کرنا](#)
 - [بچے کے دبانہ میں چھاتی کو مناسب انداز سے پہنچانا](#)
 - [دودھ کی اچھی فراہمی کو یقینی بنانا](#)
- نوزائیدہ کے معمول کے رویے، دودھ پینے کے دوران اشاروں اور [طلب پر دودھ پلانا](#) کو سمجھنا۔
- چھاتی سے خود سے دودھ نکالنا
 - [ہاتھ سے دودھ نکالنا \(اسٹینفورڈ\) اور ہاتھ سے دودھ نکالنا \(گلوبل ہیلتھ میڈیا\)](#)
 - [الیکٹریک پمپ استعمال کرنا اور ہاتھوں سے پمپ کرنا](#)
 - [یاور پمپنگ](#)
 - [پمپ کی حفظان صحت](#)
- چھاتی سے نکالے ہوئے دودھ کو محفوظ طریقے سے اسٹور کرنا اور پلانا
 - [دودھ کو محفوظ طریقے سے سنبھال کر رکھنا](#)
 - [دودھ پلانے کے متبادل طریقے](#)
 - بچے کے اپنے کنٹرول/رفتار کے مطابق بوتل سے دودھ پلانا
 - [بچے کی حرکات کے مطابق بوتل سے دودھ پلانا](#)
 - [بوتل سے دودھ پلانا](#)
 - [بچے کے کنٹرول کی رفتار کے مطابق دودھ پلانا](#)
- وابستگی اور بندھن کو فروغ دینے والے افعال
- [دودھ کی فراہمی کو فروغ دینا اور فارمولہ کے ذریعے سے دودھ کی کمی پوری کرنے سے بچنا](#)
- [LGBTQIA+ افراد کے لیے سینے کا دودھ پلانے/رضاعت کے حوالے سے معاونت](#)

- [تکمیلی دودھ/ پمپنگ](#) کے بعد براہ راست چھاتی یا سینے سے دودھ پلانے کی طرف منتقلی

اگر میں چھاتی یا سینے سے دودھ پلانے کا انتخاب نہ کروں 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 عطیہ کیا گیا چھاتی کا دودھ ہے۔ ["The New York Milk Bank"](#) (نیو یارک دودھ کا بینک) سے 212-956-6455 پر رابطہ کریں یا مزید معاونت کے لیے ملاحظہ کریں: nymilkbank.org

اگر کسی انسان کا عطیہ کردہ دودھ دستیاب نہیں ہے تو شیر خوار بچوں کا فارمولہ اگلا ترجیحی متبادل ہے۔ اگرچہ، شیر خوار بچوں کا فارمولہ ان خاندانوں کے لیے ایک اہم وسیلہ ہے جو چھاتی یا سینے سے دودھ نہیں پلا سکتے ہیں یا نہ پلانے کا فیصلہ کرتے ہیں، ہنگامی صورتحال فارمولے کی قلت کا سبب بن سکتی ہے اور ساتھ ہی گھر میں رہنے کے احکامات کے دوران فارمولہ کے حصول میں مشکلات بھی ہو سکتی ہیں۔ زیادہ طلب، مینوفیکچرنگ میں تعطل یا تاخیر اور فارمولہ دودھ کو فروخت کرنے والے کاروبار اور اسٹورز کے بند ہونے کی وجہ سے گھرانے اپنے آپ کو مشکل صورتحال سے دوچار پا سکتے ہیں۔ مزید برآں، فارمولہ دودھ پلانا ان خاندانوں پر مالی بوجھ بڑھا سکتا ہے جو ملازمت چلی جانے یا آمدنی میں دیگر تبدیلیوں کا سامنا کر رہے ہیں۔ فارمولا دودھ کو درست طریقہ سے تیار کرنے، حفظان صحت کے مطابق رکھنے اور ذخیرہ کرنے کے لیے صاف پانی، توانائی یا ایندھن اور بجلی بھی درکار ہوتی ہے۔

(فارمولا دودھ تیار کرنے کے متعلق مزید معلومات کے لیے [فارمولا دودھ کی محفوظ تیاری](#) بچے کے اپنے کنٹرول/رفتار کے مطابق بوتل سے دودھ پلانے کے متعلق اوپر دیے گئے وسائل ملاحظہ کریں۔) گھرانے شاید محفوظ اور صاف ستھرے ماحول میں فارمولہ فراہم نہ کر پائیں یا اپنے 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، یہ تجویز کردہ طریقہ کار نہیں ہے۔ اگر آپ کو فارمولہ دودھ درکار ہے اور آپ اسے حاصل کرنے یا اس کا خرچ برداشت کرنے کے قابل نہیں ہیں تو مزید معاونت کے لیے اپنے [مقامی خواتین، شیر خوار بچوں اور دیگر بچوں \(Women, Infants and Children, WIC\)](#) کے لیے خصوصی تکملاتی تغذیاتی اعانت پروگرام کے دفتر سے رابطہ کریں۔

یہ یقینی بنانے کے لیے خوراک کی معاونت کی کون سی اقسام دستیاب ہیں کہ میں اور میرا خاندان صحت مند رہے اور ان کو کھانے کو ملتا رہے؟

یہ اہم ہے کہ آپ اور آپ کا خاندان صحت مند رہے اور ان کو کھانے کو ملتا رہے، خاص طور پر وہ والدین جو چھاتی یا سینے کا دودھ پلا رہے ہوں۔ اگر رسائی یا قیمت کے مسائل کی وجہ سے آپ یا آپ کا خاندان کھانے کے حصول میں پریشانی کا شکار ہے تو اپنے قریب مفت کھانے تقسیم کئے جانے کی سائٹ معلوم کرنے کے لیے **311** پر کال کریں اور "Get food" (کھانا حاصل کریں) کہیں؛ 877-877 پر "NYC FOOD" یا "NYC COMIDA" لکھ کر ٹیکسٹ کریں؛ یا کوئی نعمت خانہ تلاش کرنے یا مفت کھانا پہنچانے جانے کے لیے اہلیت جاننے کے لیے nyc.gov/getfood ملاحظہ کریں۔

زچگی کے بعد معاونت کے چند وسائل کیا ہیں؟

مندرجہ ذیل وسائل جنم دینے کے بعد آپ اور آپ کے بچے کی معاونت میں مددگار ہو سکتے ہیں۔

- 311 پر کال کریں اور "newborn care" (نوزائیدہ کی نگہداشت) کے بارے میں پوچھیں۔
- زچگی کے بعد آیا کی معاونت

- [Ancient Song Doula Services](#) (قدیم سانگ آیا خدمات)
- [By My Side Birth Support Program](#) (میرے ساتھ ساتھ موجود جنم دینے کی معاونت کا پروگرام) Doula Services (آیا کی خدمات) کے تحت، قبل از پیدائش اندراج کروانے والے کلانٹس کے لیے)
- [Brooklyn Perinatal Network](#) (Brooklyn) ماقبل ولادت نیٹ ورک)
- [Caribbean Women's Health Association](#) (کیریبین ویمن ہیلتھ ایسوسی ایشن) (Brooklyn, Queens, Manhattan)
- [Community Health Center of Richmond](#) (رچمنڈ کا کمیونٹی ہیلتھ سینٹر) (Staten)

- Island)
 - [Carriage House Birth](#) ○
 - [The Doula Project](#) (آیا پراجیکٹ) ○
 - [Baby Caravan](#) ○
 - [NYC Doula Collective](#) (NYC آیا گروپ) ○
 - [Bird Song Brooklyn](#) ○
 - [Boober](#) ○
- ماؤنٹ سینائی اپنے نوزائیدہ کی نگہداشت ویڈیو (انگریزی اور ہسپانوی میں دستیاب ہے)
- دودھ پلانے میں معاونت
 - [La Leche League](#) (لا لیچ لیگ) ○
 - [Chocolate Milk Cafe](#) ○
 - NYC محکمہ صحت ورچوئل بیبی کیفے ○
 - eventbrite.com/e/63303442300:Morissania
 - eventbrite.com/e/63302824452:Harlem
 - eventbrite.com/e/63301605807:Brownsville
- [New York Lactation Consultant Association](#) (نیو یارک رضاعت کے مشیران کی ایسوسی ایشن)
- [خواتین کی صحت اور چھاتی سے دودھ پلانے کی قومی بیلپ لائن](#)

COVID-19 کے بارے میں مزید معلومات کے لیے nyc.gov/health/coronavirus ملاحظہ کریں۔

3.13.21

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