

اگر مجھے کورونا وائرس کا مرض (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۔

- 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 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۔

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۔

- 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۔

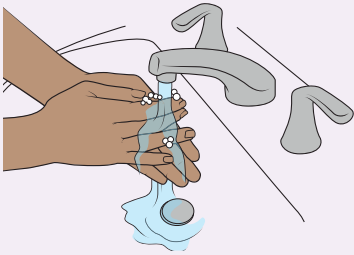
- سب سے پہلے، عطیہ کنندہ ماں کو یہ ثابت کرنے کے لیے خون کا ٹیسٹ کروانا ضروری ہے کہ انہیں کوئی بیماری نہیں ہے۔ یہ ٹیسٹ پاس کرنے کے بعد ہی، یہ مائیں اپنے دودھ کا نمونہ دودھ بینک کو بھیجتی ہیں۔ اگر دودھ میں مضر جراثیم ہوں تو وہ ماں دودھ کا عطیہ کنندہ نہیں ہو سکتی ہے۔

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۔

- آخری بات، تمام قبول کردہ عطیہ دہندہ کے دودھ کو بالکل اسی دودھ کی طرح پاسپرائز 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 سینیٹائزر 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 کھنکھائیں، 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 وائر (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 کش صافی کا استعمال کریں۔

