আমার যদি করোনাভাইরাস রোগ 2019 (COVID-19) হয় অথবা আমি এর সংস্পর্শে এসে থাকি, তাহলে আমার NICU-তে থাকা শিশুকে দুধ দেওয়া কি নিরাপদ?

COVID-19 সম্বন্ধে সংবাদমাধ্যমে এত বেশি খবর আছে যে নবজাতকের, ইন্টেনসিভ কেয়ার ইউনিটে (Neonatal, Intensive Care Unit, NICU) থাকা আপনার শিশুকে দুধ দেওয়া নিরাপদ কিনা কিংবা তা করা সমীচীন কিনা, এই বিষয়ে উদ্বিগ্ন হওয়া স্বাভাবিক।

আপনি যদি মনে করেন যে আপনি COVID-19 এর সংস্পর্শে এসেছেন বা আপনার COVID-19 রোগ ধরা পড়েছে তাহলে এটা বিশেষভাবে সত্য। তবে, ***আপনার দুধ শুধু নিরাপদই নয়, তা আপনার NICU-তে থাকা শিশুর পক্ষে উপকারীও বটে।***

COVID-19 কি আমার দুধে প্রবেশ করে?

- আমরা নিশ্চিতভাবে জানি না যে COVID-19 এ আক্রান্ত মায়েরা তাদের দুধে ভাইরাসটি ছড়িয়ে দেন কিনা। এই বিষয়ের ওপরে খুব কম সংখ্যক অধ্যয়নে মায়ের দুধে COVID-19 পাওয়া যায় নি। যে সব মায়ের অনুরূপ ভাইরাস (চরম তীব্র শ্বাসযন্ত্রের লক্ষণ; SARS-CoV) ছিল তাদের ওপরে অধ্যয়নগুলিতে মায়ের দুধে SARS ভাইরাস পাওয়া যায় নি।
- তবে, মায়ের রক্তধারায় প্রবেশকারী যে কোনো ভাইরাসের কারণে মায়ের শরীরে অ্যান্টিবডি নামক খুবই সুনির্দিষ্ট ধরনের সুরক্ষা তৈরি হয় যা এই একই ভাইরাসের সঙ্গে লড়াই করে। এই অ্যান্টিবডিগুলি মায়ের দুধে প্রবেশ করে। তাই, ভাইরাসটি দুধে স্থানান্তরিত হওয়ার অসম্ভাব্য ঘটনার ক্ষেত্রে, ***অ্যান্টিবডিগুলিও দুধে প্রবেশ করে যা এমন কি সর্বাধুনিক ওষুধগুলিও প্রদান করতে পারে না।***

আমার শিশুর পক্ষে ফরমুলা বা দাতার দুধ খাওয়াই কি সবচেয়ে ভাল হবে না?

- আপনার দুধ দেওয়া এড়ানোর জন্য এটা ভাবা সহজ যে "এটা নিরাপদ", কিন্তু বিপরীতটাই সত্য। ফরমুলা বা দাতার দুধ নয় — একমাত্র আপনার দুধেই — একটি অদ্বিতীয় ধরনের অ্যান্টিবডি আছে যা আপনার শিশুর COVID-19 এ অসুস্থ হয়ে পড়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়।
- সব কর্তৃপক্ষ (বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, রোগ নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্র, আমেরিকান শিশুচিকিৎসকদের অ্যাকাডেমি, অ্যাকাডেমি অফ ব্রেস্টফীডিং মেডিসিন) COVID-19 এর উপস্থিতিতে স্তন্যপান করানো (দুধের সংস্থান) অব্যাহত রাখার পরামর্শ দেয়। NICU-তে মায়ের দুধ এমন কি আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটা শিশুর অপরিণত রোগপ্রতিরোধ তন্ত্রকে সব ধরনের সংক্রমণের সঙ্গে লড়াই করতে সাহায্য করে।

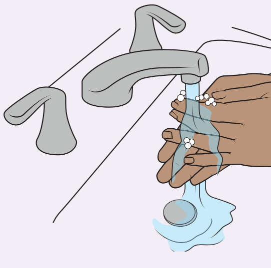
আমার শিশুর দাতার দুধ প্রয়োজন হলে কী হবে? আমি কি নিশ্চিত হতে পারি যে এতে COVID-19 নেই?

এটি খুবই সাধারণ দুশ্চিন্তা। তবে, যে মিল্ক ব্যাংকগুলি আমাদের NICU-তে দাতার দুধ সরবরাহ করে তারা দুধের নিরাপত্তা সুনিশ্চিত করার জন্য অনেকগুলি পদক্ষেপ নেয়।

- প্রথমত, দাতা মায়েদের অবশ্যই একটি রক্ত পরীক্ষা করাতে হয়, যাতে দেখা যায় যে তাদের কোনো অসুস্থতা নেই। শুধুমাত্র এই পরীক্ষায় পাস করার পরেই এই মায়েরা তাদের দুধের একটি নমুনা মিল্ক ব্যাংকে পাঠান। যদি দুধে ক্ষতিকর জীবাণু থাকে, তাহলে সেই মা দুধ দান করতে পারেন না।
- অবশেষে, সব গৃহীত দাতাদের দুধকে পাস্তুরাইজ করা হয়, ঠিক আপনার পরিবারের জন্য দোকান থেকে কেনা দুধের মতই। তাপের দ্বারা পরিশোধনের এই প্রক্রিয়াটি COVID-19 এর মত ভাইরাসগুলি সমেত দুধের জীবাণুগুলিকে মেরে ফেলে।

আমার দুধ দেওয়ার সময় আমার শিশুর COVID-19 এর সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা কমানোর জন্য আমি আর কী করতে পারি?

মনে রাখুন যে COVID-19 সমেত সব জীবাণুই পাম্প করা দুধে প্রবেশ করতে পারে, এমন কি এগুলি যদি স্তনের উৎস থেকে না এসে থাকে তাহলেও। এখানে কয়েকটি সতর্কতা দেওয়া হয়েছে যেগুলি আপনি নিতে পারেন।



- **আপনি পাম্প করা শুরু করার আগে অথবা দুধ সংগ্রহ করার উপকরণ নাড়াচাড়া করার আগে উষ্ণ, সাবানযুক্ত পানি বা একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাত দুটি ধুয়ে নিন।** আপনার হাত থেকে জীবাণুগুলি পাম্প করা দুধে প্রবেশ করতে পারে, এমন কি এগুলি যদি আগে থেকে দুধে না থাকে তাহলেও।
- **নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনার ব্রেস্ট পাম্প সংগ্রহের উপকরণটি যথাসম্ভব বেশি পরিষ্কার আছে।** আপনার সংগ্রহের উপকরণটি প্রতিবার ব্যবহার করার পরে উষ্ণ, সাবানযুক্ত পানি দিয়ে ধুয়ে নিন, তারপরে এটিকে স্বচ্ছ পানি দিয়ে ধুয়ে নিন, তারপরে এটিকে অন্যান্য বাসনপত্র থেকে দূরে অথবা যেখানে পরিবারের সদস্যরা অংশগুলিকে স্পর্শ করতে পারেন এমন জায়গা থেকে দূরে হাওয়ায় শুকিয়ে নিন। আপনার উপকরণটিকে একটি মাইক্রোওয়েভ স্টিম ব্যাগের সাহায্যে, স্টোভে একটি পাত্রে ফুটিয়ে অথবা ডিশওয়াশারে (Sani-cycle) দিনে কমপক্ষে একবার জীবাণুমুক্ত করুন।

- **ব্রেস্ট পাম্প সংগ্রহের উপকরণে এবং দুধ সঞ্চয়ের পাত্রগুলিতে কাশা বা হাঁচা এড়িয়ে চলুন।** এই পরামর্শটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ, কারণ কাশি, হাঁচি ও শ্বাসপ্রশ্বাসের মাধ্যমেই COVID-19 ছড়ায়।
- **আপনি ব্রেস্ট পাম্পটি ব্যবহার করার আগে এর বাইরের দিকটি পরিষ্কার করে নিন।** আপনার বাড়ি বা NICU যেখানেই হোক না কেন, আপনি প্রতিবার পাম্পটি ব্যবহার করার সময় এর বাইরের দিকটি একটি জীবাণুনাশক ওয়াইপ দিয়ে মুছে নিন।

প্রস্তুতকারক
Paula P. Meier, PhD, RN
Aloka L. Patel, MD

ফান্ড প্রদানকারী
FAMILY LARSSON ROSENQUIST FOUNDATION

Disclaimer

This general information sheet is intended for use under the guidance of health professionals in the neonatal intensive care unit (NICU). It is primarily for training purposes and for additional information to be given to parents or private persons without medical education by NICU health professionals. The general information sheets provided by Rush University Medical Center are for parents and interested private persons without medical education and we do not raise any claim to completeness of the information sheets. Under no circumstances should this information be regarded as a substitute for professional advice or treatment or for any independent medical judgment of a healthcare professional regarding specific patient diagnoses or treatment plans. Healthcare providers should exercise their own independent medical judgment, and decisions as to any diagnosis or treatment plan are the sole responsibility of such healthcare provider. The general content of this information sheet cannot and shall not be used to make independent diagnoses or begin treatment. Our information is not personally related to you. We therefore recommend that you visit recognised healthcare professionals to get specific advice for any medical problems.

This information sheet was published on www.LactaHub.org on 4 August 2020. It is provided in good faith. We will be happy to provide you with further information and guidance.

We look forward to your inquiry at: contact@lactahub.org

প্রস্তুতকারক
Paula P. Meier, PhD, RN
Aloka L. Patel, MD

ফান্ড প্রদানকারী
FAMILY LARSSON ROSENQUIST FOUNDATION