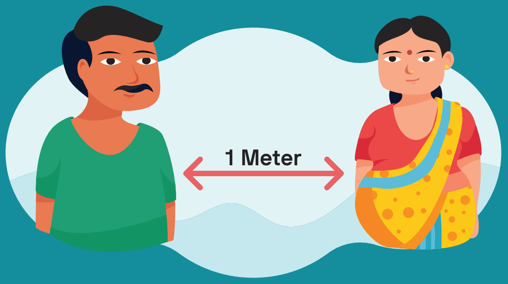
कोव्हीड–19 च्या उद्रेकादरम्यान गरोदर व स्तनपानधारक माता आणि त्यांच्या कुटुंबातील सदस्यांसाठी मार्गदर्शन



1) शारीरिक अंतराचे पालन करा आणि साबण व पाण्याने वारंवार हात धुवा.
2) डोळे, नाक व तोंडास स्पर्श करणे टाळा.
3) खोकताना किंवा शिंकताना तुमचे नाक व तोंड हाताच्या वाकलेल्या कोपराने किंवा टिश्यू पेपरने झाका. त्यानंतर वापरलेला टिश्यू ताबडतोब कचऱ्याच्या डब्यात फेकून द्या आणि हात स्वच्छ धुवून घ्या.
4) कुटुंबातील सदस्यांनी गरोदर मातेचा आहार, मानसिक आरोग्य, शारीरिक व्यायाम आणि पुरेश्या प्रमाणात आरामाची काळजी घ्यावी

5) रुग्णालयात जाण्यापूर्वी माता व बाल संगोपन कार्ड आणि यासारखी इतर महत्तवाची कागद्पत्रे आणि आपात्कालीन संपर्काची यादी जवळ तयार असू द्या. दवाखान्यात जाण्यापूर्वी डॉक्टरांशी संपर्क साधा.

6) प्रसुतीच्या एक तासाच्या आत स्तनपानास सुरुवात करा.
7) जर तुम्हाला ताप, खोकला असेल किंवा श्वास घेण्यास त्रास होत असेल तर स्वतःला इतरांपासून विलग करा आणि ताबडतोब वैद्यकीय उपचार घ्या.
8) तुम्हाला बरे वाटत नसल्यामुळे/आजारी असल्यामुळे तुम्ही स्तनपान देऊ शकत नसाल तर तुम्ही पूर्ण स्वच्छता पाळून तुमचे दुध काढून ठेवा* जेणेकरून परिचारिका/कुटुंबातील सदस्य ते दुध बाळास पाजू शकतील.
9) अतिशय कमी वजनाच्या बाळासाठी त्वचेचा त्वचेशी संपर्क/कांगारू मदर केअरचे पालन करा.
10) तुम्ही आजारी असाल आणि स्तनपान देऊ शकत नसाल तर डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार बाळाला पाश्चराइज्ड डोनर मानवी दुध दिले जाऊ शकते.
11) तुमच्या बाळाला दुध दिल्यानंतर जास्तीचे दुध असल्यास कृपया ते दान करण्याचा विचार करा.

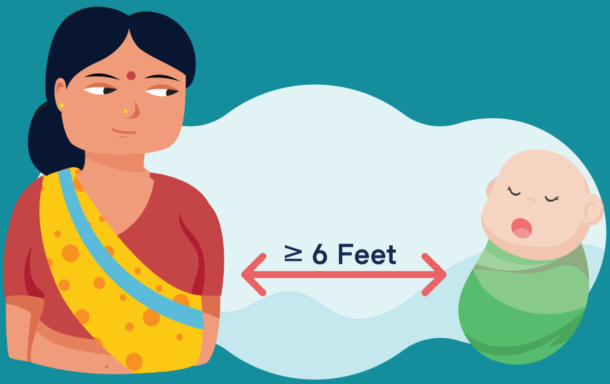
*स्तनातील काढलेले दुध हे खोलीतील तापमानात 4–6 तासांपर्यंत, रेफ्रिजरेटरमध्ये 24 तासांसाठी आणि फ्रीझरमध्ये (–18 ते –20° से मध्ये) साधारणतः 3 महिने एका निर्जंतुक अशा कंटेनरमध्ये साठवून ठेवले जाऊ शकते.
माता तोंडाला मास्क घालून आपले हात व स्तन स्वच्छ धुतल्यानंतर आपल्या स्तनातील दुध काढू शकते. दुध काढण्यासाठी वापरण्यात येणारे उपकरण हे प्रत्येक वापरानंतर निर्जंतुक करणे आवश्यक आहे.

कोव्हीड–19 चे संशयित किंवा पॉझिटिव्ह अहवाल असलेल्या गरोदर किंवा स्तनपन देणाऱ्या माता आणि त्यांच्या कुटुंबातील सदस्यांसाठी मार्गदर्शन.

1) सध्याच्या पुराव्यांवरून असे दिसून येते की गर्भधारणेदरम्यान किंवा स्तनांतील दुधाद्वारे कोव्हीड–19 चे कोणतेही संक्रमण होत नाही. तथापि, प्रसूतीनंतर माता आपल्या श्वासोच्छ्वासातील स्त्रावांच्या माध्यमातून आपल्या बाळाला संक्रमित करू शकते. म्हणूनच तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार, जर तुम्हाला आणि तुमच्या बाळाला एकत्रित वेगळे ठेवण्यात आले असेल, तर सर्व खबरदाऱ्या घेऊन 1 तासाच्या आत थेट स्तनपान सुरु करा.

   a) बाळाला स्तनपान आणि स्पर्श करण्यापूर्वी आणी नंतर वारंवार हात स्वच्छ धुवा.
   b) प्रत्येक स्तनपानापूर्वी किंवा बाळाला जवळ घेताना मेडिकल मास्क नाका तोंडावर लावा.
   c) जेव्हा स्तनपान करीत नसाल तेव्हा बाळापासून ≥6 फुटांचे अंतर शक्यतो ठेवा.
   d) तुमचा संपर्क येत असलेले पृष्ठभाग नियमितपणे स्वच्छ व निर्जंतुक करा.

2) जर तुम्ही व तुमचे बाळ एकत्र नसाल, तर तुम्ही तुमचे दुध संपूर्ण स्वच्छता पाळून काढून ठेवा जेणेकरून कुटुंबातील सदस्य किंवा परिचारिका बाळाला दुध देऊ शकतील.



3) खूप आजारी असल्यामुळे तुम्ही दुध काढू शकत नसाल तर डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार पाश्चराइज्ड दान केलेले दुध तुमच्या बाळाला दिले जाऊ शकते.

हे मार्गदर्शन जागतिक आरोग्य संघटना, आयसीएमआर मार्गदर्शक तत्वांवर आधारित तयार करण्यात आले आहे.

कोणत्याही कोव्हीड–19 संबंधित प्रश्नांसाठी, 1075 (टोल फ्री) किंवा 011–23978046 या हेल्पलाईन क्रमांकावर 24X7 संपर्क करा.

चिंता व तणावासंबंधित समस्यांसाठी, 8105711277 किंवा 080 4611 0007 (टोल फ्री) या क्रमांकावर संपर्क करा.

PATH

Centre for Health Research and Innovation

The Human Milk Bank ASSOCIATION OF INDIA

IAP-IYCF CHAPTER