



## করোনাভাইরাস রোগ (COVID-19) গর্ভাবস্থা, প্রসবাবস্থা এবং নবজাতকের যত্নশীলতা: COVID-19 চলাকালীন মায়েদের জন্য পরামর্শ

### গর্ভাবস্থা

COVID-19 মহামারী চলাকালীন গর্ভবতী হওয়াটা মানসিক চাপের কারন হতে পারে এবং আপনার গর্ভাবস্থা এবং অনাগত শিশুর উপর ভাইরাসের প্রভাব সম্পর্কে চিন্তিত হওয়াটা স্বাভাবিক।

COVID-19 একটি নতুন রোগ এবং এটি কীভাবে গর্ভবতী মহিলাদেরকে প্রভাবিত করে তা আমরা এখনও শিখছি। বর্তমানে, এমন কোনও প্রমাণ নেই যা গর্ভবতী মহিলাদের COVID-19 হওয়ার উচ্চতর ঝুঁকি আছে, বা হলেও তারা আরও গুরুতরভাবে অসুস্থ হবেন। গর্ভাবস্থায় কোনও মা তার সন্তানকে COVID-19 যে দিতে পারেন তা নিশ্চিত করার জন্য এই মুহুর্তে কোন পর্যাপ্ত প্রমাণ নেই। গর্ভবতী মহিলাদের নিজেদের অসুস্থ হওয়ার হাত থেকে রক্ষা করতে নিম্নলিখিত সাবধানতা অবলম্বন করা গুরুত্বপূর্ণ:

- গুরুত্বপূর্ণ মেডিকেল অ্যাপয়েন্টমেন্ট ব্যতীত যতটা সম্ভব বাড়িতে থাকুন, এবং সম্ভব হলে বাড়ি থেকে কাজ করুন।
- টেলিফোন বা ভিডিও কনফারেন্স অ্যাপয়েন্টমেন্টের সম্ভাবনা সম্পর্কে আপনার ডাক্তার, প্রসূতি বিশেষজ্ঞ বা ধাত্রীর সাথে কথা বলুন।
- চিকিৎসার উদ্দেশ্য ব্যতীত আপনার বাড়িতে দর্শনার্থীদের আসাটা এড়িয়ে চলুন।
- সাবান এবং জল দিয়ে প্রায়শই কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত ধুয়ে নিন, বা তা যদি না পাওয়া যায়, তবে এ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- শারীরিক দূরত্ব অনুশীলন করুন। অন্যদের থেকে কমপক্ষে দুই মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন।
- আপনার মুখ, নাক এবং চোখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।
- জনসমক্ষে থাকাকালে ঘন ঘন স্পর্শ করা পৃষ্ঠগুলিকে স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।
- জনাকীর্ণ স্থান এবং ভীড়ের সময়গুলি এড়িয়ে চলুন। প্রয়োজনীয় দ্রব্যের জন্য দোকানে সীমিত আসাযাওয়া করুন।
- সর্বজনীন যাতায়াত-মাধ্যমে ভ্রমণ করা এড়িয়ে চলুন।

যেসব গর্ভবতী মহিলাদের COVID-19 থেকে জটিলতার ঝুঁকি রয়েছে তাদের মধ্যে যাদের হৃদপিণ্ড বা ফুসফুসের রোগ, ডায়াবেটিস বা দুর্বল প্রতিরোধ ক্ষমতা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে তাদের অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করা দরকার, যেমন:

- পরিবার, প্রতিবেশী বা বন্ধুকে প্রয়োজনীয় কাজগুলি করতে (যেমন, প্রেসক্রিপশন ঔষধ আনতে, মুদি কেনতে) সহায়তা করতে অনুরোধ করুন।
- কীভাবে নিজেকে সুরক্ষা করবেন এবং আপনার নির্ধারিত ঔষধ এবং চিকিৎসা সরবরাহের যে পর্যাপ্ত পরিমাণ রয়েছে তা কীভাবে নিশ্চিত করবেন সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীর সাথে কথা বলুন।





গত 14 দিনে আপনি যদি কানাডার বাইরে ভ্রমণ করে থাকেন, বা যার COVID-19 আছে বা থাকতে পারে তার সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ হয়ে থাকে, তাহলে আপনাকে পৃথকীকরণ (স্ব-বিচ্ছিন্ন) হতে হবে।

যদি আপনার COVID-19 ধরা পড়ে থাকে, বা COVID-19 এর জন্য কোনও ল্যাব পরীক্ষার ফলাফল শোনার জন্য অপেক্ষা করছেন, আপনাকে অবশ্যই বাড়িতে বিচ্ছিন্ন হতে হবে।

### প্রসবাবস্থা

COVID-19 মহামারী চলাকালীন জন্ম দেওয়াটা মানসিক চাপ সৃষ্টি করতে পারে। দুঃখিত, ভীত বা বিভ্রান্ত বোধ করাটা স্বাভাবিক। সন্তান প্রসবের সময় কোনও মা তার সন্তানকে COVID-19 যে দিতে পারে সেটার পর্যাপ্ত প্রমাণ বর্তমানে নেই। COVID-19 কীভাবে আপনার জন্ম পরিকল্পনা এবং জন্মের পরে কীভাবে আপনার পরিবারকে প্রভাবিত করতে পারে সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীর সাথে কথা বলা গুরুত্বপূর্ণ:

- আপনি যদি কোনও হাসপাতাল বা জন্ম কেন্দ্রে জন্ম দেওয়ার পরিকল্পনা করেন, তবে আপনার স্বাস্থ্য পরিকল্পনা প্রদানকারীর সাথে আপনার জন্ম পরিকল্পনা এবং COVID-19-এর কারণে কীভাবে এটি পরিবর্তনের প্রয়োজন হতে পারে সে সম্পর্কে কথা বলুন।
- সহায়তা প্রদানকারী এবং দর্শনার্থী সম্পর্কিত COVID-19 নীতি সম্পর্কে জানুন।
- আপনি যদি বাড়িতে জন্ম দেওয়ার পরিকল্পনা করে থাকেন তবে আপনার প্রদেশে বা অঞ্চলে এখনও বাড়িতে প্রসবের কোনও বিকল্প আছে কিনা এবং আপনার বাড়ির পরিবেশ যে নিরাপদ তা নিশ্চিত করার জন্য সতর্কতা অবলম্বন করা উচিত কিনা সে সম্পর্কে আপনার ধাত্রীর সাথে কথা বলুন।
- আপনার যদি COVID-19 থাকে তবে এটি কীভাবে জন্ম দেওয়ার ক্ষেত্রে প্রভাব ফেলতে পারে সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীর সাথে কথা বলুন।

প্রয়োজন অনুযায়ী আপনার স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারী আপনার বা আপনার সন্তানের ব্যাপারে অন্যান্য বিশেষজ্ঞের সাথে পরামর্শ করতে পারেন।

### শিশুর যত্ন

যদি সম্ভব হয় তবে চিকিৎসার প্রয়োজন ছাড়া আপনার এবং আপনার শিশুর বাড়ী ছেড়ে যাওয়া উচিত হবে না। একটি শিশুর জন্মের পর তারা অন্যের থেকে COVID-19 পেতে পারে, তাই সংক্রমণের বিস্তার রোধ করার জন্য যথাযথ ব্যবস্থা নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনার যদি COVID-19 হয়ে থাকে বা মনে হয় যে আপনার COVID-19 আছে, তবে আপনাকে অবশ্যই নিজের ঘরে নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে ফেলতে হবে। এর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে আপনার বাড়িতে, কেবলমাত্র শিশুটি ছাড়া, শারীরিক দূরত্ব অনুশীলন করা। আপনি আপনার নিজের এবং আপনার বাচ্চার ত্বকের-সাথে-ত্বক ধরে রাখতে পারেন এবং চাইলে আপনার সন্তানের ঘরেই থাকতে পারেন, বিশেষত বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় এবং বন্ধনের (বন্ডিং-এর) জন্য।



আপনার যদি লক্ষণ থাকে (লক্ষণগুলি হালকা হলেও) আপনার বাচ্চাকে ভাইরাস ছড়ানো এড়াতে আপনার সম্ভাব্য সমস্ত সাবধানতাসমূহ অবলম্বন করা উচিত:

- আপনার শিশু এবং অন্যান্য শিশুদের স্পর্শ করার আগে এবং পরে প্রায়শই আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- যথাযথ শ্বাস-প্রশ্বাসের শিষ্টাচারের অনুশীলন করুন
- আপনি যখন আপনার শিশুর নিকটবর্তী হবেন (বিশেষত: 2 মিটারের কম) বিশেষ করে খাওয়ানোর সময় একটি নন-মেডিকেল মাস্ক বা মুখের আচ্ছাদন পরিধান করুন(অর্থাৎ ফাঁক ছাড়াই নাক এবং মুখ পুরোপুরি ঢাকে এমনভাবে নির্মিত এবং কানের লুপ দ্বারা মাথার সঙ্গে বাঁধা)
- নিশ্চিত করুন যে আপনার আশেপাশের পরিবেশটি পরিষ্কার এবং অনুমোদিত শক্ত-পৃষ্ঠের জীবাণুনাশক দ্বারা জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে।

স্তন্যপান করানোর পরামর্শ দেওয়া হয়, যখন সম্ভব, কারণ এতে অনেকগুলি স্বাস্থ্য সুবিধা রয়েছে এবং শৈশব এবং শৈশবকালে সংক্রমণ এবং অসুস্থতার বিরুদ্ধে সর্বাধিক সুরক্ষা সরবরাহ করে। যে ভাইরাসটি COVID-19-এর কারণ সেটা মায়ের দুধে পাওয়া যায় নি। স্তন্যপান করানো আপনার শিশুর জন্য গুরুত্বপূর্ণ খাদ্য সুরক্ষা সাধন করতে পারে।

আপনার যদি COVID-19 হয়ে থাকে বা মনে করেন যে হয়েছে, তখন খাওয়ানোর সময় উপরের তালিকাভুক্ত সতর্কতা অনুসরণ করুন। এছাড়াও, পিতামাতার নিম্নলিখিত বিষয়গুলি বিবেচনা করা উচিত:

- নার্সিং বালিশ ব্যবহার করলে, প্রতিবার বাচ্চাকে খাওয়ানোর সময় বালিশে একটি পরিষ্কার তোয়ালে রাখুন।
- যদি স্তন পাম্প (দুধ নিষ্কাশন যন্ত্র) ব্যবহার করে থাকেন তবে প্রতিটি ব্যবহারের আগে এবং পরে সাবধানতার সাথে আপনার সরঞ্জাম নির্বীজন করুন। তরল সাবান (অর্থাৎ বাসন ধোওয়ার সাবান এবং গরম জল) দিয়ে প্রতিটি ব্যবহারের পরে পাম্প/পাত্র ধুয়ে ফেলুন। 10-15 সেকেন্ডের জন্য গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- বোতল বা স্তন পাম্প অন্যকে ব্যবহার করতে দেবেন না।

আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়াতে বা নিয়মিত শিশুর যত্ন করতে অসুস্থ বোধ করেন তবে কোন স্বাস্থ্যবান প্রাপ্তবয়স্ককে শিশুকে খাওয়াতে এবং যত্ন করতে অনুরোধ করতে উৎসাহিত করা হচ্ছে। যেহেতু বাড়িতে COVID-19 রয়েছে, তাদের উচিত হবে শিশুর যত্ন নেওয়ার সময় একটি নন-মেডিকেল ফেস মাস্ক বা মুখের আচ্ছাদন পরিধান করা এবং ঘন ঘন হাত ধোয়া।

### আপনার শিশুর জন্মগত দর্শনরথীগণ

আপনার সন্তানের জন্মের পরে বন্ধুগণ এবং পরিবারবর্গ এসে আপনার সন্তানের সাথে দেখা করতে চাইতে পারে। চিকিৎসার উদ্দেশ্য ব্যতীত দর্শনার্থীদের অনুমতি দেওয়া উচিত নয়। এটি খুব কঠিন হতে পারে, তবে আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখা জরুরী। ভার্চুয়াল দর্শন এবং অনলাইন সরঞ্জাম ব্যবহার করে আপনি



আপনার নতুন সন্তানের জন্ম উদযাপন করতে পারেন। অবশেষে, পরিবার এবং বন্ধুগণ আপনাকে এবং আপনার শিশুকে ব্যক্তিগতভাবে দেখতে, ধরতে এবং আলিঙ্গন করতে সক্ষম হবে – মনে রাখার চেষ্টা করুন যে এটা অস্থায়ী এবং এই মুহুর্তে আপনার পরিবারকে COVID-19 থেকে রক্ষা করার জন্য শারীরিক দূরত্বই সেরা উপায়।

### মানসিক স্বাস্থ্য

**COVID-19**-এর সময় পিতৃমাতৃত্ব একটি চ্যালেঞ্জ হতে পারে এবং গর্ভবতী/প্রসবোত্তর মহিলারা মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যার ঝুঁকিতে বেশি থাকেন। এই সময়ে, এই ঝুঁকিগুলি আরও বেশি হতে পারে এবং আপনার সহায়তা এবং সংস্থানগুলি ব্যবহার করার সুবিধা নাও থাকতে পারে, যা আপনার সাধারণত থেকে থাকে। এই কঠিন সময়ে তাদের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে কথা বলতে বাবা-মাকে পরিবার, বন্ধুবান্ধব, সম্প্রদায়ের সহায়তা এবং তাদের স্বাস্থ্যসেবা সরবরাহকারীর প্রতি হাত বাড়াতে উৎসাহ দেয়া হয়ে থাকে।

### করোনাভাইরাস সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য:

**Canada.ca/coronavirus**

অথবা যোগাযোগ করুন

**1-833-784-4397**

### গর্ভাবস্থা সম্বন্ধে আরও তথ্যের জন্য:

[www.pregnancyinfo.ca](http://www.pregnancyinfo.ca)–তে যান