

COVID-19: حاملہ، دودھ پلانے یا نوزائیدہ بچوں کی نگہداشت کرنے والے لوگوں کے لیے رہنمائی

COVID-19

کورونا وائرس کے مرض 2019 (COVID-19) کے بارے میں عمومی معلومات، بشمول اس کلنک کے خلاف تحفظ کیسے فراہم کیا جائے nyc.gov/coronavirus یا cdc.gov/covid19 ملاحظہ کریں۔ تازہ فوری معلومات کے لئے، 692-692 پر "COVID" ٹیکسٹ کریں۔ پیغامات اور ڈیٹا کی شرحیں لاگو ہوسکتی ہیں۔

COVID-19 اور حاملہ خواتین

جبکہ فی الحال اس حوالے سے کوئی ڈیٹا موجود نہیں ہے جو یہ دکھاتا ہو کہ حاملہ خواتین کا COVID-19 کا سبب بننے والے وائرس سے متاثر ہونے کا زیادہ امکان ہے، ان کی احتیاط سے نگرانی کی جانی چاہیے۔ حاملہ خواتین اگر کچھ وائرسوں سے متاثر ہو جائیں تو وہ شدید بیمار ہو سکتی ہیں۔

COVID-19 کا یا اگر کسی کو COVID-19 ہو جائے تو اس سے شدید بیماری کا سب سے زیادہ خطرہ کس کو ہے؟

- شدید بیماری کے زیادہ خطرے کا سامنا ان لوگوں کو ہے جو 50 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہیں اور وہ لوگ کہ جن کو صحت کے دیگر مسائل کا سامنا ہے، جن میں پھیپھڑوں کی بیماری، دل کا عارضہ، ذیابیطس، کینسر یا کمزور مدافعتی نظام شامل ہیں۔
- اس شخص کے ساتھ قریبی رابطے میں رہنے والے لوگ، جس کو COVID-19 ہے یا ہو سکتا ہے، ان لوگوں کو بھی زیادہ خطرہ ہے۔ اس میں ایک ہی گھر میں رہنے والے لوگ، نگران جو اس گھر میں کام کرتے ہیں یا جنسی ساتھی شامل ہیں۔

اگر کسی حاملہ عورت کو COVID-19 ہو جائے تو کیا ہوتا ہے؟

حاملہ خواتین کو COVID-19 ہو سکتا ہے۔ COVID-19 کا سبب بننے والے وائرس سے ملتے جلتے وائرس، اور انفلونزا جیسے سانس کے دیگر وائرل انفیکشنز کے ساتھ، حاملہ خواتین کو شدید بیماری لاحق ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ اس وقت یہ جاننے کے لئے بہت کم اعداد و شمار موجود ہیں کہ آیا حاملہ خواتین کو COVID-19 سے شدید بیماری کا زیادہ خطرہ ہے یا نہیں۔ حاملہ خواتین کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ COVID سمیت بیماریوں سے محفوظ رہنے کے حوالے سے صحت عامہ کی رہنمائی پر عمل کریں۔ (نیچے سیکشن حاملہ خواتین COVID-19 سے بچنے کے لیے کیا کر سکتی ہیں؟ دیکھیں)۔

اس وقت یہ معلوم نہیں ہے کہ آیا COVID-19 حمل کے دوران کوئی پیچیدگیاں پیدا کرتا ہے یا بچے کی صحت کو متاثر کرتا ہے۔ حمل یا ڈلیوری کے بارے میں مسائل کی تھوڑی اطلاعات ملی ہیں، جن میں پیدائش دینے والے ان والدین کے بچوں کی قبل از وقت پیدائش (حمل کے 37 ہفتوں سے پہلے) بھی شامل ہے جن کا COVID-19 ٹیسٹ مثبت آیا تھا۔ ابھی تک یہ معلوم نہیں ہو سکا ہے کہ آیا یہ مسائل COVID-19 کے سبب پیش آئے تھے۔

کیا COVID-19 سے متاثر خواتین پستان سے دودھ پلا سکتی ہیں؟

جی ہاں، COVID-19 سے متاثر یا COVID-19 کی علامات والی خواتین اپنے نوزائیدہ بچوں میں وائرس پھیلانے سے بچنے کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کرتے ہوئے دودھ پلا سکتی ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ وہ دودھ پلانے سے فوری پہلے کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے صابن اور پانی سے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں اور چہرے کو کسی غلاف سے ڈھانپے پر غور کریں۔ چہرے کو ڈھانپنے والا غلاف کوئی بھی اچھی طرح سے محفوظ کاغذ یا کپڑا ہوتا ہے (جیسے بنڈانا یا اسکارف) جو آپ کے منہ اور ناک کو ڈھانپتا ہے۔ ایک اور آپشن دودھ کو پمپ یا ہاتھ سے نکالنے کی ہے۔ اگر کسی پمپ کا استعمال کر رہے ہیں تو ہر استعمال کے بعد پمپ کے تمام حصوں کو اچھی طرح دھوئیں۔ بچے کو ماں کا دودھ بوتل میں پلانے کے لیے کسی ایسے شخص کا ساتھ حاصل کرنے پر غور کریں جو بیمار نہیں ہے اور اسے علامات کا سامنا نہیں ہے۔

اگرچہ انسانی دودھ میں اس وائرس کا پتہ نہیں چل سکا ہے، لیکن ابھی تک یہ معلوم نہیں ہو سکا ہے کہ کیا دودھ پلانے کے دوران COVID-19 بچے میں منتقل ہو سکتا ہے۔ اس وقت محدود معلومات کے باوجود، دودھ پلانے کے بہت سے فوائد کی وجہ سے جس میں پیدائش دینے والی ماں کی اینٹی باڈیز کی فراہمی شامل ہے جو مجموعی طور پر بچے کو انفیکشن سے بچاتی ہیں، اب بھی یہ سفارش کی جاتی ہے کہ وہ والدین جو اپنے بچے کو انسانی دودھ پلانا چاہتے ہیں وہ اوپر بیان کردہ احتیاطی تدابیر پر عمل کرتے ہوئے ایسا کریں۔

کیا COVID-19 سے متاثر لوگ بچے کے ساتھ ایک ہی کمرے میں رہ سکتے ہیں؟

نوزائیدہ میں COVID-19 سے متاثر ہونے کا خطرہ کم کرنے کے لیے، کچھ نگہداشت صحت فراہم کنندہ بچے کو ان والدین سے علیحدہ کرنے کی سفارش کر سکتے ہیں جن کو COVID-19 ہے یا جن کا COVID-19 کا ٹیسٹ کیا جا رہا ہے جبکہ والدین اسپتال میں ہی ہیں۔ ایسا ہر کیس کی نوعیت کو سامنے رکھ کر کیا جانا چاہیے۔ یہ فیصلہ نگہداشت صحت فراہم کنندہ اور والدین کو مشترکہ طور پر کرنا چاہیے۔ علیحدگی اس وقت تک برقرار رہ سکتی ہے جب تک کہ والدین کی انفیکشن ختم نہ ہو جائے۔ اگر طبی حالات بدل جاتے ہیں تو طویل عرصے کی علیحدگی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ علیحدگی کے اختیارات میں یہ شامل ہے کہ یا تو بچے کو والدین سے 6 فٹ سے زیادہ دور رکھا جائے اگر نوزائیدہ اسی اسپتال کے کمرے میں ہے، یا پھر نوزائیدہ کی نگہداشت میں معاونت کے لیے اسکو کسی اور صحتمند بالغ کے ساتھ مادی علیحدگی میں رکھا جائے۔

اسپتال آنے والے ملاقاتیوں کی تعداد کو بھی محدود کر سکتے ہیں۔ براہ کرم یقینی بنائیں کہ آپ کی معاونی ٹیم اس بات کی ضرورت کو سمجھتی ہے اور آپ اور آپ کے اہل خانہ کو محفوظ رکھنے کے لیے موجود اسپتال کے عملے کی ہدایت پر عمل کرتی ہے۔ آپ کی معاونی ٹیم میں آپ کے ساتھی، دائی، دوست یا کنبہ کے دوسرے افراد شامل ہو سکتے ہیں جن کے لیے آپ نے زچگی اور پیدائش دونوں کے لیے موجود ہونے کا ارادہ کیا تھا۔ بچے کی پیدائش کے دوران اپنے حقوق سے متعلق معلومات کے لیے، [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) ملاحظہ کریں اور "respectful care at birth" (پیدائش کے وقت احترام سے نگہداشت) تلاش کریں۔

حاملہ خواتین COVID-19 سے بچنے کے لیے کیا کر سکتی ہیں؟

حاملہ لوگوں کو انفیکشن سے بچنے کے لئے عام لوگوں کی طرح ہی لائحہ عمل اختیار کرنا چاہیے۔

- گھر پر رہیں۔
- اگر آپ کی طبیعت ٹھیک ہے اور آپ کو کوئی علامات نہیں ہیں تو بھی آپ کو زیادہ سے زیادہ گھر پر ہی رہنا چاہیے۔
- ہاتھوں کو اکثر کم از کم 20 سیکنڈ تک صابن اور پانی سے دھوئیں۔ اگر صابن اور پانی دستیاب نہ ہو تو الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- کھانسی یا چھینکنے کے وقت اپنے منہ اور ناک کو ٹشو یا آستین سے ڈھانپیں۔ اپنے ہاتھوں کا استعمال مت کریں۔
- ان ڈھلے ہاتھوں سے اپنی آنکھیں، ناک یا منہ کو مت چھوئیں۔
- ہاتھوں سے مصافحہ مت کریں۔ اس کی بجائے، لہرائیں۔
- بخار، کھانسی، سانس لینے میں دقت، گلے کی سوزش اور نزلہ و زکام جیسی دیگر علامات کے حوالے سے اپنی صحت کی معمول سے زیادہ احتیاط سے نگرانی کریں۔
- اپنے اور دوسروں کے درمیان زیادہ سے زیادہ ذاتی جگہ بنا کر رکھیں، بشمول دوسروں سے کم از کم 6 فٹ دور رہنا۔ اسے سماجی دوری یا جسمانی دوری کہا جاتا ہے۔
- جب کم سے کم 6 فٹ جسمانی فاصلہ رکھنا ممکن نہ ہو، چہرے پر اچھی طرح محفوظ کیا گیا لحاف پہنیں (جیسے بنڈانا یا اسکارف) جو منہ اور ناک کو ڈھانپے۔

میں جسمانی فاصلہ رکھنے پر کس طرح عمل کر سکتی ہوں؟

- جتنا ہو سکے گھر پر ہی رہیں۔

- اپنے اور دوسروں کے درمیان کم از کم 6 فٹ جسمانی فاصلہ رکھیں۔
- کسی بھی سائز کے ہجوم میں جمع نہ ہوں۔
- اگر ممکن ہو تو گھر سے ہی کام کریں۔
- ہر طرح کے غیر ضروری سفر اور رابطوں سے پرہیز کریں۔

آپ COVID-19 سے تحفظ کے بارے میں اضافی معلومات nyc.gov/coronavirus پر حاصل کر سکتے ہیں۔

کیا مجھے اپنی حمل کے دوران کی نگہداشت کی اپوائنٹمنٹس کو تبدیل کرنا پڑے گا؟

زیادہ سے زیادہ گھر پر رہنے کی سفارش کے پیش نظر، آپ کی قبل از پیدائش کی نگہداشت کے لیے اپوائنٹمنٹس (شخصی طور پر ملاقاتیں) کی تعداد میں تبدیلی آسکتی ہے۔ کم خطرے والے حمل والی خواتین کی کتنی نگرانی کی ضرورت ہے، اس بارے میں زیادہ سائنسی شواہد موجود نہیں ہیں۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اور آپ کے نگہداشت صحت فراہم کنندہ کے پاس آپ کو یا رحم میں موجود آپ کے بچے کو خطرے میں ڈالے بغیر آپ کی دیکھ بھال کے شیڈول کو ایڈجسٹ کرنے کے حوالے سے زیادہ لچک موجود ہے۔ اس کے علاوہ آپ کا فراہم کنندہ آپ کے ساتھ ورچوئل ملاقات کا انتخاب کر سکتا ہے۔ اگر دیکھ بھال کے سلسلے کا یہ طریقہ منتخب کیا جاتا ہے تو اپنے فراہم کنندہ سے کہیں کہ آپ کو کچھ ضروری سامان - گھریلو بلڈ پریشر مانیٹر کے ساتھ ساتھ پیشاب کے ٹیسٹ کی پٹی - حاصل کرنے میں مدد کریں۔ اپنے ریکارڈوں اور دوائیوں کی فہرست تک رسائی کے لیے اپنے فراہم کنندہ کے آن لائن پورٹل کے لیے سائن اپ کرنے پر غور کریں۔

اگر آپ کا نگہداشت صحت فراہم کنندہ اب بھی شخصی طور پر ملاقاتیں کرنا ہے تو یہ بھی مختلف ہو سکتی ہیں۔ دورے کم ہو سکتے ہیں، اور شاید عملہ اضافی لوگوں کو آپ کے ساتھ شامل ہونے کی اجازت نہ دے۔ تاہم، اگر آپ بیمار ہیں تو اپنے فراہم کنندہ کے دفتر نہ جائیں۔ انہیں اپنی علامات سے آگاہ کرنے کے لیے ان کے دفتر جانے سے پہلے ان سے رابطہ کریں، چاہے اپوائنٹمنٹ پہلے سے طے شدہ ہی کیوں نہ ہو۔

شخصی دوروں کی طرح، شاید آپ کے الٹراساؤنڈ کی تعداد بھی کم سے کم رکھی جائے۔ عام طور پر ہر اس حاملہ فرد جس کو کم خطرے والا کیس سمجھا جاتا ہے، اس کو پیٹ میں بچے کے معائنے کے لیے صرف ابتدائی حمل کے وقت اور ایک بار پھر چار مہینوں میں الٹراساؤنڈ کی ضرورت ہوگی۔ تاہم، یہ آپ کی طبی حالت میں تبدیلی کے ساتھ تبدیل بھی ہو سکتا ہے۔

کسی ریٹیل الٹراساؤنڈ کی سہولت پر مت جائیں - وہ اکثر بغیر لائسنس اور بغیر نگرانی کے کام کرتے ہیں۔ اپنے فراہم کنندہ کو ملنا مت چھوڑیں - آپ اکتھے ایک ایسا منصوبہ بنا سکتے ہیں جو آپ اور آپ کے حمل کے لئے موزوں ترین ہو۔

کیا میں اپنی ڈلیوری کا منصوبہ یا ڈلیوری کا مقام تبدیل کر دوں؟

وہ افراد جن کے حمل میں دیر ہو چکی ہے، آپ کو اپنے بچے کو جنم دینے کے لیے کسی اسپتال میں جانے کی فکر ہو سکتی ہے۔ آپ اپنی پیدائش کی منصوبہ بندی کے بارے میں بھی فکر مند ہو سکتے ہیں۔ اس وباء سے منسلک چیلنجوں کے پیش نظر، آپ کے بچے کی پیدائش کا تجربہ آپ کی توقع سے مختلف ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگ اب گھر میں پیدائش پر ایک محفوظ اختیار کے طور پر غور کر سکتے ہیں۔ یہ ایک مشکل انتخاب ہو سکتا ہے۔ گھر میں پیدائش کے بہت سے فراہم کنندگان شاید اس دوران نئے مریضوں کو نہیں لیں گے۔ اگر آپ کو اپنی ڈلیوری کی جگہ کے بارے میں کوئی سوالات یا خدشات ہیں تو اپنے فراہم کنندہ سے مشورہ کریں۔ وہ آپ کو بہترین لائحہ عمل کے ساتھ ساتھ اپنی جگہ پر انفیکشن کنٹرول پالیسی کے بارے میں بھی مشورہ دیں گے۔

اگر آپ بیمار ہیں یا COVID-19 کی علامات (بخار، کھانسی، سانس لینے میں دقت) ہیں تو آمد سے پہلے ہی پیدائش کی اپنی فیسیلٹی سے رابطہ کریں۔ اس سے وہ آپ کی آمد کی تیاری کر سکیں گے۔ اگر آپ اپنی پسند کی پیدائش کی فیسیلٹی حاصل نہیں کر پاتے ہیں تو پیدائش کی فیسیلٹی تک سفر کرنے سے قاصر ہونے پر آپ کو کیا کرنا چاہیے، اس حوالے سے رہنمائی کے لئے

American College of Nurse-Midwives "Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth" (امریکن کالج آف نرس میڈوائیوز: پیدائش دینا، جگہ پر: بچے کی پیدائش کے لیے ہنگامی تیاری کے لیے ایک رہنمائی) پڑھیں۔ اس رہنمائی کو پڑھنے کے لیے midwife.org ملاحظہ کریں اور "giving birth in place" (اپنی جگہ پر جنم

دینا) تلاش کریں۔

ان لوگوں کے لئے معلومات جنہوں نے حال ہی میں جنم دیا ہے (جیسے "چوتھی سہ ماہی")

پیدائش کے بعد ابتدائی چند مہینوں میں افسردگی سمیت بہت سے جذبات کا احساس ہونا معمول ہے۔ بعض اوقات جذبات کو سنبھالنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اپنی اور اپنے بچے کی حفاظت کے لیے جسمانی دوری پر عمل کرنا جاری رکھیں لیکن ٹکنالوجی (مثال کے طور پر فون کالز، سوشل میڈیا، ٹیکسٹ میسیج، یا ویڈیو چیٹ ایپلی کیشنز جیسے Skype اور FaceTime) کا استعمال کرتے ہوئے اپنے معاونی نیٹ ورک (دوست، کنبہ اور ساتھیوں) سے جڑے رہیں۔ آپ کے دوست اور اہل خانہ آپ کو دیکھنے اور نئے بچے سے ملنے کے لیے بے چین ہوں گے لیکن جسمانی دوری اور اوپر دیے گئے سیکشن [حاملہ خواتین COVID-19 سے بچنے کے لیے کیا کر سکتی ہیں؟](#) میں دیے گئے نکات پر اس وباء کے دوران عمل کرنا ابھی بھی اہم ہے۔

حمل کے دوران دس میں سے ایک فرد افسردہ ہو جاتا ہے اور ان میں سے تقریباً آدھے لوگ بچے کی پیدائش کے بعد سے بعد وضع حمل نفسیاتی دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا نفسیاتی دباؤ کا شکار ہے تو مدد دستیاب ہے۔ بعد وضع حمل نفسیاتی دباؤ کے بارے میں مزید جاننے کے لیے nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور "postpartum depression" (بعد وضع حمل نفسیاتی دباؤ) تلاش کریں۔

اگر آپ کے ذہنی یا نفسیاتی دباؤ کی علامات بہت زیادہ ہو جاتی ہیں تو آپ NYC Well (NYC ویل) کے تربیت یافتہ مشیروں کے ساتھ رابطہ کر سکتے ہیں، جو کہ ذہنی صحت سے متعلق معاونت کی ایک مفت اور رازدارانہ خدمت ہے۔ NYC Well کا عملہ 24/7 دستیاب ہوتا ہے اور نگہداشت کے لیے مختصر مشاورت اور حوالہ جات فراہم کر سکتا ہے۔ معاونت کے لیے 888-692-9355 پر کال یا 65173 پر "WELL" ٹیکسٹ کریں، یا nyc.gov/nycwell پر آن لائن گفتگو کریں۔

گر آپ اپنے آپ کو یا اپنے بچے کو نقصان پہنچانے کے خیالات رکھتے ہیں تو 911 پر کال کریں۔ نیو یارک سٹی میں مفت اور کم لاگت والی خدمات اور ہاٹ لائنوں کے بارے میں معلومات کے لیے 311 پر کال کریں۔ نئے والدین کے لیے دیگر وسائل:

- "Fourth trimester" (چوتھی سہ ماہی) سے متعلق معلومات کے لیے، newmomhealth.com پر The Fourth Trimester Project (چوتھا سہ ماہی پروجیکٹ) ملاحظہ کریں۔
- بعد وضع حمل نفسیاتی دباؤ کے بارے میں معلومات کے لیے، postpartum.net پر Postpartum Support International (پوسٹ پارٹم سپورٹ انٹرنیشنل، PSI) ملاحظہ کریں، PSI ہیلپ لائن کو 800-944-4773 (انگریزی اور ہسپانوی میں دستیاب) پر کال کریں، یا 503-894-9453 (انگریزی) یا 971-420-0294 (ہسپانوی) پر ٹیکسٹ کریں۔ پیغام اور ڈیٹا کی شرحیں لاگو ہوسکتی ہیں۔
- ہمیشہ کی طرح، اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے فون، ای میل یا ٹیکسٹ کے ذریعہ رابطہ کریں، خاص طور پر اس وقت جب نگہداشت صحت سے متعلق شخصی طور پر دورے محدود ہیں۔ اگر آپ کے پاس نگہداشت صحت فراہم کنندہ نہیں ہے تو 311 پر کال کریں۔

صوتحال کے ارتقاء کو دیکھتے ہوئے NYC محکمہ صحت سفارشات تبدیل کر سکتا ہے۔ 4.4.20