



કોરોનાવાયરસરોગ (COVID-19) સગર્ભાવસ્થા, બાળજન્મ અને નવજાત શિશુઓની સંભાળ: COVID-19 દરમિયાન માતાઓ માટે સલાહ

સગર્ભાવસ્થા

COVID-19 રોગચાળા દરમિયાન ગર્ભવતી થવું તણાવપૂર્ણ હોઈ શકે છે, અને તમારી સગર્ભાવસ્થા અને આવનાર બાળક પર વાયરસની અસરો વિશે ચિંતા થવી સ્વાભાવિક છે.

કોવિડ -19 એ એક નવો રોગ છે અને હજી પણ અમે શીખી રહ્યા છીએ કે તે સગર્ભા સ્ત્રીઓને કેવી અસર કરે છે. હાલમાં, એવા કોઈ પુરાવા નથી જે સૂચવે કે સગર્ભા સ્ત્રીઓને COVID-19 થવાનું જોખમ વધારે હોય છે અથવા જો થાય, તો વધુ ગંભીર બીમારી થાય. અત્યારના સમયે પુષ્ટિ કરવા માટે પૂરતા પુરાવા પણ નથી કે માતા સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પોતાના બાળકને COVID-19 આપી શકે છે. એ અગત્યનું છે કે સગર્ભા સ્ત્રીઓ પોતાને બીમારીથી બચાવવા માટે નીચેની સાવચેતીઓ રાખે:

- મહત્વપૂર્ણ તબીબી મુલાકાતો સિવાય, શક્ય તેટલું ઘરે રહો અને શક્ય હોય તો ઘરેથી કામ કરો.
- ટેલિફોન અથવા વીડિયો કોન્ફરન્સ એપોઇન્ટમેન્ટની સંભાવના વિશે તમારા ડોક્ટર, પ્રસૂતિ નિષ્ણાત અથવા મિડવાઇફ સાથે વાત કરો.
- તમારા ઘરે, તબીબી હેતુ માટે ન હોય એવા બિનજરૂરી મુલાકાતીઓને ટાળો
- તમારા હાથ ધુઓ વારંવાર સાબુ અને પાણીથી ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડ માટે ધુઓ અથવા જો તે ઉપલબ્ધ ન હોય તો આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.
- શારીરિક અંતરને અનુસરો. બીજાઓથી ઓછામાં ઓછા બે મીટરનું અંતર રાખો..
- તમારા મોં, નાક અને આંખોને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.
- જ્યારે જાહેરમાં હો ત્યારે, વારંવાર અડકવામાં આવતી સપાટીઓને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો
- ગીચ સ્થળો અને ભીડવાળા ક્ષેત્રો ટાળો. જરૂરીયાતો માટે સ્ટોર પર મર્યાદિત પ્રવાસ કરો.
- જાહેર પરિવહન દ્વારા મુસાફરી ટાળો.

સગર્ભા સ્ત્રીઓ કે જેઓ COVID-19નાં કોમ્પ્લિકેશન્સ થવાનું વધારે જોખમ ધરાવે છે તેમાં હૃદય અથવા ફેફસાંના રોગ, ડાયાબિટીઝ અથવા નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિનો સમાવેશ થાય છે, તેમણે વધારાની સાવચેતીઓ રાખવી જરૂરી છે, જેમ કે:

- આવશ્યક કામો (દા.ત., પ્રિસ્ક્રિપ્શનો લઈ આવવાનું, ગ્રોસરીની ખરીદી)માં સહાય માટે પરિવાર, પાડોશી અથવા મિત્રને કહેવું.





- તમારી જાતને કેવી રીતે સુરક્ષિત રાખવી અને દાક્તરે લખી આપેલી દવાઓ તથા તબીબી પુસ્તકો તમારી પાસે હોય તે કેવી રીતે સુનિશ્ચિત કરવું તે વિશે તમારા આરોગ્ય સંભાળ કાર્યકર સાથે વાતચીત કરો.

જો તમે કેનેડાની બહાર મુસાફરી કરી હોય, છેલ્લા 14 દિવસમાં જેમને કોવિડ -19 થયો જ હોય અથવા કદાચ થયો હોય એવા કોઈની સાથે નજીકનો સંપર્ક રહ્યો હોય, તો તમારે **ક્વોરન્ટાઇન સ્વયં-અલગ** થવાની જરૂર છે.

જો તમને COVID-19 હોવાનું નિદાન થયું હોય, અથવા COVID-19 માટે લેબ પરીક્ષણનાં પરિણામોની રાહ જોતા હો, તો તમારે જરૂર **ઘરે અલગ જ રહેવું** આવશ્યક છે.

બાળજન્મ

COVID-19 રોગચાળા દરમિયાન જન્મ આપવો તણાવપૂર્ણ હોઈ શકે છે. ઉદાસ હોવું, ડરેલા રહેવું અથવા મૂંઝવણ અનુભવવી એ સામાન્ય છે. બાળકના જન્મ દરમિયાન માતા તેમના બાળકને COVID-19 આપી શકે છે તેવું સૂચવવા માટે હાલમાં પૂરતા પુરાવા નથી. તમારા આરોગ્ય સંભાળ કાર્યકર્તા સાથે વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે કે કેવી રીતે તમારી જન્મ-યોજનાને અને જન્મ પછી તમારા પરિવારને COVID-19 અસર કરી શકે છે:

- જો તમે કોઈ હોસ્પિટલમાં અથવા જન્મ કેન્દ્રમાં જન્મ આપવાની યોજના ઘડી રહ્યાં હો, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ કાર્યકર્તા સાથે તમારી જન્મ-યોજના અંગે અને COVID-19 ને કારણે તેમાં કેવા ફેરફાર કરવાની આવશ્યકતા થઈ શકે એ વિશે વાતચીત કરો.
- COVID-19 બાબતે સમર્થન તથા મુલાકાતીઓ અંગેની નીતિઓ વિશે જાણો.
- જો તમે ઘરે જન્મ આપવાનું વિચારી રહ્યા હો, તો તમારા પ્રદેશ અથવા ક્ષેત્રમાં ઘરે જન્મ આપવો એ હજી એક વિકલ્પ છે કે નહીં અને તમારા ઘરનું વાતાવરણ સલામત છે તે સુનિશ્ચિત કરવા માટે રાખવાની સાવચેતીઓ અંગે તમારી મિડવાઇફ સાથે વાત કરો.
- જો તમને COVID-19 થયો હોય તો જન્મ આપવાને તે કેવી અસર કરી શકે તે અંગે તમારા આરોગ્ય સંભાળ કાર્યકર સાથે વાત કરો.

તમારા અને તમારા બાળક માટે તમારા આરોગ્ય સંભાળ કાર્યકર, આવશ્યકતા અનુસાર, અન્ય નિષ્ણાતો સાથે પરામર્શ કરી શકે છે.

શિશુ સંભાળ

જો શક્ય હોય તો, તબીબી આવશ્યકતા સિવાય તમારે અને તમારા બાળકે ઘર છોડવું જોઈએ નહીં. એકવાર બાળકનો જન્મ થાય પછી, તેને અન્ય લોકોથી COVID-19 લાગી શકે છે, તેથી ચેપના ફેલાવાને રોકવા માટે પગલાં ભરવાં જરૂરી છે. જો COVID-19 તમને થયો હોય અથવા લાગતું હોય કે તમને થયો છે, તો તમારે તમારા ઘરમાં પોતાને **અલગ** જ રાખવાની આવશ્યકતા છે. આમાં તમારા ઘરમાં **શારીરિક અંતર**નો અમલ સામેલ છે, જેમાં એકમાત્ર અપવાદ બાળક છે. તમે તમારા બાળકને ત્વચાથી ત્વચા પકડી શકો છો અને જો તમે પસંદ કરો તો તે જ રૂમમાં સાથે રહી શકો છો, ખાસ કરીને સ્તનપાનનું સ્થાપન કરવા દરમિયાન અને બંધન બાંધવા માટે.



જો તમે તબીબી **લક્ષણ-ધારક** (ભલેને હળવાં લક્ષણો ધરાવનાર) હો તો તમારા બાળકમાં વાયરસ ફેલાવાનું ટાળવા માટે તમારે બધી સંભવિત **સાવચેતીઓ** રાખવી જોઈએ:

- તમારા હાથ વારંવાર ધુઓ, ખાસ કરીને તમારા બાળકને અથવા અન્ય બાળકોને સ્પર્શ કરતા પહેલાં અને પછી.
- શ્વાસોચ્છવાસના યોગ્ય શિષ્ટાચારને અનુસરો
- જ્યારે તમે તમારા બાળકથી નજીક (2 મીટરથી ઓછા અંતરે) હોવ અને ખાસ કરીને તેને ખવડાવવાના સમયે બિન-તબીબી માસ્ક અથવા ચહેરાના આવરણ (એટલે કે નાક અને મોંની કોઈ જગ્યા ખુલ્લી છોડ્યા વગર સંપૂર્ણપણે ઢાંકવા માટે બનાવવામાં આવ્યું હોય અને માથે ગાંઠ બાંધીને અથવા કાન પાછળ બાંધવાની પટ્ટીથી સુરક્ષિત કર્યું હોય એવું આવરણ) પહેરો.
- સુનિશ્ચિત કરો કે તમારી આસપાસનું પર્યાવરણ સ્વચ્છ અને નક્કર સપાટીનાં મંજૂર થયેલાં જંતુનાશક વડે જંતુરહિત થયેલ હોય

જ્યારે શક્ય હોય ત્યારે, **સ્તનપાન**ની ભલામણ કરવામાં આવે છે, કારણ કે તેમાં ઘણા સ્વાસ્થ્ય લાભો છે અને શિશુવય તથા બાળપણ દરમ્યાન ચેપ અને માંદગી સામે સૌથી વધુ રક્ષણ આપે છે. જે વાયરસ COVID-19 નું કારણ બને છે તે સ્તનના દૂધમાં **જોવામાં આવ્યું નથી**. સ્તનપાન તમારા બાળક માટે ખોરાકની મહત્વપૂર્ણ સુરક્ષા પ્રદાન કરી શકે છે.

જો તમને કોવિડ -19 થયો હોય અથવા લાગતું હોય કે તમને થયો છે, તો ખવડાવતી વખતે ઉપર સૂચિબદ્ધ **સાવચેતીઓ**ને અનુસરો. આ ઉપરાંત, માતાપિતાએ પણ નીચેનાને ધ્યાનમાં લેવું જોઈએ:

- જો તમે બાળઉછેરના ઓશીકાનો ઉપયોગ કરો છો, તો જ્યારે તમે તમારા બાળકને ખવડાવતા હોવ ત્યારે દરેક વખતે ઓશીકા પર એક સ્વચ્છ ટુવાલ મૂકો.
- જો સ્તન પંપનો ઉપયોગ કરી રહ્યાં હો, તો દરેક વપરાશ પહેલાં અને પછી કાળજીપૂર્વક તમારા ઉપકરણોને જંતુરહિત કરો. દરેક વપરાશ પછી પંપ /કન્ટેનરને ધોવા પ્રવાહી સાબુ (એટલે કે ડીશ ધોવાનું પ્રવાહી અને ગરમ પાણી)નો ઉપયોગ કરો. ગરમ પાણીથી 10-15 સેકન્ડ માટે વીંછળો.
- બોટલ અથવા સ્તન-પંપ સહિયારા કરશો નહીં.

જો તમે સ્તનપાન કરાવી ન શકો અથવા બાળકની નિયમિત સંભાળ રાખી ન શકો એવા ખૂબ બીમાર હો, તો બાળકને ખવડાવવા માટે અને તેની સંભાળ રાખવા એક તંદુરસ્ત પુખ્ત વયનાને કહેવાનું તમને પ્રોત્સાહન આપવામાં આવે છે. ઘરમાં COVID-19 હોવાથી, તેઓએ ચહેરાના બિન તબીબી **માસ્ક** અથવા ચહેરાના આવરણ પહેરવા જોઈએ અને બાળકની સંભાળ રાખતી વખતે વારંવાર પોતાના હાથ ધોવા જોઈએ.

તમારા બાળકના જન્મ પછી મુલાકાતીઓ

તમારા બાળકના જન્મ પછી, મિત્રો અને પરિવાર તમારા બાળકને જોવા અને મળવા ઇચ્છશે. તબીબી હેતુઓ સિવાયના મુલાકાતીઓને આવવા દેવા જોઈએ નહીં. આ ખૂબ મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, પરંતુ તમારા પરિવારને



સુરક્ષિત રાખવું મહત્વપૂર્ણ છે. તમે તમારા નવા બાળકના જન્મની ઉજવણી કરવામાં વર્ચુઅલ મુલાકાતનો અને ઓનલાઇન સાધનોનો ઉપયોગ કરીને મદદ કરી શકો છો. આખરે તો, પરિવાર તથા મિત્રો રૂબરૂ મુલાકાત લઈ શકવાના છે, એ તમારી અને તમારા બાળકની મુલાકાત કરી શકશે, પકડી શકશે અને આલિંગન આપી શકશે - તમારા પરિવારને COVID-19થી બચાવવા માટે આ હંગામી જોગવાઈ છે અને હાલમાં શારીરિક અંતર રાખવું એ શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે તે યાદ રાખવાનો પ્રયાસ કરો.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય

COVID-19 દરમિયાન પાલન-પોષણ કરવું પડકારરૂપ થઈ શકે છે અને સગર્ભા/પ્રસૂતિ પછીની સ્ત્રીઓ માનસિક સ્વાસ્થ્યના મુદ્દાઓનું વધુ જોખમ ધરાવે છે. આ સમય દરમિયાન, આ જોખમો વધુ ભારે હોઈ શકે છે, અને તમારી પાસે ટેકા અને સંસાધનોની સુલભતા નહીં હોય, જે સામાન્ય રીતે તમને ઉપલબ્ધ હોય છે. માતાપિતાને, આ મુશ્કેલ સમયમાં, પોતાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય વિશે વાત કરવા માટે પરિવાર, મિત્રો, સમુદાયના ટેકાઓ અને તેમના આરોગ્ય સંભાળ કાર્યકરનો સંપર્ક કરવા પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે.

કોરોનાવાયરસ વિશે વધુ માહિતી માટે:

Canada.ca/coronavirus

અથવા સંપર્ક કરો

1-833-784-4397

સગર્ભાવસ્થા વિશે વધુ માહિતી માટે, મુલાકાત કરો:

www.pregnancyinfo.ca