

### কোভিড-19 পজিটিভের সময় স্তন্যপান করানো

- স্তন্যপান করানো সম্পর্কে খুবই সীমিত তথ্য রয়েছে যখন এটি কোভিড-19-এর সঙ্গে সম্পর্কিত। অন্যান্য করোনা ভাইরাস সংক্রমণে, যেমন সিভিয়ার অ্যাকিউট রেসপিরেটরি সিনড্রোম (এসএআরএস বা মার্স) ও মিডল ইস্ট রেসপিরেটরি সিনড্রোম (এমইআরএস বা মার্স), বুকের দুধে ভাইরাস শনাক্ত হয়নি।
- বুকের দুধ বহু অসুখের বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষা প্রদান করে।
- স্তন্যপান করানো সুপারিশ করা হয়েছে এমনকি যদি আপনার কোভিড-19 থাকেও, কেননা বুকের দুধে এই ভাইরাস পরিবাহিত হয় না।
- স্তন্যপান করানোর সময় সর্বকম আত্ম-নির্বাসন সতর্কতা গ্রহণ করুন এবং একটি ফেস মাস্ক পরুন যাতে ভাইরাসকে আপনার শিশু পর্যন্ত ছড়িয়ে পড়া এড়ানো যায়।
- আপনি যদি আপনার খোলা বুক বা স্তনের ওপর হাঁচেন বা কাশেন, স্তন্যপান করানোর অথবা আপনার দুধ বের করার আগে সেই জায়গাটা সাবান ও জল দিয়ে ভালো করে ধুয়ে ফেলুন।
- আপনি যদি স্তন্যপান করতে অসুস্থ বোধ করেন অথবা আপনার শিশুর থেকে বিচ্ছিন্ন থাকেন, আপনি ‘হ্যান্ড এক্সপ্রেস’ অথবা আপনার দুধ পাম্প করতে পারেন ২৪ ঘন্টায় অন্তত আটবার, এবং রাতে একবার, আপনার বুকের দুধের জোগান বজায় রাখতে। টিপে বের করা বুকের দুধ আপনার শিশুকে পান করতে পারেন একটি কাপ, চামচ অথবা বোতল থেকে এমন কারো দ্বারা যিনি সুস্থ আছেন।
- যদি বুকের দুধ টিপে বের করেন, কোনো পাম্প বা বোতলের অংশ স্পর্শের আগে আপনার হাতদুটো ধুয়ে নিন এবং একটি ফেস মাস্ক লাগান। প্রতিবার ব্যবহারের পর প্রস্তুতকারকের নির্দেশানুযায়ী পাম্প পরিষ্কার করুন।
- ধার করা বা সেকেন্ড-হ্যান্ড ব্রেস্ট পাম্প ব্যবহার করবেন না যদি-না এগুলি হসপিটাল গ্রেড রেন্টাল পাম্প হয় (হাসপাতালের নির্দেশাবলি অনুসরণ করুন)। কিছু ব্যবহৃত অথবা সেকেন্ড-হ্যান্ড ব্রেস্ট পাম্পে অভ্যন্তরীণ অংশ থাকে যেগুলি ভালোভাবে জীবাণুশূন্য করা খুব কঠিন।
- টিপে বের করা বুকের দুধ পান করতে যদি একটি বোতল ব্যবহার করা হয়, নিশ্চিত করুন যে এটি সঠিকভাবে জীবাণুশূন্য হয়েছে।
- সব পরিচর্যাকারীকে অবশ্যই সুন্দর স্বাস্থ্যবিধি পন্থা অভ্যাস করতে হবে, যার মধ্যে রয়েছে হাত ধোয়া এবং ফেস মাস্ক পরা, কোনো শিশুকে স্পর্শ, ব্রেস্ট পাম্প অথবা খাওয়ানোর বোতল ও সরঞ্জাম স্পর্শের আগে।
- ঘন ঘন স্পর্শিত বস্তু ও পৃষ্ঠ পরিষ্কার ও জীবাণুশূন্য করুন।

### আরও তথ্য

স্তন্যপান করানো ও কোভিড-19 ও স্তন্যপান করানো সম্পর্কে আরও জানুন।

কোভিড-19 সম্পর্কে আরও জানতে আমাদের ওয়েবসাইট [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19) দেখুন অথবা 416-338-7600 নম্বরে আমাদের কল করুন।