اگر مجھے کورونا وائرس کا مرض 2019 (COVID-19) ہے یا میں اس کی زد میں آئی ہوں تو کیا NICU میں موجود میرے بچے کے لیے دودھ فراہم کرنا محفوظ ہے؟

میڈیا میں COVID-19 کے بارے میں اتنی ساری خبروں کے بعد، اس بارے میں تشویش زدہ ہونا فطری ہے کہ آیا نوزائیدہ کے لیے انتہائی نگہداشت کے یونٹ (Neonatal, Intensive Care Unit, NICU) میں موجود آپ کے بچے کے لیے دودھ فراہم کرنا محفوظ ہے یا اس کی صلاح بھی دی جاتی ہے۔

اگر آپ COVID-19 کی زد میں آئی ہیں یا آپ میں اس کی تشخیص ہوئی ہے تو یہ بات خاص طور پر صادق آتی ہے۔ تاہم، ***آپ کا دودھ نہ صرف محفوظ ہے بلکہ NICU میں موجود آپ کے بچے کے لیے فائدہ مند بھی ہے۔***

کیا COVID-19 میرے دودھ میں پہنچ جاتا ہے؟

- ہمیں یقینی طور پر معلوم نہیں ہے کہ آیا COVID-19 والی ماؤں کا وائرس دودھ میں پہنچ جاتا ہے۔ اس موضوع پر ہونے والے محض چند مطالعوں میں ماں کے دودھ میں COVID-19 نہیں پایا گیا ہے۔ اس سے ملتے جلتے وائرس (انتہائی شدید تنفسی سنڈروم؛ SARS-CoV) والی ماؤں پر ہونے والے مطالعوں میں ماں کے دودھ میں SARS نہیں پایا گیا تھا۔
- تاہم، جو بھی وائرس ماں کے خون کی روانی میں پہنچ جاتا ہے اسی کی وجہ سے ماں میں کافی مخصوص قسم کے تحفظات بن جاتے ہیں جنہیں اینٹی باڈیز کہا جاتا ہے، جو انہی وائرسوں سے لڑتی ہیں۔ یہ اینٹی باڈیز ماں کے دودھ میں پہنچ جاتی ہیں۔ لہذا، وائرس ماں کے دودھ میں منتقل ہونے کی غیر امکانی صورت میں، ***یہ ایسی اینٹی باڈیز ہیں جو انتہائی جدید ترین دوائیں بھی فراہم نہیں کر سکتی ہیں۔***

کیا میرے بچے کے لیے فارمولا یا عطیہ کنندہ کا دودھ لینا ہی بہترین نہیں ہوگا؟

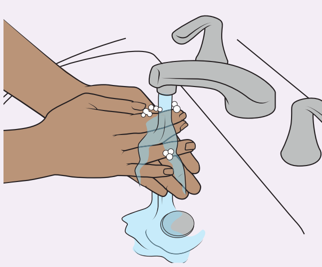
- یہ سوچنا آسان ہے کہ اپنا دودھ فراہم کرنے سے احتراز کرنا "محفوظ راستہ ہے" لیکن اس کے برعکس معاملہ درست ہے۔ صرف آپ کے دودھ — فارمولا یا عطیہ کنندہ کا دودھ نہیں — میں ہی ایک ایسے قسم کی اینٹی باڈیز ہوتی ہیں جو آپ کے بچے کو COVID-19 سے بیمار ہونے کے امکانات کو کم کرتی ہیں۔
- تمام اتھارٹیز (عالمی صحت تنظیم، مراکز برائے امراض پر کنٹرول، امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس، اکیڈمی آف بریسٹ فیڈنگ میڈیسن) کی سفارش ہے کہ COVID-19 کی موجودگی میں دودھ پلانا (دودھ کی فراہمی) جاری رکھنا چاہیے۔ NICU میں، ماں کا دودھ پہلے سے بھی زیادہ اہم ہے، کیونکہ اس سے بچے کے ناپختہ نظام مامونیت کو تمام قسم کے انفیکشن سے لڑنے میں مدد ملتی ہے۔

اگر میرے بچے کو عطیہ کنندہ کا دودھ درکار ہو تو کیا ہوگا؟ کیا میں یقین کر سکتی ہوں کہ اس میں COVID-19 نہیں ہے؟

یہ کافی عام تشویش ہے۔ تاہم، ہمارے NICU کو عطیہ کنندہ کا دودھ فراہم کرنے والے دودھ بینکوں کے پاس دودھ محفوظ ہونے کا یقین دلانے کے لیے بہت سارے اقدامات ہیں۔

- سب سے پہلے، عطیہ کنندہ ماں کو یہ ثابت کرنے کے لیے خون کا ٹیسٹ کروانا ضروری ہے کہ انہیں کوئی بیماری نہیں ہے۔ یہ ٹیسٹ پاس کرنے کے بعد ہی، یہ مائیں اپنے دودھ کا نمونہ دودھ بینک کو بھیجتی ہیں۔ اگر دودھ میں مضر جراثیم ہوں تو وہ ماں دودھ کا عطیہ کنندہ نہیں ہو سکتی ہے۔
- آخری بات، تمام قبول کردہ عطیہ دہندہ کے دودھ کو بالکل اسی دودھ کی طرح پاسچرائز کیا جاتا ہے جو آپ اپنی فیملی کے لیے اسٹور سے خریدتے ہیں۔ یہ ہیٹ ٹریٹمنٹ دودھ میں موجود جراثیم، بشمول COVID-19 جیسے وائرسوں کو ہلاک کر دیتا ہے۔

میں اپنا دودھ فراہم کرنے کے دوران اپنے بچے کو COVID-19 کی زد میں آنے کے امکانات کم کرنے کے لیے اور کیا کر سکتی ہوں؟



یاد رکھیں کہ تمام جراثیم، بشمول COVID-19، پمپ کردہ دودھ میں پہنچ سکتے ہیں، چاہے بذات خود پستان میں ان کا آغاز نہ ہو۔ یہ متعدد احتیاطی تدابیر ہیں جنہیں آپ اختیار کر سکتی ہیں۔

- **دودھ کو پمپ کرنا شروع کرنے یا دودھ نکالنے والے آلے کو ہاتھ لگانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو گنگنے، صابن والے پانی سے دھوئیں یا ان پر الکحل پر مبنی ہینڈ سنیٹائزر لگائیں۔** آپ کے ہاتھوں میں موجود جراثیم پمپ کردہ دودھ میں پہنچ سکتے ہیں چاہے وہ دودھ میں پہلے سے موجود نہیں ہوں۔
- **یقینی بنائیں کہ آپ کی بریسٹ پمپ کلیکشن کٹ ممکن حد تک صاف ہے۔** ہر بار استعمال کرنے کے بعد اپنی کلیکشن کٹ کو گنگنے، صابن والے پانی سے دھوئیں، پھر صاف پانی سے اس کو کھنگالیں، پھر دوسرے برتنوں سے یا جہاں فیملی ممبرز اس کے حصوں کو چھو سکتے ہوں ان سے الگ ہوا سے اس کو سکھائیں۔ روزانہ کم از کم ایک بار مائیکرو ویو اسٹیم بیگ کی مدد سے، اسٹوو پر برتن میں ابال کر یا ڈش واشر (Sani-cycle) میں اپنے کٹ کو جراثیم سے پاک کریں۔

- **بریسٹ پمپ کلیکشن کٹ اور دودھ کے اسٹوریج والے ڈبے میں کھانسنے یا چھینکنے سے پرہیز کریں۔** یہ تجویز خاص طور پر اہم ہے کیونکہ COVID-19 کھانسنے، چھینکنے اور سانس لینے سے پھیلتا ہے۔
- **بریسٹ پمپ کو استعمال کرنے سے پہلے باہر سے اس کی صفائی کریں۔** چاہے آپ گھر میں ہوں یا NICU میں، پمپ کو ہر بار استعمال کرنے سے پہلے اس کے بیرونی حصے پر جراثیم کُش صافی کا استعمال کریں۔

تیار کردہ بذریعہ
Paula P. Meier, PhD, RN
Aloka L. Patel, MD

فنڈ یافتہ بذریعہ
FAMILY LARSSON ROSENQUIST FOUNDATION

This information sheet was published on www.LactaHub.org on 4 August 2020. Please read the disclaimer on page 2 carefully.

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

فنڈ یافتہ بذریعہ
FAMILY LARSSON ROSENQUIST FOUNDATION

تیار کردہ بذریعہ
Paula P. Meier, PhD, RN
Aloka L. Patel, MD