A healthy world begins with a healthy woman

प्रसवोत्तर काळजी कोविड -19 महामारी

SNEHA (Society for Nutrition, Education and Health Action)

कोविड पॉसिटीव्ह असलेल्या आणि संशयित मातांसाठी स्तनपान दिशानिर्देश

- कोविड पॉसिटीव्ह असलेल्या महिलांना बाळापासून वेगळे करणे आवश्यक आहे याचा पुरावा आतापर्यंत नाही.
- कांगारु मदर केअर, लवकरात लवकर स्तनपान देण्याची सुरुवात करण्याची शिफारस केली जाते जशी सामान्य परिस्थितीत केली जाते.
- बाळाशी संपर्क साधण्यापूर्वी आणि नंतर हात धुवा. बाळाला आहार देताना किंवा बाळाच्या जवळ असताना मास्क घाला (श्वसन स्वच्छता).
- आईने किंवा इतर कोणत्याही संक्रमित व्यक्तीने संपर्क साधलेल्या सर्व पृष्ठभागाची नियमित स्वच्छता आणि निर्जंतुकीकरण.
- जर स्त्री स्तनपान करण्यास खूप आजारी असेल तर ती तर ती स्तनातून दूध काढून (express milk) बाळाला देऊ शकते.

** स्रोत: मातृत्व सेवांसाठी कोविड -19 तांत्रिक संक्षिप्त माहिती- यूएनएफपीए, डब्ल्यूएचओ, आयएपी*

अर्भकांना स्तनपान देताना सुरक्षा उपाय

स्तनपान देताना किंवा जेव्हा जेव्हा बाळाच्या जवळ असतो तेव्हा मास्क घाला

स्तनपान देताना...

स्तनपान देताना श्वसनाच्या स्वच्छतेचा सराव करा आणि मास्क घाला

बाळाला स्पर्श करण्यापूर्वी आणि नंतर 40 सेकंद साबणाने आणि पाण्याने हात धुवा

संसर्गग्रस्त आई / इतरांनी स्पर्श केलेली पृष्ठभाग नियमित साबण किंवा अल्कोहोल आधारित सॅनिटायझरद्वारे स्वच्छ आणि निर्जंतुकीकरण करा

** स्रोत: युनिसेफ, डब्ल्यूएचओ आणि यूएसएआयडी*

जेव्हा आई आजारी असेल, तेव्हा देण्यात येणारे स्तनपान ..

जर आई स्तनपान करवण्यास खूप आजारी असेल तर, योग्य प्रकारे स्वच्छ केलेल्या कंटेनरमध्ये दूध काढा आणि आपल्या मुलास स्वच्छ चमच्याने पाजा.

स्तनातून दूध काढून पाजतानाच्या आधीची प्रक्रिया:

- स्तन साबणाने आणि पाण्याने धुवा.

स्तनातून दूध काढून पाजतानाची प्रक्रिया

** स्रोत: युनिसेफ, डब्ल्यूएचओ आणि यूएसएआयडी, आयएपी*

स्तनपान करिता मुख्य संदेश

- स्तनपान बाळाला संक्रमणापासून वाचवते आणि पौष्टिकतेचा उत्तम स्रोत आहे.
- कोविड -19 संक्रमित असलेल्या किंवा नसलेल्या सर्व मातांनी सर्व प्रतिबंधात्मक उपाय आणि मार्गदर्शक तत्त्वांचे अनुसरण करून आपल्या मुलाचे स्तनपान चालू ठेवले पाहिजे.
- सर्व मातांनी आपल्या मुलाच्या जन्माच्या 1 तासाच्या आत आपल्या मुलास स्तनपान दिले पाहिजे आणि 6 महिने विशेष स्तनपान चालू ठेवले पाहिजे.
- बाळाला सहा महिने पूर्ण झाल्यानंतर २ वर्ष किंवा त्याहुन अधिक काल पूरक आहार सोबत स्तनपान करत राहावे

- आई कोविड -19 संक्रमित असल्यास:

✓ वैद्यकीय सुविधेशी संपर्क साधा आणि डॉक्टरांनी दिलेल्या सूचनांचे अनुसरण करा
✓ 3 स्तरित मास्क घाला
✓ 40 सेकंद आपले हात धुवा
✓ श्वसन स्वच्छतेचे अनुसरण करा
✓ जेव्हा आई स्तनपान करण्यास खूप आजारी असेल, तेव्हा ती तर ती स्तनातून दूध काढून (express milk) बाळाला देऊ शकते.

* *स्त्रोत: गंभीर तीव्र कुपोषणाच्या व्यवस्थापनासाठी केंद्र उत्कृष्टता* https://iapindia.org/pdf/WHO-Pregnancy-and-Childcare-COVID-19.pdf

जेव्हा आई आजारी असेल, तेव्हा देण्यात येणारे स्तनपान...

जर आई खूप असेल तर, स्तनपान देणे किंवा स्तनातून दुढा काढून बाळाला पाजणे याची शक्यता जाणून घ्यावी:

रिलेक्टेक्शन

अंतरानंतर स्तनपान पुन्हा सुरू करणे

दाता मानवी दूध

उपलब्ध असल्यास दात्याचे दूध आपल्या बाळाला दिले जाऊ शकते

ओले नर्सिंग

आणखी एक स्त्री ज्याने आपल्या मुलाचे स्तनपान केले किंवा त्याची काळजी घेतली

** स्रोत: आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय*

डिलिव्हरी नंतर भेट देणाऱ्यांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे

- घर किंवा आरोग्य सुविधांमध्ये भेट देणाऱ्यांची संख्या मर्यादित असणे आवश्यक आहे. तीव्र श्वसन लक्षणे किंवा संभाव्य कोव्हीडी 19 संसर्ग किंवा संपर्क असलेल्या कोणालाही आरोग्य सुविधेतून वगळले पाहिजे.

- सर्व भेट देणार्यांनी संसर्ग नियंत्रण प्रक्रियेचे अनुसरण करणे आवश्यक आहे आणि खोलीत प्रवेश आणि सोडताना त्यांचे हात साबणाने आणि पाण्याने धुवावेत.

** स्रोत: मातृत्व सेवांसाठी कोविड 19 तांत्रिक संक्षिप्त माहिती - यूएनएफपीए*

पूरक आहार पद्धती

बाळाच्या वेगवान वाढ आणि मेंदूच्या विकासासाठी, 6 महिने पूर्ण झाल्यानंतर काळजीवाहू / मातांनी:

1. आईच्या दुधासह पूरक आहार सुरू करा
2. मुलाला डाळी, दूध आणि दुधाचे पदार्थ, पिवळ्या, केशरी आणि हिरव्या भाज्या आणि फळे यासारखे अनेक खाद्य पदार्थ देऊन मुलाच्या प्रत्येक चाव्याची मोजणी करा.
3. लॉकडाऊनमुळे ताजे पदार्थ उपलब्ध नसल्यास निरोगी खाद्यपदार्थांचे पर्याय ओळखून, संतृप्त चरबी, साखर आणि मीठ जास्त प्रमाणात असलेल्या अति प्रमाणात प्रक्रिया केलेल्या खाद्यपदार्थांवर मर्यादा घाला आणि मीठयुक्त पेय टाळा.
4. स्वयंपाक, आहार आणि खाण्यापूर्वी साबण आणि पाण्याने हात धुवा साबण आणि पाण्याने अन्न तयार करण्याचे क्षेत्र स्वच्छ करा
5. भोजन देण्यापूर्वी मुलाचे हात साबण आणि पाण्याने धुवा
6. मुलाला वेगळ्या वाडग्यातून खायला द्या
7. मुलाला खायला देण्यासाठी योग्यरित्या साफ केलेला वाडगा आणि चमचा वापरा
8. आजारपणात मुलांना बऱ्याचदा जास्त प्रमाणात आहार आणि द्रवपदार्थ द्या

** स्रोत: आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय*

कोविड -19 दरम्यान लसीकरण सेवा

एक standard practice म्हणून, लसीकरण सेवा खालील रीतींद्वारे वितरीत केल्या जातात:

जन्म डोस लसीकरण	आरोग्य सुविधा आधारित सत्र	आउटरीच सत्र
आरोग्य सुविधांमधील वितरण बिंदूंवर जन्म डोस लसीकरण.	हेल्थ पोस्ट, यूपीएचसी, मॅटर्निटी होम इत्यादींच्या निश्चित आरोग्य सुविधांवर लसीकरण सत्रे.	शहरी / ग्रामीण आरोग्य स्वच्छता आणि पोषण दिवसांचा एक भाग म्हणून (यूएचएसएनडी / व्हीएचएसएनडी) सेवा.

** स्रोत: आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय (14 एप्रिल 2020 रोजीचे पत्र)*

कोविड -19 दरम्यान लसीकरण सेवा

एमएचएफडब्ल्यूने लसीकरणासह अत्यावश्यक सेवा सुरू ठेवण्यासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे जारी केली आहेत. प्रसिद्ध केलेल्या मार्गदर्शक तत्त्वांच्या आधारे झोनचा विचार न करता खालील बाबींचे अनुसरण केले जाईल.

- सर्व आरोग्य सुविधांवर जन्म डोस लसीकरण (बीसीजी) चालू ठेवले जाईल
- सर्व लसीकरण सत्रामध्ये सामाजिक अंतर, हात धुण्याची आणि श्वसनाच्या स्वच्छतेची पद्धती राखणे आवश्यक आहे
- कोविड -19 संबंधित एमएचए आणि एमएचएफडब्ल्यूचे मार्गदर्शक सूचना आणि संबंधित अद्यतने हे प्राथमिक संदर्भ बिंदू असतील.

** स्रोत: आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय (14 एप्रिल 2020 रोजीचे पत्र)]*

कंटेनमेंट आणि बफर झोनमध्ये लसीकरण सेवा

- ज्या भागात कोविड -19 प्रकरणे नोंदवली गेली आहेत त्यांना 'कंटेनमेंट झोन' म्हणून ओळखले जाते.
- कोविड -19 पसरण्याचा धोका असलेल्या सभोवतालच्या प्रदेशांना 'बफर झोन' असे म्हणतात.
- बफर झोनच्या बाहेरील क्षेत्रास 'बफर झोनच्या पलीकडे क्षेत्र' म्हणून ओळखले जाते.

टीपः 'कंटेनमेंट झोन' आणि 'बफर झोन' चे वर्गीकरण साप्ताहिक आधारावर किंवा पूर्वी अद्यतनित केलेली एक गतिशील प्रक्रिया आहे.

** स्रोत: आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय (14 एप्रिल 2020 रोजीचे पत्र)*

कंटेनमेंट आणि बफर झोनमधील लसीकरण सेवा

- आरोग्य सुविधा कार्यान्वित करण्यासाठी कोणतीही सक्रिय हालचाल करणे आवश्यक नाही
- प्रत्येक संधीचा उपयोग लाभार्थ्यांनी त्या सुविधा येथे आधीच नोंदवल्यास लसीकरण करण्यासाठी उपयोग केला जाईल
- या सुविधांचा अहवाल दिलेल्या गर्भवती महिला व मुलांना लसीकरणासाठी आरोग्य सुविधा स्तरावर दत्तक घेण्याजोग्या जोडप्यात नमूद केल्याप्रमाणे सामाजिक अंतर आणि हात धुण्याची इत्यादीची खात्री करुन घ्या.

कंटेन्टमेंट / बफर झोन' बाहेर जाणारे कोणतेही क्षेत्र सुविधा आधारित आणि लसीकरण उपक्रम सुरू करू शकते जसे की 'बफर झोनच्या पलीकडे' अशा भागाला कंटेन्टमेंट / बफर झोन म्हणून खाली टाकल्यानंतर कमीतकमी १ दिवसानंतर. परंतु, अशा सेवा सुरू करण्यापूर्वी जिल्हा प्रशासनाने कोविड 19 च्या परिस्थितीचे मूल्यांकन केले पाहिजे

** स्रोत: आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय (14 एप्रिल 2020 रोजीचे पत्र)*

पलीकडे बफर आणि ग्रीन झोनमधील लसीकरण सेवा

जन्म डोस आणि आरोग्य सुविधा आधारित सत्र समान आहे. तथापि, आउटरीच सत्रासाठी काही बदल सुचविले गेले आहेत.

सुधारित पोहोच सत्र:

- एकूण लाभार्थ्यांना प्रति सत्र 10 ते 15 पर्यंत मर्यादित ठेवण्यासाठी <500 लोकसंख्येसाठी एक आउटरीच सत्राचे नियोजन केले जाईल. गर्दी टाळण्यासाठी प्रत्येक सत्रासाठी स्तब्ध दृष्टिकोन पाळला जाईल
- सत्रादरम्यान कोणत्याही वेळी सेशन साइटवर 5 पेक्षा जास्त व्यक्ती उपस्थित नसू शकतात ज्यात प्रत्येकाच्या दरम्यान कमीतकमी 1-मीटर अंतर असेल.

- अशा सत्राचे आयोजन जिल्हा प्रशासनाच्या विवेकबुद्धीने असेल आणि सत्र स्थळांवर सामाजिक अंतर आणि हात धुण्याचे स्पष्ट नियोजन असेल.

- कोविड 19 च्या प्रतिबंध व नियंत्रणासाठी सर्व आवश्यक उपाययोजना स्वीकारल्या जातील

** स्रोत: आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय (14 एप्रिल 2020 रोजीचे पत्र)*

झोनचा विचार न करता सर्व आउटरीच सेशन्ससाठी मानक मार्गदर्शक तत्त्वे

- प्रत्येक सत्रासाठी कोविड -19 चे सार्वत्रिक प्रतिबंध आणि नियंत्रण तत्त्वे पाळली जातील
- सत्र साइटवर जास्त जमाव टाळण्यासाठी त्या अनुषंगाने जोडल्या जाणाऱ्या परिसरामध्ये आणि समुदाय एकत्रित करण्याच्या धोरणामध्ये नमूद केल्याप्रमाणे स्तब्ध दृष्टिकोन अनुसरण करण्यासाठी सर्व आउटरीच सेशन्स
- लाभार्थींच्या सीमांकनाचे स्पष्ट क्षेत्र, लसीकरणानंतरची जागा आणि राखीव क्षेत्र वाढवून एकत्रितपणे सामाजिक अंतर ठेवून लाभार्थी व काळजीवाहूंना पुरेशी जागा बसवून सत्र स्थळाची पूर्व ओळख.
- सामाजिक अंतर दूर करण्यासाठी (कमीतकमी १ मीटर) योग्य जागा असलेल्या योग्य सत्र स्थळाची ओळख घेण्यासाठी पंचायत / शहरी स्थानिक संस्था यांचा पाठिंबा

** स्रोत: आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय (14 एप्रिल 2020 रोजीचे पत्र)*

कोविड – 19 दरम्यानच्या जन्मानंतरच्या काळजी

स्तनपान

- जन्माच्या पहिल्या तासातच स्तनपान सुरू केले पाहिजे. नवजात शिशूंच्या पोटाचा आकार अंदाजे 1.5 सेंमी आहे
- ३ दिवसांपर्यंत ते 2.5 सेमी पर्यंत वाढते आणि 10 व्या दिवसापर्यंत ते 3.7 सेमी व्यासाचे होते. पोटाच्या वाढत्या आकारानुसार मातांचे दूध किती प्रमाणात तयार होते

टीपः जर आपण पोटातील आकारापेक्षा जास्त दूध दिले जास्त तर उलट्या होण्यापेक्षा दूध मुलाच्या श्वसनमार्गामध्ये जातील ज्यामुळे मृत्यू होऊ शकतो.

बाळ जागृत आणि सतर्क झाल्याने स्तनपान सुरू करण्यासाठी प्रथम तास सर्वोत्तम आहे. लवकरच बाळ गाढ झोपेल आणि नंतर स्तनपान सुरू करणे कठीण होईल.

- प्रसूतीनंतर पहिल्या 2 ते 5 दिवसांपर्यंत, आपल्या शरीरात कोलोस्ट्रम (प्रथम दूध) तयार होते. ही तुमच्या मुलाची पहिली लस आहे, ती गमावू नका
- जन्मानंतर त्वचेपासून त्वचेचा संपर्क आणि बाळापासून आईचे शून्य वेगळे होणे स्तनपान देण्यास आणि सुरू ठेवण्यास मदत करते

** स्त्रोत: स्नेहा एमएनएच मुख्य संदेश*

लसीकरण

पहिल्या दिवशी बाळाला व्हिटॅमिन के 1, बीसीजी, हिपॅटायटीस बी आणि ओरल पोलिओ ही इंजेक्शन्स दिली जातील. नवजात जन्माच्या दुर्मीळ रक्तस्त्राव विकार टाळण्यासाठी जन्माच्या एका तासाच्या आत व्हिटॅमिन के 1 लस दिली जाते ज्यामुळे गंभीर समस्या उद्भवू शकतात.

** स्त्रोत: स्नेहा एमएनएच मुख्य संदेश*

लसीकरण तक्ता

लस वेळ	लस नाव	लस स्थान
जन्माच्या वेळी / 24 तासांच्या आत	बी.सी.जी	डाव्या हाताचा वरचा भाग
	ओ.पी.वी (0)	तोंडी
	हिपेटाइटिस बी (जन्म डोस)	उजव्या मांडीच्या मध्यभागी
6 आठवडे	ओ.पी.वी 1, आर.वी.वी 1	तोंडी
	f- आई.पी.वी 1	उजवा हात वरचा भाग
	पेंटा 1	डाव्या मांडीच्या मध्यभागी
10 आठवडे	ओ.पी.वी 2, आर.वी.वी 2	तोंडी
	पेंटा 2	डाव्या मांडीच्या मध्यभागी
14 आठवडे	ओ.पी.वी 3, आर.वी.वी 3	तोंडी
	f- आई.पी.वी 2	उजवा हात वरचा भाग
	पेंटा 3	डाव्या मांडीच्या मध्यभागी
9 माह9 महिने	एम.सी.वी 1 + विट. A (तोंडी)	उजवा हात वरचा भाग
16 -24 महिने	ओ.पी.वी बूस्टर	तोंडी
	एम.सी.वी 2	उजवा हात वरचा भाग
	विट. A	तोंडी
	डी.पी.टी बूस्टर (प्रथम)	डाव्या मांडीच्या मध्यभागी
5-6 वर्षे	डी.पी.टी (दुसरा बूस्टर)	डावा हात वरचा भाग (बहुतेक वेळा)
10 वर्षे	टी.डी	डावा हात वरचा भाग (बहुतेक वेळा)
16 वर्षे	टी.डी	डावा हात वरचा भाग (बहुतेक वेळा)

*** f-आई.पी.वी: फ्रैक्शनल**

** स्रोत: डब्ल्यूएचओ, एमसीजीएम एम / पूर्व वॉर्ड*

आपल्या मुलाची काळजी घेणे

- नाळ कोरडी आणि स्वच्छ ठेवले पाहिजे. कोमट पाणी स्वच्छतेसाठी वापरावे आणि नाळ हवेच्या संपर्कात रहावे
- प्री-टर्म बाळांना सौम्य आणि कमीतकमी हाताळण्याचा सराव करा.
- पालक आणि आरोग्य सेवा देणा्यांनी कडक हात स्वच्छता पद्धती पाळल्या पाहिजेत
- केवळ बाळाचे वजन 2.5 किलो होईपर्यंत स्पंज बाथ द्या. यानंतर, सौम्य क्लीन्सर वापरुन, नियमित बाथ दिले जाऊ शकते
- नवीन जन्मलेल्या आणि अर्भकांच्या नियमित आंघोळीमुळे कोणतीही हानी होत नाही. दररोज स्नान करणे अधिक श्रेयस्कर आहे. हिवाळ्यामध्ये, मुलांना आठवड्यातून दोनदा किंवा तीन वेळा अंघोळ दिली जाऊ शकते

** स्त्रोत: स्नेहा एमएनएच मुख्य संदेश*

पुढील गोष्टी करु नका

- वयाच्या 1 वर्षाच्या आधी बाळाला मध किंवा "जन्म घुट्टी" देणे
- जन्मानंतर काही दिवस आईचे दूध देत नाही
- गाईचे दूध - हे हलके आणि पवित्र आहे असा विचार
- बेबी पावडर चा जास्त वापर करणे
- कठोर मालिश करणे किंवा बऱ्याचदा मालिश करणे
- बेसन आणि आटा (हरभरा आणि “गव्हाचे पीठ) वापरुन शरीराचे केस काढून टाकण्याचा प्रयत्न करणे
- नवजात मुलांच्या डोळ्यांना ‘सूरमा’ किंवा ‘काजल’ लावणे.
- आपल्या मुलाच्या मनगट किंवा गळ्याभोवती काळा धागा बाँधने. यामुळे गुदमरणे, गळा दाबणे, त्वचेमध्ये संक्रमण होऊ शकते. गरज भासल्यास कपाळावर किंवा पायावर काळा टीका ठेवता येतो
- कान आणि नाभीमध्ये तेलचे काही थेंब टाकणे

** स्त्रोत: स्नेहा एमएनएच मुख्य संदेश*

नवजात मुलांमध्ये धोक्याची चिन्हे

आईला धोक्याची चिन्हे समजण्यास शिकवा जे खालीलप्रमाणे आहेत:

- श्वास घेण्यास त्रास, छातीमध्ये खड्डा करणे, घर घर आवाज करणे.
- खूप वेगवान किंवा खूप हळू श्वास घेणे
- श्वसनक्रिया बंद होणे
- वारंवार बाळाला थंडी वाटते, सामान्य पेक्षा शरीराचे तापमान कमी
- आहार देण्यात अडचण; बाळ आहार घेत नाही, पोट भरणे थांबवते किंवा उलट्या करते
- आकडी
- अतिसार

** स्रोत: स्नेहा एमएनएच मुख्य संदेश*