

## COVID-19: गर्भवती महिलाओं, स्तनपान एवं नवजात शिशुओं की देखभाल के लिए मार्गदर्शन

### COVID-19

कोरोनोवायरस बिमारी 2019 (COVID-19) की सामान्य जानकारी के लिए, जिसमें इस अपवाद रोग से बचाव करना शामिल है, [nyc.gov/coronavirus](http://nyc.gov/coronavirus) या [cdc.gov/covid19](http://cdc.gov/covid19) पर विज़िट करें। लाइव अपडेट के लिए, 692-692 पर "COVID" लिखकर टेक्स्ट करें। मैसेज और डेटा दरें लागू हो सकती हैं।

### COVID-19 और गर्भवती महिलाएँ

हालाँकि वर्तमान में यह प्रमाणित करने के लिए कोई डेटा नहीं है कि गर्भवती महिलाओं को COVID-19 वाले वायरस से संक्रमित होने का सबसे ज़्यादा खतरा है, फिर भी उन्हें बारीकी से मॉनिटर करने की ज़रूरत है। कुछ तरह के वायरस से संक्रमित होने पर गर्भवती महिलाएँ बहुत ज़्यादा बीमार पड़ सकती हैं।

### COVID-19 से संक्रमित होने पर COVID-19 या कोई गंभीर बीमारी होने का सबसे ज़्यादा खतरा किसे है?

- जिन्हें गंभीर बीमारी होने का सबसे ज़्यादा खतरा है, वे वो लोग हैं, जो 50 वर्ष से अधिक उम्र के हैं और जिन्हें अन्य मेडिकल स्थितियाँ हैं, जिसमें जीर्ण फेफड़े की बीमारी, हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर या फिर एक कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली शामिल हैं।
- COVID-19 ग्रस्त या संक्रमित होने की संभावना वाले किसी व्यक्ति से नियमित नज़दीकी संपर्क रखने वाले लोगों को भी COVID-19 से संक्रमित होने का बहुत खतरा है। इनमें वे लोग जो एक ही घर में रहते हैं, केयरटेकर जो घर में काम करते हैं या मौजूदा यौन सम्बन्ध बनाने वाले पार्टनर्स शामिल हैं।

### अगर एक गर्भवती महिला COVID-19 से संक्रमित हो जाती है, तो क्या होगा?

जो महिलाएँ गर्भवती हैं, वे COVID-19 से संक्रमित हो सकती हैं। COVID-19 संक्रमण फैलाने वाले वायरस के समान और इन्फ्लूएंज़ा जैसे अन्य वायरस साँस संक्रमण से, गर्भवती महिलाओं में गंभीर बीमारी विकसित होने का सबसे ज़्यादा खतरा होता है। इस समय, यह जानने के लिए बहुत कम डेटा है कि क्या जो महिलाएँ गर्भवती हैं, उन्हें COVID-19 जैसी गंभीर बीमारी होने का ज़्यादा खतरा है। गर्भवती महिलाओं के लिए खुद को COVID-19 जैसी बीमारियों से बचाने के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य मार्गदर्शन का पालन करना हमेशा महत्वपूर्ण है (नीचे

अनुभाग [गर्भवती महिलाएँ COVID-19 से बचने के लिए क्या कर सकती हैं?](#) देखें)।

इस समय, यह जानकारी ज्ञात नहीं है कि गर्भावस्था के दौरान COVID-19 के कारण स्वास्थ्य खराब होता है या वो बच्चे के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है या नहीं। गर्भावस्था के दौरान या प्रसव से जुड़ी बहुत कम समस्याएँ दर्ज हुई हैं, जिसमें बच्चों को जन्म देने वाले ऐसे माता-पिता को, जो अपनी गर्भावस्था के दौरान COVID-19 के

लिए टेस्ट में पॉज़िटिव पाए गए थे, बच्चों का सामान्य अवधि से पूर्व जन्म (37 सप्ताह की गर्भावस्था से पहले) होना शामिल हैं। यह अभी तक ज्ञात नहीं है कि वे समस्याएँ COVID-19 के कारण ही उत्पन्न हुई थीं या नहीं।

### **क्या COVID-19 संक्रमित महिलाएँ स्तनपान करवा सकती हैं?**

हाँ, COVID-19 से संक्रमित या COVID-19 के लक्षण वाली महिलाएँ अपने शिशु को वायरस फैलाने से बचने के लिए सावधानी बरतते हुए स्तनपान करा सकती हैं।

यह महत्वपूर्ण है कि वे स्तनपान से ठीक पहले कम से कम 20 सेकंड के लिए अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह से धोएँ और फेस कवरिंग का उपयोग करने पर विचार करें। एक फेस कवरिंग कोई भी अच्छी तरह से सुरक्षित कागज या कपड़ा (जैसे कि एक बंदना या दुपट्टा) है जो आपके मुँह और नाक को कवर करता है। एक अन्य विकल्प दूध को पंप या हाथ से निकालना है। अगर पंप का उपयोग किया जाता है, तो हर बार उपयोग के समय पंप के सभी हिस्सों को अच्छी तरह से धोया जाना चाहिए। ज़रा ऐसी महिला के बारे में विचार करें जो बीमार और रोगग्रस्त नहीं है, और फिर भी उसे बच्चे को अपना दूध बोतल से पिलाना पड़ रहा है। जबकि मानवीय दूध में वायरस होने की कोई पुष्टि नहीं हुई है, यह अभी तक ज्ञात नहीं हुआ है कि नर्सिंग के दौरान COVID-19 एक बच्चे में पारित हो सकता है या नहीं। इस समय सीमित जानकारी के बावजूद, नर्सिंग के कई लाभों की वजह से, जिसमें जन्म देने वाले माता-पिता के एंटीबॉडी, जो समग्र रूप से बच्चे को संक्रमण से बचाते हैं, प्रदान करना शामिल है, फिर भी यह सलाह दी जाती है कि जो माता-पिता अपने बच्चे को मानव दूध पिलाना चाहते हैं, वे ऊपर वर्णित सावधानियों का पालन करते हुए ऐसा करते हैं।

### **क्या COVID-19 से ग्रस्त लोग अपने बच्चे के साथ समान कमरे में रह सकते हैं?**

नवजात शिशु के COVID-19 से संक्रमित होने के खतरे को कम करने के लिए कुछ हेल्थ केयर प्रोवाइडर्स बच्चे को ऐसे माता-पिता से अलग रखने की सलाह दे सकते हैं, जो COVID-19 संक्रमित हैं या COVID-19 के लिए टेस्ट किया जा रहा है, जब माता-पिता अस्पताल में हैं। यह मामला-दर-मामला आधार पर किया जाना चाहिए। यह निर्णय हेल्थ केयर प्रोवाइडर और माता-पिता द्वारा संयुक्त रूप से लिया जाना चाहिए। एक अलगाव तब तक बरकरार रह सकता है, जब तक कि माता-पिता ठीक न हों जाएँ। अगर लाक्षणिक स्थिति बदलती है तो लंबे समय तक अलगाव की ज़रूरत हो सकती है। अलगाव के विकल्पों में या तो शिशु को माता-पिता से 6 फीट से ज़्यादा दूर रखना शामिल है, अगर नवजात शिशु एक ही अस्पताल के कमरे में है या नवजात शिशु की देखभाल में सहायता के रूप में सीमांकित देखभाल कर सकते हैं। अस्पताल की सहायता टीम इसकी गंभीरता और ज़रूरत को समझती है और अस्पताल के कर्मचारियों के निर्देशों का पालन करती है जो आपको और आपके परिवार को सुरक्षित रखने के लिए मौजूद हैं। आपकी सहायक टीम में आपका पार्टनर, दौला, मित्र या परिवार के अन्य सदस्य शामिल हो सकते हैं, जिन्हें आपने प्रसव और जन्म दोनों के समय मौजूद रहने का सोचा था। प्रसव के दौरान अपने अधिकारों के बारे में जानकारी के लिए, [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) पर विज़िट करें और "respectful care at birth" (जन्म के समय सम्मानजनक देखभाल) खोजें।

## COVID-19 को रोकने के लिए गर्भवती महिलाएँ क्या कर सकती हैं?

गर्भवती महिलाओं को संक्रमण से बचने के लिए सामान्य लोगों की तरह ही काम करना चाहिए।

- घर पर ही रहें।
- यहाँ तक कि अगर आप अच्छा महसूस कर रहे हैं और आपमें ऐसे कोई लक्षण नहीं दिख रहे हैं, तो भी जितना हो सके, आपको घर पर ही रहना चाहिए।
- कम से कम 20 सेकंड के लिए हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोएं। अगर साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो एल्कोहॉल-बुस्ड हैंड सेनिटाइजर का उपयोग करें।
- छींकने या खासने पर अपने मुँह और नाक को टिश्यू या अपनी आस्तीन से ढँक लें। अपने हाथों का उपयोग नु करें।
- अपनी आँखों, नाक या मुँह को गंदे हाथों से न छुएँ।
- हैंड-शेक ना करें। इसके बजाय, सिर्फ हाथों को हिलाएँ।
- बुखार, खाँसी, साँस लेने में तकलीफ़, गले में खराश, और अन्य सर्दी या फ्लू जैसे लक्षणों के लिए सामान्य से ज्यादा बारीकी से सावधानी बरतें।
- अपने और दूसरों के बीच ज्यादा व्यक्तिगत दूरी बनाए रखें, जिसमें दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी रखना शामिल है। इसे सोशल डिस्टेंसिंग या फिज़िकल डिस्टेंसिंग कहा जाता है।
- अगर दूसरों से कम से कम 6 फीट की शारीरिक दूरी बनाए रखना संभव ना हो, तो अच्छी तरह से सुरक्षित फेस कवरींग (जैसे एक बंदना या स्कार्फ) पहनें, जो मुँह और नाक को ढँकता है।

### मैं फिज़िकल डिस्टेंसिंग कैसे रखूँ?

- जहाँ तक हो सके, घर पर रहें।
- अपने और दूसरों के बीच कम से कम 6 फीट की शारीरिक दूरी बनाए रखें।
- किसी भी तारक की भीड़-भाड़ में शामिल न हों।
- अगर संभव हो, तो घर से ही काम करें।
- सभी गैर-ज़रूरी यात्राओं और मेलजोल से बचें।

आप COVID-19 को रोकने के बारे में [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus) पर अतिरिक्त जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

### क्या मुझे अपनी पूर्व-प्रसूति देखरेख के अपॉइंटमेंट्स को बदलना होगा?

जितना संभव हो सके घर पर रहने की सलाह को ध्यान में रखते हुए, पूर्व-प्रसूति देखरेख के लिए आपको जितनी अपॉइंटमेंट्स (पर्सनल विज़िट) करनी होंगी, उनकी संख्या बदल सकती है। कम जोखिम वाली गर्भवती महिला को कितनी निगरानी की ज़रूरत है, इस बारे में बहुत ज्यादा वैज्ञानिक प्रमाण नहीं हैं। इसका मतलब है कि आप और आपके हेल्थ केयर प्रोवाइडर में आपकी या आपके भ्रूण को खतरों में डाले बिना आपके देखभाल शेड्यूल को ठीक से मैनेज करने की ज्यादा अच्छी समझ है। इसके अलावा, आपका प्रोवाइडर आपके साथ वर्चुअल विज़िट करने का विकल्प भी चुन सकता है। अगर ये फॉलो-अप के लिए चयन किया गया तरीका है, तो अपने प्रोवाइडर से कुछ आवश्यक उपकरण प्राप्त करने में मदद करने के लिए कहें - एक घरेलू ब्लड प्रेशर मॉनिटर और साथ ही मूत्र परीक्षण स्ट्रिप्स। अपने रिकॉर्ड और दवा सूची को एक्सेस करने के लिए अपने प्रोवाइडर के ऑनलाइन पोर्टल पर साइन अप करने पर विचार करें।

अगर आपका हेल्थ केयर प्रोवाइडर अभी भी पर्सनल विज़िट करता है, तो ये विज़िट भी कुछ अलग हो सकती हैं। विज़िट छोटी हो सकती हैं, और कर्मचारी द्वारा अतिरिक्त लोगों को आपसे मिलने की अनुमति न दी जाए। हालाँकि, अगर आप बीमार हैं, तो अपने प्रोवाइडर के ऑफिस में न जाएं। उनके ऑफिस में जाने से पहले अपने लक्षणों के बारे में बताने के लिए उनसे संपर्क करें, भले ही आपके पास पहले से निर्धारित अपॉइंटमेंट हो।

पर्सनल विज़िट के समान ही, आपको केवल न्यूनतम बार अल्ट्रासाउंड करवाने की ज़रूरत पड़ेगी। सामान्य तौर पर, एक गर्भवती महिला जिसे कम जोखिम माना जाता है, उसे केवल एक प्रारंभिक गर्भावस्था के अल्ट्रासाउंड और भ्रूण की जांच करने के लिए लगभग चार महीनों में एक बार फिर से करने की आवश्यकता होगी। हालाँकि, यह बदल भी सकता है अगर आपकी लाक्षणिक स्थिति में बदलाव आता है। रिटेल अल्ट्रासाउंड स्थान पर न जाएँ - वे अक्सर बिना लाइसेंस के और बिना सही देखभाल के होते हैं। अपने प्रोवाइडर से मिलना बंद न करें - आप एक प्लान बनाने के लिए एक साथ काम कर सकते हैं जो आपके और आपकी गर्भावस्था के लिए सबसे उपयुक्त है।

### **क्या मुझे अपना डिलीवरी प्लान या डिलीवरी का स्थान बदलना चाहिए?**

जिनकी गर्भावस्था में देर हुई हो, आप अपने बच्चे को जन्म देने के लिए अस्पताल जाने के बारे में चिंतित होंगी। आप अपने प्रसव प्लान के बारे में भी चिंतित हो सकती हैं। इस प्रकोप की चुनौतियों के मद्दे नज़र, आपके प्रसव का अनुभव आपकी अपेक्षा से अलग होने की संभावना है। कुछ अब घरपर प्रसव को सुरक्षित विकल्प के रूप में मानते हैं। यह एक मुश्किल विकल्प हो सकता है। कई होम बर्थ प्रोवाइडर्स इस समय नए रोगियों को ना भी लें। अगर आपके पास प्रसव के स्थान के बारे में कोई भी प्रश्न या चिंता हो, तो अपने प्रोवाइडर के साथ परामर्श करें। वे आपको सबसे सर्वोत्तम कार्रवाई के साथ-साथ उनकी सुविधा में संक्रमण नियंत्रण नीति के बारे में सलाह देंगे।

अगर आप बीमार हैं या आप में COVID-19 के लक्षण (बुखार, खांसी, साँस लेने में तकलीफ़) हैं, तो पहुँचने से पहले अपनी बर्थिंग सुविधा से संपर्क करें। इससे वे आपके पहुँचने की तैयारी कर पाएंगे। अगर आप अपनी पसंद की बर्थिंग सुविधा प्राप्त करने में असमर्थ हैं, तो अमेरिकन कॉलेज ऑफ़ नर्स-

मिडवाइव्स "Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth" (गिविंग बर्थ 'इन प्लेस': ए गाइड टू इमरजेंसी प्रिपेर्डनेस फॉर चाइल्डबर्थ) पढ़ें अगर आप एक प्रसव सुविधा स्थान तक पहुँचने में असमर्थ हैं तो क्या करें, इस पर मार्गदर्शन के लिए। इस मार्गदर्शन को पढ़ने के लिए, [midwife.org](http://midwife.org) पर विज़िट करें और "giving birth in place" (जगह पर जन्म देने के बारे में) खोजें।

### **उन लोगों के लिए जानकारी जिन्होंने हाल ही में जन्म दिया है (उदाहरण के लिए "चौथी तिमाही")**

बच्चे के जन्म के बाद पहले कुछ महीनों तक उदासी सहित कई भावनाओं को महसूस करना सामान्य है। कभी-कभी भावनाओं को संभालना मुश्किल हो सकता है। अपने और अपने बच्चे की सुरक्षा के लिए शारीरिक दूरी बनाये रखना जारी रखें, लेकिन टेक्नोलॉजी (उदाहरण के लिए, फोन कॉल, सोशल मीडिया, टेक्स्टिंग या स्काइप और फेसटाइम जैसे वीडियो चैट एप्लिकेशन) का उपयोग करके अपने सपोर्ट नेटवर्क (दोस्तों, परिवार और सहकर्मियों) से जुड़े रहें। आपके दोस्त और परिवार आपको देखने और नए बच्चे से मिलने के लिए उत्सुक होंगे, लेकिन शारीरिक दूरी और धारा [व्हाट कैन प्रेग्नंट पीपल डू टू प्रिवेंट COVID-19?](#) में बताए गए

टिप्स को (ऊपर) इस प्रकोप के दौरान फॉलो करना अभी भी महत्वपूर्ण हैं

गर्भावस्था के दौरान लगभग दस में से एक महिला अवसादग्रस्त हो जाती है और उनमें से लगभग आधी महिलाओं को बच्चे के जन्म के बाद प्रसवोत्तर अवसाद होता है। अगर आप या आपका कोई परिचित उदास है, तो सहायता उपलब्ध है। प्रसवोत्तर अवसाद के बारे में अधिक जानने के लिए, [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) पर विज़िट करें और "postpartum depression" (पोस्टपार्टम डिप्रेशन) के लिए खोजें।

अगर तनाव के लक्षण बहुत ज्यादा असहनीय हो जाएँ, तो आप एक निःशुल्क और गोपनीय मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवा NYC Well में काउंसलर्स के साथ जुड़ सकते हैं। NYC Well कर्मचारी-विभाग 24/7 उपलब्ध है और देखभाल के लिए संक्षिप्त परामर्श और रेफरल प्रदान कर सकता है। 888-692-9355 पर कॉल करें, 65173 पर "WELL" लिखकर टेक्स्ट करें, या [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) पर ऑनलाइन चैट करें।

अगर आपके मन में अपने या अपने बच्चे को नुकसान पहुंचाने के विचार आयेँ, तो 911 पर कॉल करें। न्यूयॉर्क सिटी में निःशुल्क और कम लागत वाली सेवाओं और हॉटलाइन के बारे में जानकारी के लिए 311 पर कॉल करें।

नए माता-पिता के लिए अन्य संसाधन:

- "फोर्थ ट्राइमेस्टर" की जानकारी के लिए, [newmomhealth.com](http://newmomhealth.com) पर चौथे ट्राइमेस्टर प्रोजेक्ट पर विज़िट करें।
- प्रसवोत्तर अवसाद की जानकारी के लिए, पोस्टपार्टम सपोर्ट इंटरनेशनल (PSI) पर [postpartum.net](http://postpartum.net) पर विज़िट करें, PSI हेल्पलाइन के लिए 800-944-4773 (अंग्रेजी और स्पेनिश में उपलब्ध) पर कॉल करें, या 503-894-9453 (अंग्रेजी) या 971-420-0294 (स्पेनिश) पर टेक्स्ट करें। मैसेज और डेटा दरें लागू हो सकती हैं।
- हमेशा की तरह अपने हेल्थ केयर प्रोवाइडर तक खासकर फोन, ईमेल या टेक्स्ट द्वारा पहुंचें, क्योंकि पर्सनल हेल्थ केयर दौरे इस समय सीमित कर दिए गए हैं। अगर आपके पास हेल्थ केयर प्रोवाइडर नहीं है, तो 311 पर कॉल करें।

लक्षण उभरते होते ही NYC स्वास्थ्य विभाग संस्तुति बदल सकता है।

4.4.20