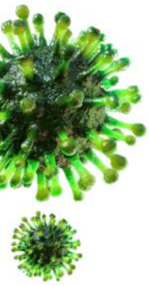
नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय

World Health Organization
Nepal



प्रायः सोधिने प्रश्नहरू :
स्तनपान तथा कोभिड–१९ स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि
(बैशाख ३०, २०७७)

प्राक्कथन

Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected.
Interim guidance
13 March 2020

यो प्रायः सोधिने प्रश्नको पुस्तिकाले विश्व स्वास्थ्य संगठनको अन्तरिम मार्गनिर्देशनः क्लिनिकल म्यानेजमेन्ट अफ सिभियर एक्युट रेस्पिरेटरी इन्फेक्सन (एसएआरआइ) व्हेन कोभिड–१९ डिजिज् इज सस्पेक्टेड (मार्च १३, २०२०2020 - www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected) को पूरकको काम गरेको छ र सुझावका बारेमा उठेका प्रश्नहरूको जवाफ प्रदान गरेको छ।

अन्तरिम मार्गनिर्देशन तथा प्रायः सोधिने प्रश्नले निम्न पक्षहरूलाई समेट्छ :
अ) आमाको दूधबाट शिशुमा कोभिड–१९ सर्न सक्ने जोखिमका विषयमा उपलब्ध प्रमाण
आ) स्तनपान र आमाको छालाको स्पर्श पार्ने सुरक्षात्मक प्रभाव, र
इ) नवजात शिशुहरूका लागि बनाइएको फर्मूला दूधको अनुपयुक्त प्रयोगका हानिकारक असरहरू

यस पुस्तिकाले विश्व स्वास्थ्य संगठनको नवजात शिशु र कलिला बालबालिकाको खुवाइसम्बन्धी सुझावहरु र इन्टरएजेन्सी वर्किङ ग्रुप अपरेसनल गाइडेन्स अन इन्फ्यान्ट एण्ड यङ्ग चाइल्ड फिडिङ्ग इन इमरजेन्सीज्बाट पनि सुझावहरू संकलन गरेको छ। स्वास्थ्यकर्मीहरूले यी सुझावहरुलाई आमा तथा परिवारहरुसँग गर्ने आफ्नो दैनिक कामको हिस्साको रुपमा कसरी मातृ स्याहार तथा समुदायमा कार्यान्वयन गर्न सक्छन भन्ने कुरा एउटा निर्णय वृक्ष (decision tree) ले देखाएको छ।

www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-breastfeeding

१) के स्तनपान गराउँदा कोभिड–१९ सर्छ ?

आजका मितिसम्म कोभिड–१९को संक्रमणको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएकी आमाको दूधमा सक्रिय कोभिड–१९ (संक्रमण गराउने भाइरस) पाइएको छैन। तसर्थ, स्तनपान गराउँदा वा कोभिड–१९को संक्रमणको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएकी आमाको स्तनबाट निस्किएको दूधबाट कोभिड–१९ सर्ने कुरा सम्भावना देखिँदैन। अनुसन्धाताहरूले कोभिड–१९को संक्रमणको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएका आमाहरूको स्तनबाट निस्किने दूधको परीक्षणलाई जारी राखेका छन्।

२) के कोभिड–१९को संक्रमण फैलिएको समुदायमा आमाहरूले स्तनपान गराउनु हुन्छ ?

हुन्छ। सबै प्रकारका सामाजिक आर्थिक अवस्थामा स्तनपानले भर्खरै जन्मिएका तथा नवजात शिशुहरूको जीवित रहने सम्भावनामा सुधार ल्याउन र जीवनभरिका लागि स्वास्थ्य तथा विकासका फाइदाहरू प्रदान गर्नमा ठूलो भूमिका खेल्छ। त्यसैगरी, स्नतपान तथा आमाको दूधबाट हालसम्म कोभिड–१९को संक्रमण भएको पाइएको छैन। तसर्थ, स्तनपानको परित्याग वा स्तनपान रोक्नुपर्ने कुनै कारण छैन।

३) आमालाई कोभिड–१९को आशङ्का गरिएमा वा संक्रमण पुष्टि भएमा के बच्चाको जन्मने बित्तिकै आमाको छालामा छुवाएर राख्नु र स्तनपान गराउनु पर्दछ ?

पर्छ। कंगारु मातृ स्याहारलगायत तत्कालै र निरन्तर आमाको छालाको स्पर्श गराउनाले भर्खरै जन्मिएका बच्चाको तापक्रमलाई नियमित बनाउन मद्दत गर्दछ र अन्य शारीरिक फाइदा पनि पुर्‍याउँछ। यो कार्य नवजात शिशुको मृत्युदर घटाउने कुरासँग पनि सम्बन्धित रहेको छ। भर्खरै जन्मिएका बच्चाहरूलाई आमाको नजिकै राख्दा त्यसले स्तनपान चाँडै शुरु गर्न मद्दत गर्दछ जसले अन्ततः नवजात शिशुको मृत्युदरलाई घटाउँछ।

कोभिड–१९को संक्रमण हुने जोखिम र त्यसले निम्त्याउने रोगभन्दा आमाको छालाको स्पर्श तथा स्तनपानबाट हुने विभिन्न फाइदाहरु बढी महत्वपूर्ण छन्।

४) यदि कुनै आमालाई कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएमा वा पुष्टि भएमा के उनले स्तनपान जारी राख्न सक्छिन् ?

अवश्य। स्तनपानले उच्च स्रोतहरू उपलब्ध हुने अवस्थाहरूमा पनि भर्खरै जन्मिएका, नवजात शिशु तथा बाल मृत्युदर घटाउँछ र सबै भौगोलिक तथा आर्थिक परिस्थितिहरूमा जीवनभरिको स्वास्थ्य तथा विकासमा सुधार ल्याउँछ भन्ने कुरा उच्च गुणस्तरका प्रमाणहरुले देखाएका छन्।

स्तनपान वा आमाको दूधबाट कोभिड–१९ सरेको हालसम्म पत्ता लागेको छैन। बालबालिकामा अन्य स्रोतबाट कोभिड–१९को संक्रमण भएका केही घटनाहरुलाई हेर्दा, अधिकांश अवस्थामा उनीहरुमा मन्द वा लक्षणरहित बिमारी मात्रै देखिएको छ।

आफ्नो नवजात शिशुमा कोभिड–१९ भएको शरीरका छिटाहरू फैलने सम्भावनालाई घटाउनका लागि स्तनपान गराउँदा आमाले पनि उपलब्ध भएसम्म मेडिकल मास्कको प्रयोग गर्ने लगायतका सरसफाइका उपयुक्त उपायहरूको अवलम्बन् गर्नुपर्दछ।

५) कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएका वा पुष्टि भएका आमाहरूले अपनाउनु पर्ने सरसफाइका उपायहरू के के हुनसक्छन् ?

यदि कुनै आमामा कोभिड–१९को संक्रमणको आशङ्का गरिएमा वा पुष्टि भएमा, उनले:

- साबुन पानीले बारम्बार हात धुने वा अल्कोहलले बनेको स्यानिटाइजरले हात सफा गर्ने, विशेषगरी बच्चालाई छुनुअघि ।
- स्तनपान गराउँदा मेडिकल मास्कको प्रयोग गर्ने । निम्न कुराहरू गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ:
- मास्कहरू अलि गिलो वा भिजेको जस्तो हुने बित्तिकै फेर्ने,
- मास्कहरूलाई तुरुन्तै विसर्जन गर्ने
- मास्कको पुनःप्रयोग नगर्ने
- मास्कको अगाडिपट्टीको भाग नछुने, पछाडिबाट बाँध्ने, कस्ने
- खोक्दा वा हाछ्यु गर्दा टिस्यु पेपरको प्रयोग गर्ने, यसरी प्रयोग गरेको पेपर तत्कालै विसर्जन गर्ने र अल्कोहलले बनेको स्यानिटाइजरले हात सफा गर्ने वा साबनु र सफा पानीले हात धुने ।
- छोइने सतहहरू नियमित रूपमा सफा तथा जीवाणुरहित बनाउने ।

६) कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएकी आमासँग यदि मेडिकल मास्क नभएमा पनि उनले स्तनपान गराउनु पर्दछ ?

पर्छ । स्तनपानले भर्खरै जन्मिएका तथा नवजात शिशुहरूको मृत्युदर घटाउनेमा दुई मत छैन र यसले बच्चालाई जीवनभरिका लागि स्वास्थ्य तथा विकासका फाइदाहरू प्रदान गर्दछ । कोभिड–१९का लक्षण देखिएका आमाहरूलाई मेडिकल मास्क लगाउने सल्लाह दिइन्छ, यदि यो सम्भव नभएमा पनि स्तनपान भने जारी राख्नुपर्दछ । हात धुने, छोइने स्थानहरू सफा गर्ने, खोक्दा वा हाछ्यु गर्दा टिस्यु पेपरको प्रयोग गर्ने जस्ता संक्रमण रोक्ने अन्य उपायहरू पनि महत्वपूर्ण छन् ।

गैर मेडिकल मास्क (जस्तैः घरमै बनाइएको मास्क वा कपडाको मास्क)लाई मूल्याङ्कन गरिएको छैन । यो समयमा यस्ता मास्कहरूको पक्ष वा विपक्षमा कुनै पनि सल्लाह दिन सम्भव छैन ।

७) कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएकी आमाले सीधै स्तनपान गराउनु वा स्तनबाट दूध निकाल्नुअघि के हात धुनु अनिवार्य हो ?

यदि कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएकी आमाले उनको देखिएको स्तन वा छातीमा पर्ने गरी भर्खरै खोकेकी भएमा, उनले स्तनपान गराउनुअघि आफ्नो स्तनलाई कम्तीमा २० सेकेन्डसम्म विस्तारै साबुन तथा मनतातो पानीले धुने । स्तनपान गराउनु वा स्तनबाट दूध निकाल्नु अघि प्रत्येक पटक स्तनलाई धुनु आवश्यक हुँदैन ।

८) कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएकी आमाले यदि स्तनपान गराउन सकिनन् भने भर्खरै जन्मिएको/नवजात शिशुलाई खुवाउने सबैभन्दा राम्रो उपाय के हो ?

भर्खरै जन्मिएको वा नवजात शिशुलाई खुवाउने सबैभन्दा राम्रा विकल्पहरू निम्न छन्:

- ***स्तनबाट दूध निकाल्ने तरिका***
  - प्रायः हातको इशाराले गराइन्छ वा सिकाइन्छ, र आवश्यक परेका अवस्थामा मात्रै मेकानिकल पम्पको प्रयोग गरिन्छ । हातको इशारा र पम्पको प्रयोगको प्रभावकारिता उस्तै हुन्छ ।
  - स्तनबाट दूध कसरी निकाल्ने भन्ने निर्णय आमाको रोजाइ, उपकरणको उपलब्धता, सरसफाइको अवस्था तथा लागतमा निर्भर रहन्छ ।
  - आमा निको भएपछि स्तनपान गराउन सकुन् भन्नका लागि दूधको उत्पादनलाई नियमित राख्न स्तनबाट दूध निकाल्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।
  - आमा तथा उनलाई सहयोग गर्ने अन्य जोकोहीले पनि स्तनबाट दूध निकाल्नुअघि वा कुनै पम्प वा बोतलको भाग छुनुअघि आफ्ना हात धुनुपर्दछ र प्रत्येक पटक पम्पको प्रयोग गरेपछि पम्पलाई राम्ररी सफा गर्नुपर्दछ *(तलको प्रश्न १० हेर्नुहोस्)* ।
  - यसरी निकालिएको दूधलाई सकेसम्म सफा कप र/वा चम्चाको प्रयोग गर्दै रोगको कुनै सङ्केत वा लक्षण नभएको र बच्चाले सहज मान्ने व्यक्तिले खुवाउनु पर्दछ । आमा/हेरालुले भर्खरै जन्मिएको/नवजात शिशुलाई खुवाउनुअघि आफ्ना हात राम्ररी धुनु पर्दछ ।

- ***मानव दूधको दाता***
  - यदि आमाले आफ्नो स्तनबाट दूध निकाल्न नसकेमा र दूध मानव दूध बैंकमा उपलब्ध भएमा, आमा निको हुँदै गर्दा दाताले उपलब्ध गराउने मानव दूध बच्चालाई खुवाउन सकिन्छ ।

- ***यदि स्तनबाट दूध निकाल्न नसकिएमा वा दाताबाट प्राप्त हुने दूध उपलब्ध नभएमा:***
  - धाईआमा (अर्की महिलाले बच्चालाई स्तनपान गराउने *(तलको प्रश्न ११ हेर्नुहोस्)*
  - सम्भाव्य हुने, राम्ररी तयार पारिएको, सुरक्षित र दिगोपनाका उपाय अवलम्बन् गरी नवजात शिशुका लागि बनाइएको फर्मूला दूध खुवाउने ।

९) के कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएकी आमाको स्तनबाट निकालिएको दूध खुवाउनु सुरक्षित हुन्छ ?

हुन्छ । हालसम्म कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएकी कुनै पनि आमाको स्तनबाट आउने दूधमा सक्रिय कोभिड–१९का भाइरस देखापरेका छैनन् । कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएकी आमाको स्तनबाट निकालिएको दूध बच्चालाई खुवाउँदा संक्रमण सर्ने सम्भावना खासै हुँदैन ।

१०) यदि कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएकी आमाले आफ्नो बच्चाका लागि स्तनबाट दूध निकाल्दै छिन् भने, स्तनको दूध निकाल्ने पम्प, दूध राख्ने भाँडो वा दूध खुवाउने भाँडाहरूको प्रयोग गर्दा अवलम्बन गर्नुपर्ने केही अतिरिक्त उपायहरू छन् ?

कोभिड–१९ नभएको अवस्थामा पनि, स्तनबाट दूध निकाल्ने पम्प, दूध राख्ने भाँडो र दूध खुवाउने भाँडाहरूलाई प्रत्येक पटक प्रयोग गरिसकेपछि उपयुक्त तरिकाले सफा गर्नुपर्छ ।

- प्रत्येक पटकको प्रयोगपछि, पम्प/भाँडालाई तरल साबुन जस्तै भाँडा माझ्ने तरल पदार्थ र तातो पानीले धुनुहोस् । त्यसपछि, १०–१५ सेकेन्डसम्म तातो पानीले पखाल्नुहोस् ।
- स्तनबाट दूध निकाल्ने पम्पका केही भागहरूलाई डिसवासरको माथिल्लो भागमा राखेर सफा गर्न सकिन्छ (यदि उपलब्ध भएमा) । यसो गर्नुपूर्व दिइएको निर्देशनहरू पढ्नुहोस् ।

११) यदि कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएकी आमाले स्तनपान गराउन नसकेमा वा दूध निकाल्न नसकेमा, के धाईआमाको सहयोगका लागि सल्लाह दिइन्छ ?

धाईआमा (बच्चालाई अन्य महिलाले स्तनपान गराउने) आमा/परिवारको सहमति, राष्ट्रिय मार्गनिर्देशन, सांस्कृतिक स्वीकृति, धाईआमाको उपलब्धता तथा आमा/धाईआमाको सहयोग गर्ने सेवाहरूमा निर्भर एक विकल्प हुन सक्छ ।

- एचआइभीको संक्रमण भएका स्थानहरूमा, प्रस्तावित धाईआमाहरूले राष्ट्रिय मार्गनिर्देशन बमोजिम एचआइभीसम्बन्धी परामर्श तथा र्‍यापिड परीक्षण गराउनु पर्दछ । परीक्षण गर्न सम्भव नभएमा, सम्भव भएसम्म एचआइभीको जोखिमको लेखाजोखा गर्नुहोस् । यदि एचआइभीको जोखिमको लेखाजोखा/परामर्श गर्न सम्भव नभएमा, धाईआमाको सेवालाई सहजीकरण तथा सहयोग गर्नुहोस् । स्तनपान गराउँदा एचआइभीको संक्रमणबाट बच्ने तरिकाबारे परामर्श प्रदान गर्नुहोस् ।
- सबैभन्दा कलिला शिशुहरूका लागि धाईआमाको सेवा प्राथमिकतामा राख्नुहोस् ।

१२) यदि कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएकी आमा एकदमै बिरामी भएका कारण वा अन्य बिरामीका कारण स्तनपान गराउन नसक्ने भएकी छिन् भने, उनले स्तनपान पुनः कहिले शुरु गर्न सक्छिन् ?

आमाले स्तनपान गराउन सहज भएको महसुस गरेपछि स्तनपान सुचारु गर्न सक्छिन् । कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएपछि यति नै समय पर्खनुपर्छ भन्ने कुनै निश्चित समयावधि छैन । स्तनपान गराउँदा कोभिड–१९ लागेकी आमाको क्लिनिकल कोर्समा परिवर्तन आउने कुराको कुनै प्रमाण छैन ।

पूर्ण रूपमा निको हुने सुनिश्चितताका लागि उनलाई सामान्य स्वास्थ्य तथा पोषणका विषयमा सहयोग गरिनुपर्दछ । उनलाई स्तनपान शुरु गर्न वा पुनः सुचारु गर्न पनि सहयोग गरिनु पर्दछ ।

१३) नवजात शिशु तथा कलिला बालबालिकाहरूलाई खुवाउने विषयका सिफारिसहरूमा के कोभिड–१९को परीक्षणको नतिजाले केही फरक पार्दछ ?

कोभिड–१९को परीक्षणको नवजात शिशु तथा कलिला बालबालिकाहरूलाई खुवाउने सम्बन्धमा कुनै पनि तात्कालीक प्रभावहरू छैनन् ।

तर, कोभिड–१९को पुष्टि हुनुको अर्थ, कुनै पनि आमाले उनी संक्रामक रहिरहने अवधि अर्थात लक्षण नहराएको अवधि वा लक्षण देखिन थालेको १४ दिनमध्ये जुन अवधि लामो हुन्छ सोही अवधिसम्म सिफारिस गरिएका सरसफाइका उपयुक्त विधिहरू अवलम्बन् गर्नुपर्दछ ।

१४) कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएकी आमाले स्तनपान गराइरहेको भएमा, के अतिरिक्त पोषणका लागि नवजात शिशुहरूका लागि बनाइएको फर्मूला दूध पनि सँगसँगै खुवाउँदा हुन्छ ?

पर्दैन । यदि कुनै आमामा कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएको वा पुष्टि भएको खण्डमा पनि उनले स्तनपान गराइरहेकी छिन् भने, नवजात शिशुहरूका लागि बनाइएको फर्मूला दूधले ‘अतिरिक्त पोषण’ प्रदान गरिरहनु पर्दैन । यसरी अतिरिक्त पोषण दिँदा आमाले उत्पादन गर्ने दूधको मात्रामा कमी आउँछ । पर्याप्त मात्रामा दूधको उत्पादनको सुनिश्चितता गर्नका लागि स्तनपान गराइरहेका आमाहरूलाई स्तनपान गराउने आसन र स्तनसँगको बच्चाको सम्पर्कलाई अझ राम्रो बनाउनका लागि परामर्श र सहयोग प्रदान गरिनुपर्दछ । स्तनपान गराउने आवृत्ती (पटक)मा वृद्धि गर्ने आमाहरूलाई जिम्मेवार स्तनपान र दूधको अपर्याप्ततासम्बन्धी गलत बुझाइका बारेमा तथा बच्चालाई भोक लागेको जनाउने सङ्केतहरूलाई कसरी सम्वोधन गर्ने भन्नेबारेमा परामर्श दिइनु पर्दछ ।

१५) स्तनपान गराउन इच्छुक तर आफ्नो बच्चालाई आफूबाट कोभिड–१९ सर्छ कि भनेर डराइरहेका आमाहरूका लागि मुख्य सन्देश के हुन् ?

परामर्शमा, कोभिड–१९ प्रतिको आमा वा परिवारको चिन्तालाई पनि समेट्नुपर्दछ र निम्न सन्देशहरूको प्रयोग गर्दै सम्बोधन गरिनु पर्दछः

क) स्तनपान र आमाको छालामा गराइने स्पर्शले भर्खरै जन्मिएका तथा नवजात शिशुहरूको मृत्युको जोखिमलाई घटाउँछ र उनीहरूलाई तात्कालीक तथा जीवनपर्यन्त स्वास्थ्य तथा विकाससम्बन्धी फाइदा दिन्छ ।

ख) भर्खरै जन्मिएका तथा नवजात शिशुहरू कोभिड–१९को संक्रमणको न्यून जोखिममा हुन्छन् । कलिला बालबालिकामा कोभिड–१९को संक्रमण पुष्टि भएका केही मात्र घटनाहरुलाई हेर्दा, अधिकांश अवस्थामा उनीहरुमा मन्द वा लक्षणरहित बिमारी मात्रै देखिएको छ ।

ग) स्तनपानका अनगन्ती फाइदाहरू कोभिड–१९को सम्भावित संक्रमण हुने जोखिम र यो रोगसँग सम्बन्धित बिरामीभन्दा बढी छन् ।

घ) सक्रिय कोभिड–१९ कोभिड–१९को संक्रमणको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएको आमाको दूधमा पाइएको छैन, र स्तनपानबाट भाइरस सर्ने विषयमा हालसम्म कुनै पनि प्रमाण भेटिएको छैन ।

१६) यदि आमामा कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएमा वा पुष्टि भएमा, के नवजात शिशुहरूलाई नवजात शिशुहरूका लागि बनाइएको फर्मूला दूध सुरक्षित हुन्छ ?

हुँदैन । जुनसुकै अवस्थामा पनि नवजात शिशुहरूलाई फर्मूला दूध खुवाउँदा त्यससँग जोडिएर आउने जोखिमहरू सधैँ रहन्छन् ।

घर तथा समुदायको अवस्था तलमाथि भएको अवस्था जस्तैः यदि बच्चा बिरामी हुँदाको अवस्था स्वास्थ्य सेवाको पहुँचमा आएको कमी, सफा पानीको पहुँचमा आएको कमी, फूर्मला दूध पाउन गाह्रो हुने वा पाउने प्रत्याभूति नहुने, किन्न नसकिने वा दिगो नहुने अवस्थाहरूमा यस्ता फर्मूला दूधसँग जोडिएर आउने जोखिमहरू झनै बढ्छन् ।

स्तनपानका अनगन्ती फाइदाहरू कोभिड–१९को सम्भावित संक्रमण हुने जोखिम र यो रोगसँग सम्बन्धित बिरामीभन्दा बढी छन् ।

१७) विश्व स्वास्थ्य संगठनले स्तनपान र कोभिड–१९का विषयमा प्रदान गरेको सुझावहरू कति समयसम्म सान्दर्भिक रहन्छ ?

कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएकी आमाका नवजात शिशुको स्याहार तथा खुवाइसम्बन्धी सुझावहरू संक्रामक हुँदासम्म अर्थात लक्षण नहराएको अवधि वा लक्षण देखिन थालेको १४ दिनमध्ये जुन अवधि लामो हुन्छ सोही अवधिसम्मका लागि हो ।

१८) कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएकी आमा तथा उनको नवजात शिशुका लागि दिइएको सुझाव आम सर्वसाधारणका लागि दिइने सामाजिक दूरीसम्बन्धी सुझावभन्दा किन भिन्न छ ?

वयस्क तथा अलि ठूला बालबालिकाहरूका लागि सामाजिक दूरी कायम राख्न दिइने सल्लाह कोभिड–१९को संक्रमण भएका तर लक्षण नभएका व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्क घटाउने र फलस्वरूप भाइरसको संक्रमण दरमा कमी ल्याउनका लागि हो । यो रणनीतिले कोभिड–१९को समग्र फैलावट/व्यापकता तथा गम्भीर रोग लाग्न सक्ने वयस्कहरूको सङ्ख्यालाई न्यूनीकरण गर्दछ ।

कोभिड–१९को संक्रमणको आशङ्का गरिएका वा पुष्टि भएका आमाका नवजात शिशु तथा कलिला बालबालिकाहरू स्याहार तथा खुवाईसम्बन्धी सुझावको ध्येय भर्खरै जन्मिएका तथा नवजात शिशुको तात्कालीन तथा जीवनपर्यन्तको बाँच्ने सम्भावना, स्वास्थ्य तथा विकासमा सुधार ल्याउनका लागि हो । यी सुझावहरूले नवजात शिशुहरूमा कोभिड–१९ लाग्ने सम्भावना तथा सम्भाव्य जोखिमहरूका साथै स्तनपान नगराइएको खण्डमा लाग्ने गम्भीर रोग वा मृत्यको जोखिम वा अनुपयुक्त ढंगबाट फर्मूला दूधको प्रयोग गर्दाको जोखिमका साथै स्तनपान र आमाको छालामा गराइने स्पर्शको रक्षामत्मक प्रभावहरूलाई समेत मध्यनजर गरेका छन् ।

सामान्यतया, भर्खरै जन्मिएका तथा नवजात शिशुहरू कोभिड–१९को संक्रमणको न्यून जोखिममा हुन्छन् । कलिला बालबालिकामा कोभिड–१९को संक्रमण पुष्टि भएका केही मात्र मामिलाहरूमा अधिकांश बालबालिकाहरूले मधुरो वा लक्षण नभएको बिरामीको मात्रै अनुभव गरेका छन् । कोभिड–१९को संक्रमण हुने जोखिम र त्यसले निम्त्याउने रोगभन्दा स्तनपानबाट हुने विभिन्न फाइदाहरु बढी महत्वपूर्ण छन् ।

१९) कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएकी आमाको नवजात शिशुका लागि निःशुल्क उपलब्ध हुने फर्मूला दूधको आपूर्तिलाई कुनै पनि स्वास्थ्य संस्थाले स्वीकार गर्नु ठीक हो ?

होइन । नवजात शिशुहरूका लागि बनाइएको फर्मूला दूधको अनुदान खोजिनु वा स्वीकार गरिनु हुँदैन । यदि आवश्यक भएमा, आँकलन गरिएको आवश्यकताअनुसार खरिद गरिनुपर्दछ । अनुदानमा प्रदान गरिने फर्मूला दूधहरू प्रायः अनिश्चित गुणस्तरका, गलत प्रकारका, आवश्यकताअनुरूप उपलब्ध नगराइने, गलत भाषामा लेबलिङ्ग गरिएका, जोगाएर राख्नका लागि आवश्यक पर्ने सामग्रीबिनाका, असमानुपातिक ढंगबाट वितरण गरिएका, आवश्यकता परेकाहरूलाई लक्षित नगरिएका, दिगो नहुने प्रकारका, र जोखिम न्यूनीकरण गर्न अत्याधिक समय र स्रोत खर्च गराउने प्रकारका हुन्छन् ।

२०) आमा र नवजात शिशुबीचको संसर्ग र कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएकी आमाले गराउने स्तनपानका विषयमा विश्व स्वास्थ्य संगठनले जारी गरेको सुझावहरू अन्य राष्ट्रिय तथा व्यावसायिक संघ संस्थाको भन्दा किन भिन्न छ ?

आमा र नवजात शिशुबीचको संसर्ग र कोभिड–१९को संक्रमण भएको आशङ्का गरिएकी वा पुष्टि भएकी आमाले गराउने स्तनपानका विषयमा विश्व स्वास्थ्य संगठनले जारी गरेको सुझावहरू नवजात शिशुमा संक्रमण सर्न सक्ने जोखिमलाई मात्रै नभई स्तनपान नगराउँदा वा फर्मूला दूधको अनुपयुक्त प्रयोगका कारण हुने रुग्णता र मृत्यु सबै पक्षहरूका साथै आमाको छालाको स्पर्श र स्तनपानका रक्षात्मक प्रभावहरूसमेतलाई आधार मान्दै तयार पारिएको छ ।

अन्य संस्थाका सुझावहरू आमाको छालाको स्पर्श र स्तनपानका महत्वहरूलाई पूर्ण रूपमा ग्रहण नगरी कोभिड–१९का संक्रणमको रोकथाममा मात्रै केन्द्रित भएको हुनसक्छ ।

www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-breastfeeding

डिस्क्लेमर

यस दस्तावेजमा भएका प्रश्नका उत्तरहरु विश्व स्वास्थ्य संगठनको नवजात शिशु र कलिला बालबालिकाको खुवाइसम्बन्धी सुझावहरु र इन्टरएजेन्सी वर्किङ ग्रुप अपरेसनल गाइडेन्स अन इन्फ्यान्ट एण्ड यङ्ग चाइल्ड फिडिङ्ग इन इमरजेन्सीज्बाट साभार गरिएका हुन् । विश्व स्वास्थ्य संगठनको अन्तरिम मार्गनिर्देशन सार्स, मर्स, वा गम्भीर रुघाखोकी (फ्लु) वा कोभिड-१९ का बिरामीहरुलाई उपचार गरेका चिकित्सक तथा विश्व स्वास्थ्य संगठनको विश्वव्यापी सञ्जालमा भएका चिकित्सकहरुले विकास गरेका हुन् ।

कुनै प्रश्न भएमा, विषयमा **“COVID-19 clinical question”** लेखेर outbreak@who.int मा इमेल गर्नुहोला ।

Images: Corona Borealis Studio & Sarokato (both Shutterstock

निर्णय वृक्ष

कोभिड–१९को सन्दर्भमा स्तनपानका लागि:
स्वास्थ्य संस्था तथा समुदायिक अवस्थाका लागि मार्गनिर्देशन

के आमामा कोभिड–१९को संक्रणको आशङ्का गरिएको वा पुष्टि भएको छ?

- छैनन् → (आमालाई स्तनपान गराउन सहयोग गर्न)
- छ ↓

के आमा स्तनपान गराउन सक्षम छिन्?

- छ → स्तनपान गराउँदा आमाले मेडिकल मास्कको प्रयोग गर्ने । यदि मेडिकल मास्क उपलब्ध नभएमा
  - खोक्दा वा हाछ्यु गर्दा टिस्यु पेपरको प्रयोग गर्ने, यसरी प्रयोग गरेको पेपर तत्कालै विसर्जन गर्ने र हात धुने ।
- छैनन् ↓

के आमा स्तनबाट दूध निकाल्न सक्षम छिन् (सहयोग गर्दाको अवस्थामासमेत) ?

- छ → बच्चालाई आमाको स्तनबाट निकालिएको दूध खुवाउने → आमा स्तनपान गराउन सक्षम भएपछि स्तनपान सुचारु गर्ने
- छैनन् ↓

के मानव दुध दाता बैंकबाट मानव दूध उपलब्ध हुनसक्छ ?

- छ → आमा निको नहुन्जेलसम्म दाताबाट प्राप्त मानव दूध
- सक्दैन ↓

के धाईआमाको सहयोग सांस्कतिक रूपमा स्वीकार्य छ र के सुरक्षित धाईआमाको पहिचान गर्न सकिन्छ ?

- छ → आमा निको नहुन्जेलसम्म धाईआमाको सहयोगका लागि सहजीकरण गर्ने
- छैनन् → आमा निको नहुन्जेल बच्चालाई फर्मूला दूध खवाउने

के आमा निको भएपछि स्तनपान गराउन इच्छुक छिन् ?

- छ → स्तनपान गराउने सक्ने गरी आमा निको भएपछि उनलाई स्तनपान सुचारु गर्न सहयोग गन
- छैनन् → बच्चालाई खुवाउने वैकल्पिक विधिहरूको प्रयोगलाई जारी राख्ने

- **आमालाई स्तनपान गराउन सहयोग गर्न:**
  - भर्खरै जन्मिएकाहरूका लागि प्रसुति भएको एक घण्टाभित्रमा स्तनपान शुरु गराउने र यथासक्य चाँडो आमाको छालाको सम्पर्कको अभ्यास गराउने
  - ६ महिनाभन्दा कम उमेरका नवजात शिशुहरूको हकमा पूर्ण स्तनपानका लागि सहयोग गर्ने
  - ६ महिनाभन्दा बढीका नवजात शिशु तथा कलिला बालबालिकाको हकमा सुरक्षित तथा स्वस्थ पूरक खानेकुराका साथमा स्तनपानलाई जारी राख्ने
- **आमा बच्चालाई नछुट्याउने**
- **आमालाई निम्न कुरा गर्न सल्लाह दिन:**
  - **बारम्बार साबुन पानीले हात धुने** वा बच्चालाई छुनुअघि अल्कोहल भएको स्यानिटाइजरले हात सफा गर्ने
  - **आमाले छोएका स्थानहरू** नियमित रूपमा सफा गर्ने

www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-breastfeeding