



कोरोनावायरस रोग (कोविड-19) गर्भावस्था, बच्चे के जन्म के समय और नवजात शिशुओं की देखभाल: कोविड-19 के दौरान माताओं के लिए सलाह

गर्भावस्था

कोविड-19 महामारी के दौरान गर्भवती होना तनावपूर्ण हो सकता है, और आपका गर्भावस्था और अजन्मे बच्चे पर वायरस के प्रभाव के बारे में चिंता करना स्वाभाविक है।

कोविड-19 एक नई बीमारी है और हम अभी भी सीख रहे हैं कि यह गर्भवती महिलाओं को कैसे प्रभावित करती है। वर्तमान में, ऐसा कोई सबूत नहीं है जो बताता है कि गर्भवती महिलाओं को कोविड-19 होने का अधिक खतरा है या यदि हो जाता है अधिक गंभीर बीमारी हो सकती है। इस समय इस बात की पुष्टि करने के लिए भी पर्याप्त सबूत नहीं हैं कि गर्भावस्था के दौरान एक माँ अपने बच्चे को कोविड -19 दे सकती है। गर्भवती महिलाओं को अपने आप को बीमार होने से बचाने में मदद करने के लिए निम्नलिखित सावधानियां बरतना महत्वपूर्ण है:

- महत्वपूर्ण मैडिकल अप्पॉइंटमेंटों को छोड़कर, जितना संभव हो **सके घर पर रहें**, और यदि संभव हो तो घर से काम करें।
- टेलीफोन या वीडियोकांफ्रेंस अप्पॉइंटमेंटों की संभावना के बारे में **अपने डॉक्टर, औबस्टैट्रीशियन या दाई से बात करें**।
- अपने घर पर **आने वाले आगंतुकों से परहेज़ करें**, जब तक कि वे मैडिकल उद्देश्यों के लिए ना हों।
- साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड के लिए अक्सर **अपने हाथों को धोएं** या उपलब्ध न होने पर, अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
- **शारीरिक दूरी** पर अमल करें। दूसरों से कम से कम दो मीटर की दूरी रखें।
- अपने मुंह, नाक और आंखों को **छूने से परहेज़ करें**।
- सार्वजनिक स्थानों पर **बार-बार छूई जाने वाली सतहों को छूने से परहेज़ करें**।
- **भीड़-भाड़ वाली जगहों और भीड़ वाले समयों से परहेज़ करें**। आवश्यकताओं के लिए स्टोर तक सीमित यात्राएं करें।
- **पब्लिक ट्रांज़िट द्वारा यात्रा से परहेज़ करें**।





गर्भवती महिलाएं जिन्हें कोविड-19 से जटिलता का खतरा अधिक होता है, उनमें हृदय या फेफड़ों की बीमारी, मधुमेह, या कमजोर इम्यून प्रणाली वाली महिलाएं शामिल हैं, उन्हें अतिरिक्त सावधानी बरतने की आवश्यकता होती है, जैसे:

- आवश्यक कामों (जैसे, प्रिसक्रिपशनें लाना, ग्रीसरी खरीदना) में मदद करने के लिए परिवार, एक पड़ोसी या दोस्त से कहना।
- अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता के साथ इस बारे में बात करना कि खुद को कैसे सुरक्षित रखें और यह सुनिश्चित करना कि आपके पास अपनी पर्याप्त प्रिसक्राइब की गई दवाएं और मैडिकल आपूर्ति हैं।

यदि आपने कनाडा से बाहर यात्रा की है, तो पिछले 14 दिनों में किसी ऐसे व्यक्ति के साथ निकट संपर्क हुआ है जिसे कोविड-19 है या हो सकता है, आपको **क्वारेन्टीन (स्व-अलगाव)** करने की आवश्यकता है।

यदि आपको कोविड-19 होने की तशखीस की गई है, या कोविड-19 के लिए प्रयोगशाला परीक्षण के परिणामों का इंतजार कर रहे हैं, तो आपको घर पर **अलगाव** करना होगा।

बच्चे के जन्म के समय

कोविड-19 महामारी के दौरान जन्म देना तनावपूर्ण हो सकता है। उदास, डरा हुआ या भ्रमित महसूस करना सामान्य है। वर्तमान में यह इंगित करने के लिए पर्याप्त सबूत नहीं हैं कि एक मां अपने बच्चे को जन्म देने के दौरान कोविड-19 दे सकती है। अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करना महत्वपूर्ण है कि कोविड-19 आपकी जन्म की योजना और जन्म के बाद आपके परिवार को कैसे प्रभावित कर सकता है:

- यदि आप अस्पताल या जन्म केंद्र में जन्म देने की योजना बना रहे हैं, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से अपनी जन्म योजना के बारे में बात करें, और इस बारे में कि कोविड-19 के कारण इसे कैसे बदलना पड़ सकता है।
- सहायता और आगंतुकों के संबंध में कोविड-19 नीतियों के बारे में जानें।
- यदि आप घर पर जन्म देने की योजना बना रहे हैं, तो अपनी दाईं से इस बारे में बात करें कि क्या घर पर जन्म देना अभी भी आपके प्रांत या क्षेत्र में एक विकल्प है, और अपने घर के वातावरण को सुरक्षित रखने के लिए सावधानीयाँ बरतने के बारे में।
- यदि आपको कोविड-19 है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करें कि यह जन्म देने को कैसे प्रभावित कर सकता है।

आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आवश्यकतानुसार आपके या आपके बच्चे के लिए अन्य विशेषज्ञों से परामर्श कर सकता है।



शिशु की देख-रेख

यदि संभव हो, तो आपको और आपके बच्चे को घर से बाहर नहीं जाना चाहिए जब तक कि मैडिकल रूप से आवश्यक न हो। जब बच्चा पैदा हो जाता है, तो वे अन्य लोगों से कोविड-19 प्राप्त कर सकते हैं, इसलिए यह ज़रूरी है कि संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए उपाय किए जाएँ। यदि आपको कोविड-19 है या आपको लगता है कि आपको है, तो आपको अपने घर में **अलगाव** करना होगा। इसमें आपके घर में **शारीरिक दूरी** पर अमल करना शामिल है, एकमात्र अपवाद के साथ, जो कि बच्चा है। आप अपने बच्चे को त्वचा से त्वचा के साथ पकड़ सकती हैं और यदि पसंद हो तो अपने बच्चे के साथ उसी कमरे में रह सकती हैं, विशेष रूप से स्तनपान की शुरुआत के दौरान और संबंध बनाने के लिए।

यदि आप **लक्षणात्मक** हैं (भले ही लक्षण हल्के हों) आपको अपने बच्चे को वायरस फैलाने से बचने के लिए हर संभव **सावधानी** बरतनी चाहिए:

- अपने हाथों को अक्सर धोएं, खासकर अपने बच्चे और अन्य बच्चों को छूने से पहले और बाद में।
- उचित श्वसन शिष्टाचार का अभ्यास करें।
- जब आप अपने बच्चे के नज़दीक होते हैं (2 मीटर से कम) और विशेष रूप से दूध पिलाने के दौरान, एक नॉन-मैडिकल मास्क या फेस कवर्निंग पहनें (अर्थात नाक और मुंह को बिना किसी फासले के पूरी तरह से ढकने के लिए बनाया गया, और डोरियों या कान के लूपों द्वारा सिर से बंधा हुआ)।
- सुनिश्चित करें कि आपके आस-पास का वातावरण साफ-सुथरा हो और स्वीकृत सख्त सतह-कीटाणनाशक से कीटाणुरहित हो।

जब संभव हो, **स्तनपान** की सिफारिश की जाती है, क्योंकि इसके कई स्वास्थ्य लाभ हैं और यह बालपन और बचपन में संक्रमण और बीमारी के खिलाफ सबसे अधिक सुरक्षा प्रदान करता है। कोविड-19 का कारण बनने वाला वायरस स्तन के दूध में **नहीं पाया गया है**। स्तनपान आपके बच्चे के लिए महत्वपूर्ण खाद्य सुरक्षा प्रदान कर सकता है।

यदि आपको कोविड-19 है या आपको लगता है कि आपको है, तो दूध पिलाते समय ऊपर दी गई **सावधानियों** का पालन करें। इसके अलावा, माता-पिता को निम्नलिखित पर भी विचार करना चाहिए:

- यदि नर्सिंग तकिए का उपयोग कर रहे हैं, तो हर बार जब आप अपने बच्चे को दूध पिलाती हैं, तब तकिए पर एक साफ तौलिया रखें।
- यदि एक ब्रैस्ट पंप का उपयोग कर रही हैं, तो प्रत्येक उपयोग से पहले और बाद में अपने उपकरणों को ध्यान से स्टरलाइज़ करें। हर उपयोग के बाद पंप/कंटेनरों को तरल साबुन (यानी डिशवाशिंग तरल और गर्म पानी) के साथ धोएँ। 10-15 सेकंड के लिए गर्म पानी से खँगालें।
- बोटलें या स्तन पंप साझा न करें।

यदि आप स्तनपान कराने या नियमित शिशु देखभाल प्रदान करने के लिए बहुत बीमार हैं, तो आपको एक स्वस्थ वयस्क को दूध पिलाने और बच्चे की देखभाल करने के लिए कहने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। जैसा कि घर में



कोविड-19 है, उन्हें बच्चे की देखभाल करते समय नॉन-मैडिकल फेस **मास्क** या चेहरे की कवरेज पहननी चाहिए और बच्चे की देखभाल करते समय अपने हाथ अक्सर धोने चाहिए।

आपके बच्चे के जन्म के बाद आने वाले आगंतुक

आपके बच्चे के जन्म के बाद, दोस्तों और परिवार के लोग आपके बच्चे से मिलना और आना चाह सकते हैं। मैडिकल प्रयोजनों को छोड़कर आगंतुकों को आने की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए। यह बहुत मुश्किल हो सकता है, लेकिन अपने परिवार को सुरक्षित रखना महत्वपूर्ण है। वर्चुअल विज़िट्स करके और ऑनलाइन टूलों का उपयोग करके आप अपने नए बच्चे के जन्म का जश्न मनाने में मदद कर सकते हैं। आखिरकार, परिवार और दोस्त आपको और आपके बच्चे को व्यक्तिगत रूप से देखने, उठाने और गले लगाने के योग्य होंगे - यह याद रखने की कोशिश करें कि यह अस्थायी है और इस समय शारीरिक दूरी आपके परिवार को कोविड-19 से बचाने का सबसे अच्छा तरीका है।

मानसिक स्वास्थ्य

कोविड-19 के दौरान पालन-पोषण चुनौतीपूर्ण हो सकता है, और गर्भवती/प्रसवोत्तर महिलाओं को मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों का अधिक खतरा होता है। इस समय के दौरान, ये जोखिम और भी अधिक हो सकते हैं, और हो सकता है कि आपकी उन समर्थनों और संसाधनों तक पहुंच ना हो, जिन तक आमतौर पर हो सकती है। माता-पिता को इस कठिन समय के दौरान उनके मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बात करने के लिए परिवार, दोस्तों, सामुदायिक सहायता और उनके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाताओं तक पहुंचने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

कोरोनवायरस पर अधिक जानकारी के लिए:

Canada.ca/coronavirus

या

1-833-784-4397 पर संपर्क करें

गर्भावस्था पर अधिक जानकारी के लिए, देखें:

www.pregnancyinfo.ca