

کووڈ-19 مثبت ہونے پر دودھ پلانا

- دودھ پلانے کے بارے میں کافی محدود معلومات ہیں کیونکہ اس کا تعلق کووڈ-19 سے ہے۔ کورونا وائرس کے دوسرے انفیکشنز، جیسے انتہائی شدید تنفسی سنڈروم (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS) اور مشرق وسطیٰ کے تنفسی سنڈروم (Middle East Respiratory Syndrome, MERS) میں، یہ وائرس چھاتی کے دودھ میں نہیں پایا گیا ہے۔
- چھاتی کا دودھ بہت ساری بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔
- چھاتی کا دودھ پلانے کی سفارش کی جاتی ہے چاہے آپ کو کووڈ-19 ہو کیونکہ اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ وائرس چھاتی کے دودھ میں منتقل ہوتا ہے۔
- سیلف انسولیشن کی تمام احتیاطی تدابیر اپنائیں اور اپنے بے بی کو وائرس پھیلانے سے بچنے کے لیے دودھ پلاتے وقت فیس ماسک پہنیں۔
- اگر آپ اپنی ننگی چھاتی/پستانوں پر کھانستی یا چھینکتی ہیں تو چھاتی سے دودھ پلانے یا اپنا دودھ نچوڑنے سے پہلے اس حصے کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- اگر آپ اس قدر بیمار محسوس کرتی ہیں کہ دودھ نہیں پلا سکتی ہیں یا اپنے بے بی سے الگ ہیں تو، آپ اپنے دودھ کی سپلائی برقرار رکھنے کے لیے 24 گھنٹے میں کم از کم آٹھ مرتبہ اور رات میں ایک بار اپنا دودھ باتھ سے نچوڑ یا پمپ سے نکال سکتی ہیں۔ نچوڑا ہوا چھاتی کا دودھ کسی صحتمند فرد کے ذریعے کپ، چمچ یا بوتل کی مدد سے آپ کے بے بی کو فیڈ کرایا جا سکتا ہے
- اگر چھاتی کا دودھ نچوڑ رہی ہیں تو اپنے ہاتھوں کو دھوئیں اور پمپ یا بوتل کے کسی حصے کو چھونے سے پہلے فیس ماسک لگائیں۔ ہر استعمال کے بعد، مینوفیکچرر کی ہدایات کے مطابق پمپ کو صاف کریں۔
- مستعار لیے ہوئے یا سیکنڈ ہینڈ بریسٹ پمپ استعمال مت کریں الا یہ کہ وہ ہاسپٹل گریڈ کے رینٹل پمپ ہوں (ہسپتال کی ہدایات پر عمل کریں)۔ کچھ مستعمل یا سیکنڈ ہینڈ بریسٹ پمپ میں ایسے اندرونی پرزے ہوتے ہیں جن کو صحیح سے صاف کرنا مشکل ہوتا ہے۔
- اگر چھاتی سے نچوڑا ہوا دودھ فیڈ کرانے کے لیے بوتل کا استعمال کریں تو یقینی بنائیں کہ اس کی صحیح سے جراثیم کشی ہوئی ہے۔
- تمام نگرانوں کو حفظان صحت کے اچھے اقدامات پر عمل کرنا ضروری ہے، جس میں بے بی، بریسٹ پمٹ، یا فیڈنگ والی بوتل اور ساز و سامان کو چھونے سے پہلے ہاتھوں کو دھونا اور فیس ماسک پہننا شامل ہے۔
- اکثر ٹچ ہونے والی چیزوں اور سطحوں کی صفائی اور جراثیم کشی کریں۔

مزید معلومات

دودھ پلانے اور کووڈ-19 اور دودھ پلانے کے بارے میں مزید جانیں۔

کووڈ-19 کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، ہماری ویب سائٹ www.toronto.ca/COVID19 پر ملاحظہ کریں یا 416-338-7600 پر ہمیں کال کریں۔