

**कोभिड १९ महामारीको सन्दर्भमा  
मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणसम्बन्धी स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि जारी गरिएको  
अन्तरिम निर्देशिका २०७७**

कोभिड १९ महामारी संसारभर तिब्र गतिमा फैलिइरहेको वर्तमान परिप्रेक्षमा संक्रमण भएको शंका लागेमा वा मिल्दोजुल्दो लक्षण (ज्वरो, सुख्खा खोकि वा सास फेर्न गाह्रो हुने) देखिएकाहरूलाई क्वारेन्टाइनमा राखि व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ। यस परिस्थितिमा शिशु, बालबालिका तथा गर्भवती, स्तनपान गराइरहेका महिलाहरू कुपोषणको बढि जोखिममा रहने भएकाले उनीहरूको खानपान, स्याहार तथा संक्रमण रोकथामका लागि विशेष सावधानीहरू आवश्यक पर्दछ। लकडाउन भएको समयमा बजार र स्वास्थ्य संस्थामा पहुँच तथा वस्तु र सेवाको उपलब्धताको पनि समस्या हुन सक्ने भएकाले समुदाय तथा परिवारका सदस्यहरू माझ मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणका बारेमा तथ्यपरक जानकारी तथा सहयोगको आवश्यकता पर्दछ। अतः मातृ तथा बाल पोषणलाई विशेष ख्याल पुऱ्याउन आवश्यक रहेको अवस्थालाई दृष्टिगत गर्दै संसारभरका विभिन्न दृष्टान्त तथा तथ्यहरूका आधारमा मातृ, शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणसम्बन्धी तलका केहि व्यवहारहरू सिफारिस गरिएको छ। स्वास्थ्यकर्मीहरूले सेवा प्रवाह तथा परामर्श गर्दा यी सिफारिसहरूलाई आधार बनाउनु पर्दछ।

**गर्भवती महिलाहरूका लागि**

- कोभिड १९ संक्रमित व्यक्ति तथा श्रोतको सम्पर्कमा आउदा संक्रमण सर्ने जोखिम गर्भवती महिलाहरूमा पनि अन्य व्यक्तिलाई जस्तै हुन्छ। गर्भावस्थामा भएका महिलाहरूले संक्रमणबाट बच्न विशेष सावधानी अपनाउने र मिल्दोजुल्दो लक्षण देखिएमा (ज्वरो, सुख्खा खोकि वा सास फेर्न गाह्रो हुने) तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीलाई सम्पर्क गर्ने भनी परामर्श दिनु पर्दछ।
- लक्षण देखिएका गर्भवती महिलाहरूलाई कोभिड १९ जाँचमा प्राथमिकतामा राख्नु पर्दछ। किनकि यदि उनीहरूमा संक्रमण देखिएमा तत्काल विशेष स्याहार/उपचार आवश्यक पर्दछ।
- गर्भवती महिलाहरूले कोभिड १९ को संक्रमण भए वा नभए पनि नियमित गर्भ जाँच गरि नै रहनु पर्दछ। नियमित गर्भ जाँचमा स्वास्थ्यकर्मीहरूले कोभिड १९ संक्रमणबाट बच्न अन्तर व्यक्ति सञ्चार तथा परामर्श गर्दा सिफारिस गरिएको दुरी तथा सरसफाईमा ध्यान दिनु पर्दछ।
- गर्भावस्थामा साविकको भन्दा थप एक पटक पोषिलो खाना खानु पर्दछ, भन्ने बारेमा परामर्श दिनु पर्दछ।
- गर्भवती महिलाहरूले गर्भ रहेको तिन महिना पुरा भएदेखि हरेक दिन आइरन फोलिक एसिड चक्कि खानु पर्दछ। यसका साथै गर्भवती महिलाहरूलाई आइरन पाइने खानेकुराहरू जस्तै: गाँडा हरियो रंगका सागपातहरू, मासु, अण्डा, माछा, दूध आदि नियमित खानामा समावेश गर्न सल्लाह दिनु पर्दछ।
- कोभिड १९ महामारीको वर्तमान अवस्थामा स्वास्थ्य संस्थाले गर्भवती महिलालाई उचित परामर्श सहित ३ महिनाका लागि पुग्ने गरि (९० दिनका लागि) आइरन फोलिक एसिड चक्कि दिनु पर्दछ।
- संक्रमणको जोखिम, लकडाउनजस्तो वर्तमान संकटको समयमा गर्भवती महिलामा आफ्नो वा परिवारको चिन्ताले सताइरहेको हुन सक्छ। त्यसैले उनीहरूलाई आधारभुत मनोसामाजिक सहयोग तथा परामर्श दिनु पर्दछ।

**स्तनपान गराउने आमा तथा शिशुका लागि**

- हरेक स्वास्थ्यकर्मीले स्तनपान गराउने आमाहरूलाई स्तनपानको महत्व, स्तनपानसम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरू (जन्मेको १ घण्टाभित्र जतिसक्दो चाडो स्तनपानको सुरुवात गर्ने, ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान तथा ६ महिना पश्चात पुरक खानाका साथै स्तनपानलाई कम्तिमा २ वर्षसम्म निरन्तरता दिने) बारे परामर्श दिनु पर्दछ।
- स्तनपान बारे परामर्श दिदा विश्व स्वास्थ्य संगठनले सिफारिस गरेका देहाएबमोजिम कुराहरूमा ख्याल पुऱ्याउनु पर्दछ:

Omni/CSJ  
2066/09/19C

2066/09/19C

9/19C

9/19C

सिफारिस

सिफारिस	ब्याल पुन्याउनु पर्ने मुख्य कुराहरु
यदि कुनै स्तनपान गराइरहेकी आमामा कोभिड १९ को संक्रमण शंका गरिएको छ वा पुष्टि भएको छ र क्वारेन्टाइन वा आइसोलेसनमा राखिएको छ भने पनि स्तनपानसम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरुलाई निरन्तरता दिने ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• शिशुको सम्पर्कमा आउनु अगाडी हरेक पटक आमाले साबुनपानीले कम्तिमा २० सेकेन्ड मिचिमिचि हात धुने ।</li> <li>• संक्रमित आमाले सम्पर्कमा आएको भुइ तथा घर वरपरको वातावरण सफा गरिरहने, भुई सफा गर्दा साबुनपानीको प्रयोग गर्ने ।</li> <li>• स्तनपान गराउने आमाले साविकको भन्दा थप दुई पटक पोपिलो खाना खाने ।</li> <li>• यदि आमामा कोभिड १९ संक्रमणका लक्षणहरु (ज्वरो, सुख्खा खोकि वा सास फेर्न गाह्रो हुने) देखिएको छ भने स्तनपान गराउदा वा शिशुको सम्पर्कमा आउदा मास्क लगाउने ।</li> <li>• भिडभाडमा नजाने, अन्य व्यक्तिसँगको सामाजिक दुरी कायम राख्ने, आँखा, नाक, मुख नछुने लगायतका विषयमा परामर्श दिने ।</li> </ul>
कोभिड १९ को संक्रमण शंका गरिएको वा पुष्टि भएको गर्भवती स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुति भएमा एक घण्टाभित्र स्तनपानको सुरुवात गराउनु सहयोग गर्ने, स्तनपानका सही आसन तथा सम्पर्क, सरसफाई लगायतका सावधानीका बारेमा परामर्श दिने ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• स्वास्थ्यकर्मीले प्रसुति आमालाई स्तनपानका लागि सहयोग गर्ने र सरसफाईलाई कायम गर्दै ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपानका बारेमा परामर्श दिने ।</li> <li>• आमालाई कोभिड १९ वा अन्य अस्वस्थता भएता पनि स्तनपानलाई सावधानी अपनाई निरन्तरता दिइरहनेका लागि प्रभावकारी परामर्श गर्ने ।</li> </ul>
स्तनपान गराइरहेकी आमाले उनिहरु आफै वा शिशुमा संक्रमण भएको शंका लागेमा वा संक्रमण भएको पुष्टि भएमा स्तनपानको परामर्श, आधारभुत मनोसामाजिक सहयोग तथा उचित खुवाई अभ्यासका बारेमा परामर्श तथा सहयोग प्रदान गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• संक्रमणको जोखिम, लकडाउनजस्तो वर्तमान संकटको समयमा स्तनपान गराइरहेकी महिलामा आफ्नो वा परिवारको चिन्ताले सताइरहेको हुन सक्छ । त्यसैले उनिहरुलाई आधारभुत मनोसामाजिक सहयोग तथा परामर्श दिनु पर्दछ ।</li> <li>• स्तनपान गराउने आमा चिन्ता, तनावमा हुँदा दूध उत्पादन प्रक्रियामा समेत असर पर्ने हुनाले चिन्तारहित रहन र त्यसका लागि परिवारका अन्य सदस्यले पनि सहयोग गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।</li> <li>• तनावरहित रहन र सही आसन तथा सम्पर्कका अभ्यास गर्न र पटक पटक स्तनपान गराउने बारेमा परामर्श दिने ।</li> </ul>
यदि आमाले स्वास्थ्य अवस्था गम्भिर छ वा जटिल स्वास्थ्य समस्याहरु देखिएका छन् भने शिशुसँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट टाढा राख्ने, शिशुलाई स्तनपान नगराउने तर दूध निचोरेर सफा भाडामा राखि आवश्यक सरसफाई कायम गरि खुवाउनका लागि प्रोत्साहित गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• शिशुलाई निचोरेर निकालिएको दूध सफा कप वा चम्चाबाट खुवाउन सकिन्छ ।</li> <li>• दूध निचोर्दा व्यक्तिगत सरसफाई, राख्ने भाडाको सरसफाई, खुवाउने कप, चम्चाको सरसफाईमा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ ।</li> <li>• यदि आमाले अवस्था अति गम्भिर छ र दूध निचोरेर निकाल्न सक्ने अवस्था छैन भने धाई आमाले दूध पनि खुवाउन सकिन्छ, अथवा आमा निको नभएसम्म चिकित्सकको सल्लाह अनुसार खुवाउन सकिन्छ ।</li> <li>• यदि कुनै कारण आमाले दूध चुसाउन नसकेर स्तनपान रोकिएको छ भने पनि अवस्था अनुकूल हुनासाथ पुनः स्तनपान सुरुवात गराइ हाल्नु पर्दछ ।</li> </ul>
विश्व स्वास्थ्य सभा (६९.९ समेत), अन्य अन्तराष्ट्रिय आचारसंहिता तथा मान्यताहरु र आमाले दूधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु (बिक्रि, वितरण नियन्त्रण) ऐन २०४९ तथा नियमावली २०५१ का प्रावधानहरुको अनुपालनलाई नियमन गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• प्रतिकूल अवस्थाको फाइदा उठाई स्तनपानलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तुको प्रवर्द्धन गर्न सक्ने जोखिम भएकाले उत्पादक, वितरक तथा व्यापारीहरूसँगको आचार संहिताका बारे स्वास्थ्यकर्मीहरु सचेत हुनु पर्दछ ।</li> <li>• स्तनपानलाई प्रतिस्थापन गर्ने कुनैपनि परामर्श वा कार्यहरु गर्नु हुदैन ।</li> </ul>

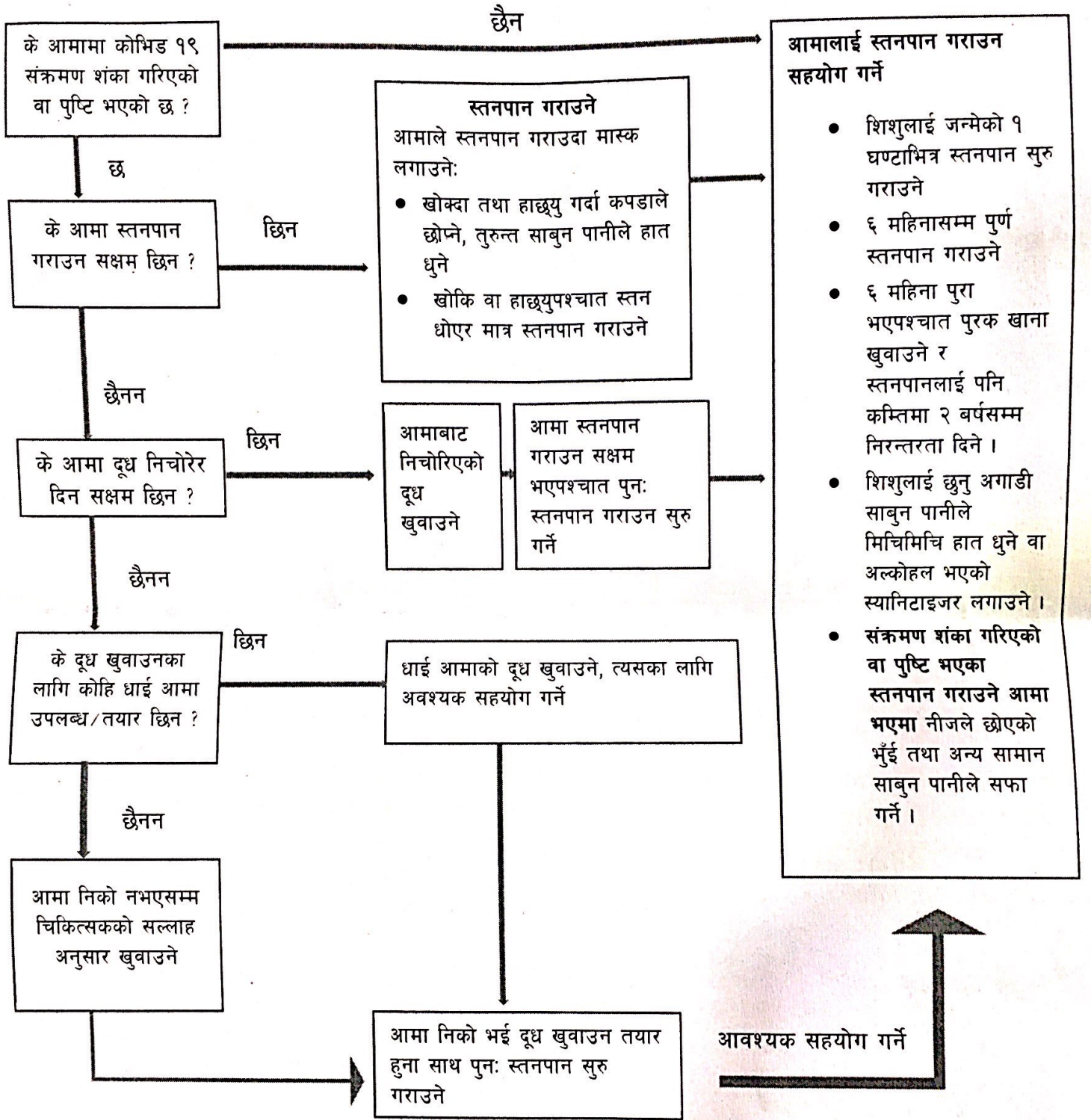
Amrita  
2066/09/19C

2066/09/19C

9/19C

Handwritten signature

# स्तनपान निर्णय बृक्ष



श्रोत: विश्व स्वास्थ्य संगठन, २०२०

Amriti  
2066/09/192

2066/09/192

2066/09/192

2066/09/192

2066/09/192

## पुरक खाना सम्बन्धमा

- ६-२३ महिनाका बालबालिकाहरुलाई आवश्यक पोषण सुनिश्चित गर्न पुरक खानासम्बन्धी प्रभावकारी परामर्श दिनु पर्दछ ।
- ६ देखि ९ महिनासम्मका बालबालिकालाई आमाको दूधका साथसाथै ३ पटक लिटो, जाउलोजस्ता खाना, ९ महिनादेखि १२ महिनासम्मका बालबालिकालाई आमाको दूधका साथसाथै ३ पटक खाना र १ पटक खाजा र १२ महिनादेखि २३ महिनासम्मका बालबालिकाहरुलाई आमाको दूधका साथसाथै ३ पटक खाना र २ पटक खाजा खुवाउनु पर्दछ ।
- हरेक पटकको खानामा ४ समुहका खानेकुराहरुको समिश्रण (अन्न/कन्दमुल, गेडागुडी, सागपात तथा फलफुल र मासु, अण्डा, दूध, दहि) समावेश गर्नु पर्दछ ।
- खाना पकाउनु अघि, खाना खानु वा खुवाउनु अघि, फोहोर छोएपछि, चर्पि गएपछि र बच्चाको दिसा धोएपछि साबुन पानीले मिचिमिचि हात धुनु पर्दछ ।

## अत्यावश्यक पोषण सेवा प्रवाहको सुनिश्चितता सम्बन्धमा

सिफारिस	ब्याल पुऱ्याउनु पर्ने मुख्य कुराहरु
अत्यावश्यक सुचना तथा जानकारी संप्रेषणका लागि विद्यमान सामाजिक सञ्जालहरु, इन्टरनेट तथा आम सञ्चार माध्यमको प्रयोग गरि गर्भवती, स्तनपान गराइरहेकी महिला तथा परिवारका सदस्यहरुलाई उचित हेरचाह तथा खुवाई अभ्यासका बारेमा सचेत गराउने ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सुचना तथा जानकारी संप्रेषणका लागि प्रभावकारी हुन सक्ने माध्यमहरु मोबाइल, सामाजिक सञ्जालहरु, इन्टरनेट, रेडीयो, टेलिभिजन आदिको प्रयोग गरि समुदाय तथा सम्बन्धित परिवारसम्म उचित सन्देश पुऱ्याउने ।</li> </ul>
अत्यावश्यक सरसफाई अभ्यासको परामर्शलाई हरेक पोषण सेवामा एकिकृत गर्ने र भएका सेवा प्रदायक स्थलहरु जस्तै: स्वास्थ्य, खानेपानी, सरसफाई, सामाजिक सुरक्षालगायतका प्लेटफर्महरु मार्फत सेवा प्रदान गर्ने ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• खाना पकाउनु, खाना खानु वा खुवाउनु भन्दा अगाडी, चर्पि गएपछि, बच्चाको दिसा धोएपछि र फोहोर छोएपछि साबुनपानीले मिचिमिचि हात धुने, खाना पकाउने ठाउको नियमित सरसफाईजस्ता कुरामा परामर्श दिइ सहमत गराउने ।</li> <li>• सम्भव भएसम्म सेवा प्रदायक स्थल तथा अवसरहरुमा सरसफाईसम्बन्धी सन्देशहरु समावेश भएको सुनिश्चित गर्ने ।</li> </ul>
पोषणयुक्त खानामा सबैको पहुँच पुगेको सुनिश्चित गर्ने, विशेष गरि जोखिम समुहहरु (गर्भवती, सुत्केरी, शिशु, बालबालिकाहरु तथा जेष्ठ नागरिक) कुपोषित नहुन भनी खाद्य विविधतामा जोड दिने ।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• अत्यावश्यक पोषण सामग्रीहरु (आइरन चक्कि, बालभिट्टा, उपचारात्मक तथा थप खाना, भिटामिन ए आदि) को आपूर्तीमा आउन सक्ने अवरोधको पुर्वानुमानका आधारमा स्वास्थ्य संस्थामा आवश्यक मात्रामा उपलब्ध भएको सुनिश्चित गर्ने ।</li> <li>• कुनैपनि पोषण सामग्री वितरण गर्दा खाद्य विविधिकरण, उचित खानपान र हेरचाहसम्बन्धी व्यवहारहरुका बारेमा पनि परामर्श गर्ने ।</li> <li>• जोखिममा रहेकाहरुसम्म गुणस्तरिय सेवा पुगे नपुगेको सुनिश्चितताका लागि नियमन तथा ट्राकिङ गर्ने ।</li> </ul>

Amma Jites  
2066/09/19C  
तयार गर्ने

2066/09/19C

सिफारिस गर्ने 919C

प्रमाणित गर्ने