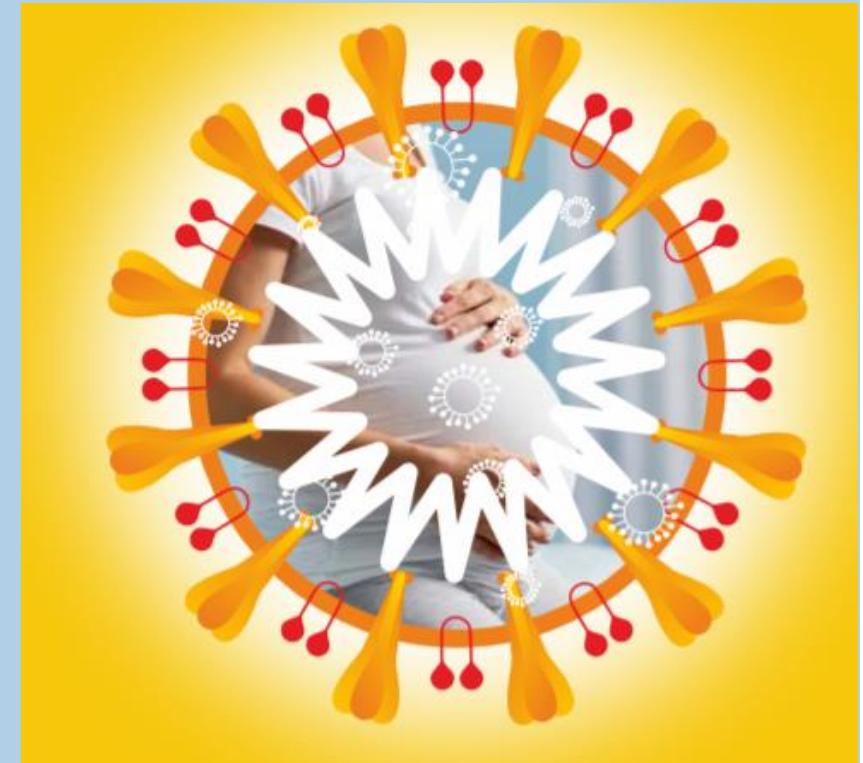




A healthy world begins with a healthy woman

COVID-19 महामारी के दौरान प्रसव के बाद की देखभाल



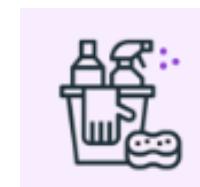


COVID-19 संदिग्ध या संक्रमित माताओं के लिए दिशानिर्देश

- अब तक कोई सबूत नहीं है कि COVID-19 पीड़ित महिलाओं को उनके बच्चे से अलग करने की जरूरत है।
- आम परिस्थिति की तरह, कंगारू मदर केयर और स्तनपान की प्रारंभिक शुरुआत करने के लिए कहा गया है।
- बच्चे के संपर्क में आने से पहले और बाद में हाथ धोना।
- बच्चे को दूध पिलाते समय या बच्चे के पास रहने पर मास्क पहनें (श्वसन स्वच्छता)।
- माँ के या किसी अन्य संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क आई सभी सतहों की नियमित सफाई और कीटाणुरहितता।
- यदि माँ बहुत बीमार है और शिशु को स्तनपान करने में सक्षम नहीं है तो वह अपने स्तन से दूध निकाल कर बच्चे को चम्मच से पिला सकती है।

स्तनपान के दौरान सुरक्षा उपाय

शिशु को स्तनपान कराते समय या जब भी बच्चे के पास जाएं तो मास्क पहनें



स्तनपान कराते समय...

स्तनपान कराते समय श्वसन स्वच्छता का पालन करें और मास्क पहनें

बच्चे को छूने से पहले और बाद में हाथों को साबुन और पानी से 40 सेकंड तक धोएं

माँ या अन्य लोगों द्वारा छूई हुई सतहों को साबुन या अल्कोहल आधारित सैनिटाइजर से नियमित रूप से साफ करें

जब माँ स्तनपान कराने के लिए बीमार हैं...

यदि माँ बहुत बीमार हैं और शिशु को स्तनपान कराने में सक्षम नहीं हैं, तो एक साफ़ बर्टन में स्तन से दूध निकाल कर चम्मच से बच्चे को पिला सकती हैं



स्तन से दूध निकालने के पहले:
स्तन को साबुन और पानी से धोएं।

	हाथों को साबुन और पानी से 40 सेकंड तक धोएं
	स्तन से निकाले दूध के लिए बर्टन को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोएं

स्तन से निकाला दूध पिलाते वक्त

	मास्क पहने
	दूध को अच्छी तरह साफ़ किये गए कप और चम्मच से पिलाएं

स्तनपान के लिए मुख्य सन्देश

- स्तनपान बच्चे को संक्रमण से बचाता है और पोषण का सबसे अच्छा स्रोत है।
- सभी माताओं को, चाहे वे COVID-19 से संक्रमित हो या ना हों, उपायों और दिशानिर्देशों का पालन करके अपने बच्चे का स्तनपान जारी रखना चाहिए।
- सभी माताओं को अपने बच्चे को जन्म के 1 घंटे के भीतर स्तनपान कराना चाहिए और 6 महीने तक केवल स्तनपान जारी रखना चाहिए। 6 महीने के पूरा होने पर, पूरक आहार शुरू करें। पूरक आहार के साथ स्तनपान जारी रखें, 2 साल या उससे अधिक समय तक स्तनपान जारी रखना चाहिए।
- यदि माँ COVID-19 संक्रमित है:
 - चिकित्सा सुविधा से संपर्क करें और डॉक्टर द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन करें
 - 3 स्तरित (लेयर वाला) मुखौटा पहनें
 - 40 सेकंड तक साबुन व पानी से धोएं
 - श्वसन स्वच्छता का पालन करें
- जब माँ स्तनपान करने के लिए बहुत बीमार है, तो वह अपने दूध को स्तन से निकाल सकती है और बच्चे को चम्मच से पिला सकती है।

यदि माँ स्तनपान कराने या स्तन से दूध निकालने के लिए बहुत बीमार हैं

यदि माँ स्तनपान कराने या स्तन से दूध निकालने के लिए बहुत बीमार हैं, तो उसे निम्न संभावनाओं को तलाशना चाहिए:



Relactation

एक अंतराल के बाद स्तनपान को फिर से शुरू करना



Donor
human milk

यदि उपलब्ध हो, तो आपके बच्चे को डोनर दूध पिलाया जा सकता है

Wet Nursing

अन्य महिला बच्चे को स्तनपान कराये और देखभाल करें



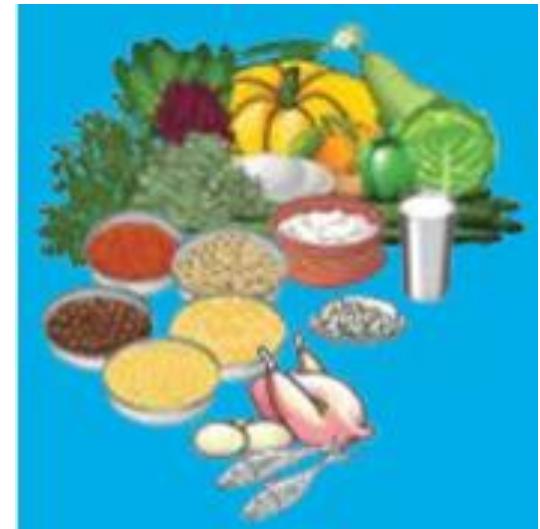
प्रसव के बाद विज़िटर्स के लिए दिशानिर्देश

- घर या स्वास्थ्य सुविधा में विज़िटर्स कम से कम होने चाहिए। तीव्र श्वसन लक्षण या संभव COVID-19 संक्रमण या संपर्क वाले किसी भी व्यक्ति को, स्वास्थ्य सुविधा से बाहर रखा जाना चाहिए।
- सभी विज़िटर्स को संक्रमण नियंत्रण प्रक्रियाओं का पालन करने और कमरे में प्रवेश करने और बाहर जाने पर साबुन और पानी से अपने हाथ धोने की जरूरत है।

पूरक आहार

शिशु की तीव्र वृद्धि और मस्तिष्क के विकास के लिए, 6 महीने पूरे होने पर माताओं को नीचे लिखी बातों का ध्यान रखना चाहिए:

1. स्तनपान के साथ-साथ पूरक भोजन शुरू करें
2. बच्चे को विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ जैसे कि दालें, दूध और दूध से बने पदार्थ, पीले, नारंगी और हरी सब्जियां और फल खिलाएं
3. यदि ताजे खाद्य पदार्थ लॉकडाउन के कारण उपलब्ध नहीं हैं, तो स्वस्थ भोजन विकल्पों की पहचान करें, अत्यधिक प्रसंस्कृत (प्रोसेस्ड) खाद्य पदार्थों को सीमित करें जो आमतौर पर संतृप्त फैट, शक्कर और नमक में ज्यादा होते हैं, और शक्कर वाले पेय पदार्थों से बचे
4. खाना पकाने, खिलाने और खाने से पहले साबुन और पानी से हाथ धोएं
5. साबुन और पानी से खाना पकाने की जगह को साफ करें
6. खाना खिलाने के पहले बच्चे के हाथ साबुन और पानी से धोएं
7. बच्चे को एक अलग कटोरे से खिलाएं
8. बच्चे को खिलाने के लिए अच्छी तरह से साफ कटोरी और चम्मच का उपयोग करें
9. बच्चों को बीमारी के दौरान सामान्य मात्रा में दिन में कई बार खाद्य पदार्थ और तरल पदार्थ खिलाएं





COVID-19 के दौरान टीकाकरण सेवाएँ

जन्म के समय
टीकाकरण

स्वास्थ्य सुविधाओं
में प्रसव बिंदुओं पर
जन्म खुराक का
टीकाकरण

स्वास्थ्य सुविधा
आधारित सेशन

हेल्प पोस्ट,
यूपीएचसी,
मैटरनिटी होमआदि
जैसे निश्चित स्वास्थ्य
सुविधाओं पर
टीकाकरण सेशन

स्वास्थ्य सुविधा
आधारित सेशन

शहरी / ग्राम स्वास्थ्य
स्वच्छता और पोषण दिनों
के हिस्से के रूप में
(UHSND / VHSND) सेशन



COVID-19 के दौरान टीकाकरण सेवाएँ

MoHFW ने टीकाकरण सहित आवश्यक सेवाओं को जारी रखने के लिए दिशानिर्देश जारी किए हैं। जारी दिशा-निर्देशों के आधार पर, प्रत्येक ज़ोन्स में निम्नलिखित का पालन किया जाएगा :

- जन्म खुराक टीकाकरण (बीसीजी) सभी स्वास्थ्य सुविधाओं पर जारी रहेगा
- सामाजिक दुरी(सोशल डिस्टैन्सिंग) , हाथ धोने और श्वसन स्वच्छता के अभ्यासों को सभी टीकाकरण सेशन में बनाए रखने आवश्यक है
- **COVID-19** से संबंधित गृह मंत्रालय और स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के दिशानिर्देश और संबंधित अपडेट प्राथमिक संदर्भ बिंदु होंगे

* स्रोत: स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय(14 अप्रैल 2020 का पत्र)

कन्टेनमेंट और बफर जोन में टीकाकरण सेवाएं

- जिन क्षेत्रों में COVID-19 मामलों की रिपोर्ट की जाती है, उन्हें 'कन्टेनमेंट जोन' के रूप में जाना जाता है।
- COVID-19 प्रसार के जोखिम वाले क्षेत्रों को 'बफर जोन' कहा जाता है।
- बफर ज़ोन के बाहर के क्षेत्र को 'बफर ज़ोन से बाहर के क्षेत्र' के रूप में पहचाना जाता है।

नोट: 'कन्टेनमेंट ज़ोन' और 'बफर ज़ोन' का वर्गीकरण एक गतिशील प्रक्रिया है जो साप्ताहिक आधार पर या पहले अपडेट की जाती है।

* स्रोत: स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (14 अप्रैल 2020 का पत्र)

कन्टेनमेंट और बफर ज़ोन में टीकाकरण सेवाएं

- स्वास्थ्य सुविधा के लिए कोई सक्रिय (एक्टिव) मोबिलाइजेशन नहीं।
- यदि लाभार्थी पहले से टीकाकरण के लिए नियत स्थान रिपोर्ट कर चुके हैं तो हर तरह से लाभार्थियों को टीकाकरण के लिए प्रयास।
- जो गर्भवती महिलाएं और बच्चे टीकाकरण के नियत स्थान पर पहुँचते हैं, उनके लिए सामाजिक दूरी और हाथ धोने आदि सुनिश्चित करें।

कोई भी क्षेत्र जो कन्टेनमेंट / बफर ज़ोन 'है, जब वह बफर ज़ोन से बाहर के क्षेत्र के रूप में घोषित होता है तो वहाँ 14 दिनों के न्यूनतम अंतराल के बाद स्वास्थ्य सुविधा आधारित और आउटरीच टीकाकरण गतिविधियाँ शुरू की जा सकती हैं। हालांकि, जिला प्रशासन को ऐसी सेवाएं शुरू करने से पहले COVID-19 स्थिति का आकलन करेगी।

* स्रोत: स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (14 अप्रैल 2020 का पत्र)



बफ़र ज़ोन से बाहर और ग्रीन ज़ोन में टीकाकरण सेवाएँ

जन्म की खुराक और स्वास्थ्य सुविधा आधारित सेशन अपरिवर्तित है। हालांकि, आउटरीच सेशन के लिए कुछ परिवर्तन का सुझाव दिया गया है।

परिवर्तित आउटरीच सेशन :

- 500 से काम आबादी के लिए एक आउटरीच सेशन की योजना बनाई जाएगी और प्रत्येक सेशन में 10 से 15 लाभार्थी तक सीमित होगी।
- सेशन के समय, प्रत्येक व्यक्ति के बीच कम से कम 1-मीटर की दूरी के साथ 5 से अधिक व्यक्ति नहीं होने चाहिए।
- ऐसे सेशन का आयोजन जिला प्रशासन के विवेकाधिकार पर होगा जिसमें सत्र के दौरान सामाजिक दुरी(सोशल डिस्टैन्सिंग) और हाथों की सफाई की पर्याप्त योजना एवं व्यवस्था होगी।
- COVID-19 की रोकथाम और नियंत्रण के लिए अपनाए जाने वाले सभी आवश्यक उपाय किये जाएंगे।

* स्रोत: स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (14 अप्रैल 2020 का पत्र))

ज्ञोन के सभी आउटरीच सत्रों के लिए मानक (स्टैण्डर्ड) दिशानिर्देश

- प्रत्येक सेशन के लिए COVID-19 के लिए रोकथाम और नियंत्रण सिद्धांतों का पालन आवश्यक है।
- सेशन स्थल पर भीड़भाड़ को रोकने के लिए चरणबद्ध तरीके और कम्प्युनिटी मोबिलाइजेशन की रणनीति में अनेक्सर के अनुसार सभी आउटरीच सत्रों में अनुसरण किया जाना चाहिए।
- सामाजिक दूरी (कम से कम 1-मीटर का अंतर) को बनाए रखने के दौरान लाभार्थियों और देखभालकर्ताओं के लिए बैठने की पर्याप्त जगह के साथ सेशन स्थल की पूर्व-पहचान, आने वाले लाभार्थियों के लिए सीमांकन के स्पष्ट क्षेत्र, टीकाकरण के बाद के प्रतीक्षा क्षेत्र और आरक्षित क्षेत्र में आगंतुकों की संख्या में वृद्धि होने पर अतिरिक्त आरक्षित क्षेत्र की व्यवस्था।
- सामाजिक दूरी (कम से कम 1 मीटर) का अभ्यास करने के लिए पर्याप्त स्थान के साथ उपयुक्त सत्र स्थल की पहचान के लिए पंचायत / शहरी स्थानीय निकाय से सहायता।

* स्रोत: स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (14 अप्रैल 2020 का पत्र)



COVID -19 के अलावा अन्य प्रसवोत्तर (PNC) देखभाल

स्तनपान

जन्म के पहले घंटे के भीतर स्तनपान शुरू किया जाना चाहिए। नवजात के पेट का आकार लगभग 1.5 सेंटीमीटर होता है

तीसरे दिन तक यह 2.5 सेंटीमीटर तक बढ़ जाता है और दसवें दिन तक नाप में 3.7 सेंटीमीटर का हो जाता है। माताओं द्वारा उत्पादित दूध की मात्रा पेट के बढ़ते आकार के अनुसार होती है

नोट: यदि हम पेट के आकार की तुलना में अधिक दूध देते हैं, तो उल्टी होने की संभावना है, या दूध बच्चे के क्ष्वसन मार्ग में जा सकता है जिससे शिशु की मृत्यु हो सकती है

स्तनपान शुरू करने के लिए पहला घंटा सबसे अच्छा है क्योंकि शिशु इस वक्त जगा और सतर्क रहता है। जल्द ही बच्चा गहरी नींद में चला जाएगा और फिर स्तनपान शुरू करना मुश्किल हो सकता है।

- प्रसव के बाद पहले 2 से 5 दिनों के लिए, आपका शरीर कोलोस्ट्रम (पहला दूध) पैदा करता है। यह आपके बच्चे का पहला टीका है, इसे भूलें नहीं
- जन्म के तुरंत बाद त्वचा से त्वचा का संपर्क और माँ से बच्चे का जीरो सेपरेशन ब्रेस्ट फीडिंग को स्थापित करने और जारी रखने में मदद करता है



इम्यूनाइजेशन

पहले दिन, बच्चे को इंजेक्शन दिया जाएगा विटामिन के 1, बीसीजी, हेपेटाइटिस बी और ओरल पोलियो। नवजात शिशु में दुर्लभ रक्तस्राव विकारों (जिससे गंभीर समस्याएं हो सकती हैं) को रोकने के लिए जन्म के एक घंटे के भीतर विटामिन के 1 का टीका दिया जाता है

इन्फूनाइजेशन चार्ट

टीके का समय	टीके का नाम	टीके का स्थान
जन्म के समय/२४ घंटे के अंदर	बी.सी.जी ओ.पी.वी (0) हिपेटाइटिस बी (जन्म खुराक) ओ.पी.वी 1, आर.वी.वी 1 f- आई.पी.वी 1 पेंटा 1	बायाँ हाथ की ऊपरी बांह [*] ओरल दायाँ जांघ के बीच में ओरल दायाँ हाथ की ऊपरी बांह [*] बायाँ जांघ के बीच में ओरल
6 हफ्ते	ओ.पी.वी 2, आर.वी.वी 2 पेंटा 2	बायाँ जांघ के बीच में ओरल
10 हफ्ते	ओ.पी.वी 3, आर.वी.वी 3 f- आई.पी.वी 2 पेंटा 3	दायाँ हाथ की ऊपरी बांह [*] बायाँ जांघ के बीच में दायाँ हाथ की ऊपरी बांह [*] बायाँ जांघ के बीच में
14 हफ्ते	एम.सी.वी 1 + विट. A (ओरल)	दायाँ हाथ की ऊपरी बांह [*]
9 माह	ओ.पी.वी बूस्टर एम.सी.वी 2 विट. A	ओरल दायाँ हाथ की ऊपरी बांह [*] ओरल
16 -24 माह	डी.पी.टी बूस्टर (पहला) डी.पी.टी (दूसरा बूस्टर)	बायाँ जांघ के बीच में बायाँ हाथ की ऊपरी बांह (अधिकतर) बायाँ हाथ की ऊपरी बांह (अधिकतर)
5-6 वर्ष	टी.डी	बायाँ हाथ की ऊपरी बांह (अधिकतर)
10 वर्ष		
16 वर्ष	टी.डी	

* f-आई.पी.वी: फ्रैक्शनल

*source: WHO, MCGM M/East Ward

बच्चे की देखभाल करना

- गर्भनाल को सूखा और साफ रखना चाहिए। सफाई के लिए गुनगुने पानी का उपयोग किया जाना चाहिए और नाल को हवा के संपर्क में रखना चाहिए
- प्री-टर्म शिशुओं के कोमल और न्यूनतम हैंडलिंग का अभ्यास करें। माता-पिता और स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं को सख्ती से स्वच्छता का पालन करना चाहिए
- जब तक बच्चा 2.5 किलोग्राम वजन प्राप्त नहीं कर लेता तब तक स्पंज स्नान दें। उसके बाद, एक हल्के क्लीन्ज़र का उपयोग करके नियमित स्नान दिया जा सकता है
- नवजात शिशुओं को नियमित स्नान से कोई नुकसान नहीं होता है। दैनिक स्नान ज्यादा बेहतर हैं। सर्दियों के दौरान, शिशुओं को सप्ताह में दो या तीन बार स्नान दिया जा सकता है

निम्नलिखित चीजें ना करें

- 1 वर्ष की आयु से पहले बच्चे को शहद या 'जनम गुट्टी' देना
- जन्म के बाद कुछ दिनों तक स्तन का दूध नहीं देना
- गाय का दूध देना - यह सोच कर की वह हल्का और पवित्र है
- बेबी पाउडर ज्यादा लगाना
- कड़ी मसाज देना या अक्सर मसाज देते रहना
- बेसन और आटा (बेसन और "गेहूं के आटे") का उपयोग करके शरीर के बालों को हटाने की कोशिश करना
- नवजात शिशुओं की आंखों में 'सुरमा' या 'काजल' लगाना
- अच्छा होगा है कि आप बच्चे की कलाई या गर्दन के चारों ओर काला धागा न बांधें। इससे त्वचा में झनझनाहट, संक्रमण या गला घुट सकता है। अगर जरूरत लगे तो माथे या पैर पर काला टीका भी लगा सकते हैं
- कान और नाभि में तेल की बूँदें डालना



नवजात शिशु में खतरे के संकेत

खतरे के संकेतों को पहचानने के लिए मां को निम्नलिखित जानकारी दें:

- साँस लेने में कठिनाई, घुरघुराना
- बहुत तेजी से या बहुत धीमी गति से सांस लेना
- बार-बार और देर तक सांस लेने में कठिनाई (एपनिया)
- बच्चे को ठंड लगती है; शरीर का तापमान सामान्य से नीचे
- खिलाने में कठिनाई; बच्चे का स्तनपान के लिए नहीं उठना, खाना बंद कर देना या उल्टी करना
- अकड़ी आना
- दस्त

