



झारखण्ड सरकार  
झारखण्ड ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन समिति  
स्वास्थ्य, चिकित्सा शिक्षा एवं परिवार कल्याण विभाग, झारखण्ड  
नामकुम, राँची।

फोन नं०- 0651-2261000, 2261856-2261002 मेल आईडी- nrhmjharkhand3@gmail.com

पत्रांक: 9/RCH- 583(MA)

दिनांक : 01.05.2020

प्रेषक,

डॉ. शैलेश कुमार चौरसिया, भा.प्र.से.  
अभियान निदेशक।

सेवा में,

सभी सिविल सर्जन, झारखण्ड।

सभी प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी, कुपोषण उपचार केंद्र, झारखण्ड

विषय :- COVID 19 के दौरान स्तनपान एवं शिशु आहार (IYCF) से संबंधित दिशा-निर्देश।  
महाशय/महाशया,

उपर्युक्त विषय के संबंध में कहना है कि राज्य में COVID 19 के संक्रमण के रोकथाम हेतु किये गए लॉकडाउन की अवधि और उसके उपरांत भी नवजात शिशु का स्तनपान एवं शिशु आहार सुचारु रूप से जारी रखने के लिए दिशा-निर्देश (संलग्न) आवश्यक कार्यवाही हेतु उपलब्ध करायी जा रही है।

### मुख्य सन्देश

1. स्तनपान नवजात शिशुओं को बार-बार बीमार पड़ने से बचाता है तथा सम्पूर्ण शिशु एवं बाल्यावस्था में सुरक्षा प्रदान करने में सहायता करता है।
2. शिशु को जन्म के एक घंटे के अंदर माँ का दूध पिलाएं और पहले 6 महीने सिर्फ स्तनपान कराएं।
3. यदि बच्चा बीमार है और वह कोविड-19 से संक्रमित है या उसकी संभावना है, तब भी माँ उसे अपना दूध पिलाती रहें।
4. यदि माँ स्तनपान नहीं करा सकती है, तो वह अपना दूध साफ कटोरी में निकाल सकती है और साफ कप या चम्मच से बच्चे को दूध पिला सकती है।
5. अगर माँ को बुखार, खाँसी या साँस लेने में तकलीफ जैसे लक्षण हैं तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। जब माँ बच्चे के संपर्क में रहे तथा खाँसते और छींकते समय अपने मुँह को रुमाल या टिशू से ढकें।
6. छींकने और खाँसने के बाद, बच्चे को अपना दूध पिलाने से पहले और बाद में तथा किसी भी सतह को छूने से पहले और बाद में अपने हाथों को साबुन और पानी से 40 सेकंड या सैनिटाइजर से अच्छी तरह साफ करें।
7. बच्चे के तेज मानसिक व शारीरिक विकास की जरूरतों को पूरा करने के लिए, उसके 6 महीने पूरे होने पर देखभालकर्ता बच्चे को माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार खिलाना शुरू करें।

अतः अनुरोध है कि राज्य सरकार के द्वारा COVID 19 के संक्रमण से बचाव से सम्बंधित निर्गत दिशा-निर्देशों का अनुपालन सुनिश्चित किया जाय ताकि नवजात एवं शिशुओं के स्तनपान तथा पोषण को राज्य में सुचारु रूप से जारी रखा जा सके। उक्त संदेशों से संबंधित भारत सरकार द्वारा निर्गत पोस्टर भी इस पत्र के साथ संलग्न है।

अनुलग्नक :- यथोक्त।

विश्वासभाजन

  
( अभियान निदेशक )

ज्ञापांक :- 583(MD)

दिनांक :- 01.05.2020

प्रतिलिपि :-

1. प्रधान सचिव, स्वा0, चिकित्सा शिक्षा एवं परिवार कल्याण विभाग, झारखण्ड को सूचनार्थ प्रेषित।
2. सभी उपायुक्त, झारखण्ड को सूचनार्थ प्रेषित।
3. निदेशक प्रमुख, स्वास्थ्य सेवाएँ, झारखण्ड को सूचनार्थ प्रेषित।
4. उप निदेशक सह नोडल पदाधिकारी, Child Health Cell झारखण्ड को सूचनार्थ प्रेषित।
5. नोडल पदाधिकारी, IEC Cell, NHM, झारखण्ड को सूचनार्थ प्रेषित करते हुए अनुरोध है कि संलग्न पोस्टर का प्रदर्शन सभी Health Facility पर सुनिश्चित किया जाय।
6. सभी जिला आर.सी.एच. पदाधिकारियों को सूचना एवं आवश्यक कार्यार्थ प्रेषित।
7. सभी प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी, कुपोषण उपचार केन्द्रों को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यार्थ प्रेषित।
8. पोषण विशेषज्ञ, युनिसेफ, झारखण्ड को सूचनार्थ प्रेषित।
9. सभी जिला कार्यक्रम प्रबन्धक / अस्पताल प्रबन्धक को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यार्थ प्रेषित।

  
11/5/20  
( अभियान निदेशक )



## कोविड-19 के दौरान स्तनपान एवं पूर्ण आहार

1. शिशु को जन्म के एक घंटे के अंदर माँ का दूध पिलाएं और पहले 6 महीने सिर्फ स्तनपान कराएं
  - माँ का दूध नवजात शिशु को बीमार होने से बचाता है
  - माँ के दूध में एंटीबॉडी होते हैं जो बच्चे की रोग प्रतिरोधक शक्ति का बढ़ाता है और उसकी रोगों से रक्षा करता है
  - माँ का दूध नवजात की बचपन में सुरक्षा करने में मदद करता है
2. स्तनपान कराएं सावधानी के साथ, संक्रमण से करें बचाव  
अगर माँ को बुखार, खाँसी या साँस लेने में तकलीफ जैसे लक्षण हैं, तो वह:-
  - तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें
  - डॉक्टर की बताई गई बातों का पालन करें
  - जब बच्चे के संपर्क में रहे तो मास्क पहनें
  - खाँसते और छींकते समय अपने मुँह को रुमाल या टिश्यू से ढकें
  - छींकने और खाँसने के बाद, बच्चे को अपना दूध पिलाने से पहले और बाद में अपने हाथों को साबुन और पानी से 40 सेकंड तक धोएं
  - किसी भी सतह को छूने से पहले उसे साबुन या सैनिटाइजर से अच्छी तरह साफ करें
3. यदि माँ स्तनपान नहीं करा सकती है, तो वह अपना दूध साफ कटोरी में निकाल सकती है और साफ कप या चम्मच से बच्चे को दूध पिला सकती है
  - अपना दूध निकालने से पहले हाथों को साबुन व पानी से 40 सेकंड तक धोएं तथा जिस कटोरी या कप में दूध निकालें उसे साबुन और पानी से अच्छी तरह धोएं
  - अपना निकला हुआ दूध पिलाते समय मास्क पहन कर रखें तथा अच्छे से साफ किए गए कप या चम्मच से ही दूध पिलाएं
4. यदि माँ स्तनपान कराने व दूध निकालने के लिए बहुत बीमार है, तो वह:
  - एक अवधि के बाद फिर से अपना दूध पिलाना शुरू करें
  - बच्चे को दूध पिलाने व उसकी देखभाल के लिए अन्य महिला की मदद लें
5. यदि बच्चा बीमार है और वह कोविड-19 से संक्रमित है या उसकी संभावना है, तब भी माँ उसे अपना दूध पिलाती रहें
6. बच्चे के तेज मानसिक व शारीरिक विकास की जरूरतों को पूरा करने के लिए, उसके 6 महीने पूरे होने पर देखभालकर्ता बच्चे को:
  - माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार खिलाना शुरू करें
  - विभिन्न प्रकार के खाने जैसे दाल, दूध व दूध से बने पदार्थ, पीली, नारंगी और हरी सब्जियां व फल दें ताकि उसका हर निवाला पोषण से भरपूर हो
  - यदि लॉकडाउन के दौरान, ताजा फल-सब्जी या खाना न मिले, तो अन्य खाद्य सामग्री काम में लाएं। बाजार में मिलने वाले पेय पदार्थ और खाना जिसमें ज्यादा चिकनाई, मीठा व नमक हो उनका सेवन व करें।
  - खाना बनाने, खिलाने या खाने से पहले 40 सेकंड तक साबुन व पानी से हाथ धोएं

- खाना खिलाने से पहले बच्चे के हाथ भी साबुन व पानी से धोएं
- खाना बनाने वाले स्थान को साबुन व पानी से अच्छी तरह साफ करें
- बच्चे को अलग कटोरी से खाना खिलाएं
- बच्चे को साफ कटोरी और चम्मच से ही खाना खिलाएं
- बीमारी के दौरान बच्चे को सामान्य मात्रा में भोजन अधिक बार खिलाएं और बीमारी के बाद सामान्य से ज्यादा खाना खिलाएं
- ऊपरी आहार की शुरुआत में देरी होने से बच्चे के शारीरिक व मानसिक विकास पर असर पड़ेगा और उसमें कुपोषण का खतरा भी बढ़ेगा

6 महीने	:	2-3 चम्मच खाना दिन में 2 से 3 बार
6 से 9 महीने	:	आधी कटोरी खाना दिन में 2 से 3 बार और 1 बार नाश्ता
9 से 12 महीने	:	3/4 कटोरी खाना दिन में 3 से 4 बार और 2 बार नाश्ता
1 से 2 साल	:	1 कटोरी खाना दिन में 3 से 4 बार और 1 से 2 बार नाश्ता

7. यदि माँ कोविड-19 से संक्रमित है या उसकी संभावना है, तब भी स्वास्थ्य कर्मचारी यह सुनिश्चित करें कि:

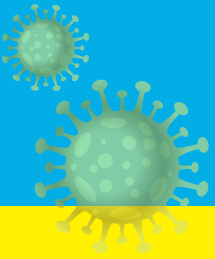
- कोविड-19 संबंधी स्वच्छता को ध्यान में रखते हुए, बच्चे को जन्म के पहले घंटे से 6 महीने तक केवल माँ का दूध ही पिलाया जाए
- सभी गर्भवती महिलाओं एवं माताओं को स्तनपान संबंधी परामर्श दें, और उनको स्तनपान करवाने में सहयोग करें
- माँ और शिशु एक साथ रहें और माँ अपनी त्वचा से शिशु की त्वचा को स्पर्श कराकर दूध पिलाएं
- अपनी स्वास्थ्य संस्था में, या अपने किसी भी कर्मचारी द्वारा दूध की बोतलें, निप्पल इत्यादि को बड़ावा न दें

8. शिशु के देख रेख एवं skin to skin contact के लिए अन्य महिला की सहयोग लिया जा सकता है।

9. किसी भी सतह को छूने के उपरान्त साबुन और पानी को हाथ को 40 सेकंड तक धोएं या Hand sanitizer से sanitize करें। ऐसे सतह जिन्हे अक्सर छुआ जाता है उन्हें नियमित रूप से detergents या 1% hypochlorite solution या sanitizer से विसंक्रमित करें।

10. बच्चे को Kangaroo Mother Care परिवार के अन्य सदस्यों द्वारा प्रदान किया जा सकता है जिनके पास COVID 19 संक्रमण के कोई लक्षण नहीं हैं।





स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार



Help us to  
help you

## कोविड-19 के दौरान, भी बच्चे को मिले पूर्ण आहार



शिशु को जन्म के एक घंटे के अंदर माँ का दूध पिलाएं  
और पहले 6 महीने सिर्फ स्तनपान कराएं

- माँ का दूध नवजात शिशु को बीमार होने से बचाता है
- माँ का दूध नवजात की बचपन में सुरक्षा करने में मदद करता है
- माँ के दूध में एंटीबॉडी होते हैं जो बच्चे की रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाता है और उसकी रोगों से रक्षा करता है

### स्तनपान कराएं सावधानी के साथ, संक्रमण से करें बचाव

अगर माँ को बुखार, खाँसी या साँस लेने में तकलीफ  
जैसे लक्षण हैं, तो वह:



तुरंत डॉक्टर से  
संपर्क करें



डॉक्टर की बताई गई  
बातों का पालन करें



जब बच्चे के संपर्क  
में हो तो मास्क पहनें



खाँसते और छींकते  
समय अपने मुँह को  
रुमाल या टिश्यू से  
ढकें



छींकने और खाँसने के बाद,  
बच्चे को अपना दूध पिलाने  
से पहले और बाद में अपने  
हाथों को साबुन और पानी  
से 40 सेकंड तक धोएं



किसी भी सतह को छूने  
से पहले उसे साबुन या  
सैनिटाइजर से अच्छी  
तरह साफ करें

यदि माँ स्तनपान नहीं करा सकती है, तो वह अपना दूध साफ कटोरी में निकाल  
सकती है और साफ कप या चम्मच से बच्चे को दूध पिला सकती है

#### अपना दूध निकालने से पहले



हाथों को साबुन व पानी  
से 40 सेकंड तक धोएं



जिस कटोरी या कप में दूध  
निकालें उसे साबुन और  
पानी से अच्छी तरह धोएं

#### अपना निकला हुआ दूध पिलाते समय



मास्क पहन  
कर रखें



अच्छे से साफ किए  
गए कप या चम्मच  
से ही दूध पिलाएं



**यदि माँ स्तनपान कराने व दूध निकालने के लिए बहुत बीमार है, तो वह:**

- एक अवधि के बाद फिर से अपना दूध पिलाना शुरू करें
- बच्चे को दूध पिलाने व उसकी देखभाल के लिए किसी अन्य महिला की मदद लें

**यदि बच्चा बीमार है और वह कोविड-19 से संक्रमित है या उसकी संभावना है, तब भी माँ उसे अपना दूध पिलाती रहे**

बच्चे के तेज़ मानसिक व शारीरिक विकास की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए, उसके 6 महीने पूरे होने पर देखभालकर्ता बच्चे को :



**6 महीने :** 2-3 चम्मच खाना दिन में 2 से 3 बार

**6 से 9 महीने :** आधी कटोरी खाना दिन में 2 से 3 बार और 1 बार नाश्ता

**9 से 12 महीने :** 3/4 कटोरी खाना दिन में 3 से 4 बार और 2 बार नाश्ता

**1 से 2 साल :** 1 कटोरी खाना दिन में 3 से 4 बार और 1 से 2 बार नाश्ता

- 1 माँ के दूध के साथ ऊपरी आहार खिलाना शुरू करें
- 2 विभिन्न प्रकार के खाने जैसे दाल, दूध व दूध से बने पदार्थ, पीली, नारंगी और हरी सब्जियाँ व फल दें ताकि उसका हर निवाला पोषण से भरपूर हो
- 3 यदि लॉकडाउन के दौरान, ताज़ा फल-सब्जी या खाना न मिले, तो अन्य खाद्य सामग्री काम में लाएं। बाज़ार में मिलने वाले पेय पदार्थ और खाना जिसमें ज्यादा चिकनाई, मीठा व नमक हो उनका सेवन न करें

- 4 खाना बनाने, खिलाने या खाने से पहले 40 सेकंड तक साबुन व पानी से हाथ धोएं
- 5 खाना खिलाने से पहले बच्चे के हाथ भी साबुन व पानी से धोएं
- 6 खाना बनाने वाले स्थान को साबुन व पानी से अच्छी तरह साफ करें
- 7 बच्चे को अलग कटोरी से खाना खिलाएं
- 8 बच्चे को साफ कटोरी और चम्मच से ही खाना खिलाएं
- 9 बीमारी के दौरान बच्चे को सामान्य मात्रा में भोजन अधिक बार खिलाएं और बीमारी के बाद सामान्य से ज्यादा खाना खिलाएं



**ऊपरी आहार की शुरुआत में देरी होने से बच्चे के शारीरिक व मानसिक विकास पर असर पड़ेगा और उसमें कुपोषण का खतरा भी बढ़ेगा**



**यदि माँ कोविड-19 से संक्रमित है या उसकी संभावना है, तब भी स्वास्थ्य कर्मचारी यह सुनिश्चित करें कि:**

- कोविड-19 संबंधी स्वच्छता को ध्यान में रखते हुए, बच्चे को जन्म के पहले घंटे से 6 महीने तक केवल माँ का दूध ही पिलाया जाए
- सभी गर्भवती महिलाओं एवं माताओं को स्तनपान संबंधी परामर्श दें, और उनको स्तनपान करवाने में सहयोग करें
- माँ और शिशु एक साथ रहें और माँ अपनी त्वचा से शिशु की त्वचा को स्पर्श कराकर दूध पिलाएं
- अपनी स्वास्थ्य संस्था में, या अपने किसी भी कर्मचारी द्वारा दूध की बोतलें, निप्पल, पेसिफायर या डमीज़ को बढ़ावा न दे

**नोट :** डब्ल्यूएचओ, यूनिसेफ, वर्ल्ड बैंक, पिरामल फाउंडेशन, अलाइव एंड थ्राइव और न्यूट्रीशन इंटरनेशनल द्वारा मिलकर तैयार की गई है

**संदर्भ :** डब्ल्यूएचओ इएमआरओ। 23 मार्च 2020 कोविड-19 के संक्रमण के दौरान स्तनपान जारी रखने की सलाह

**सुरक्षित रहें! नोवल कोरोना वायरस से बचे रहें!**

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के  
**24X7** हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें

**1075 या +91-11-23978046**  
ncov2019@gmail.com