

COVID-19 महामारी के दौरान गर्भावस्था:

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

आपके पास गर्भवती होने या बच्चा होने के बारे में प्रश्न हो सकते हैं। महामारी के साथ, आपको नई चिंताएँ हो सकती हैं। हो सकता है कि महामारी ने नई चिंताओं को जन्म दिया हो। यहाँ दी गई जानकारी से मदद मिल सकती है।

सवालों का जवाब पाने में मदद के लिए आपको नियमित रूप से अपने डॉक्टर, नर्स, प्रसाविका या दाई से बात करनी चाहिए। न्यू जर्सी के COVID-19 सूचना केंद्र पर जाएँ: <https://covid19.nj.gov/>।



प्रश्न क्या मुझे COVID-19 या COVID-19 से संबंधित समस्याओं का अधिक खतरा है?

उत्तर हां, गर्भवती होने पर आपके शरीर में होने वाले सामान्य परिवर्तनों के कारण आपको बीमारियों का खतरा अधिक होता है। इसके अलावा, जब आप गर्भवती होती हैं और आपको COVID-19 है, तो आपको अधिक गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा होता है, जैसे कि समय से पहले प्रसव या सांस लेने में तकलीफ होना।

प्रश्न COVID-19 से खुद को बचाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर सुरक्षित रहने के लिए आप कई चीजें कर सकते हैं। [रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#) उन लोगों के लिए टीकाकरण की सलाह देते हैं जो गर्भवती हैं या गर्भवती होने की कोशिश कर रहे हैं। CDC आपको जब आप अन्य लोगों के आसपास होते हैं तब मास्क पहनने, नियमित रूप से अपने हाथों को धोने, अन्य लोगों से दूर रहने खासकर यदि वे बीमार हों या किसी ऐसे व्यक्ति के निकट रहे हों जो बीमार थे, और जो लोग आपके साथ नहीं रहते हैं उनके साथ कम से कम 6 फीट की सामाजिक दूरी बनाए रखने की भी सलाह देते हैं।

यदि आपको COVID-19 के लक्षण हैं (जैसे बुखार, सिरदर्द, गले में खराश, सांस लेने में तकलीफ, या गंध या स्वाद की कमी), तो आपको तुरंत अपने डॉक्टर को फोन करना चाहिए। आपका डॉक्टर आपको यह तय करने में मदद करेगा कि क्या आपको COVID-19 टेस्ट की आवश्यकता है या नहीं।

प्रश्न मैं COVID-19 टेस्ट के लिए कहां जा सकती हूँ?

उत्तर टेस्टिंग साइट और समय के बारे में जानकारी के लिए, जहाँ मुफ्त सार्वजनिक टेस्टिंग है, और एक लक्षण जाँच उपकरण है, न्यू जर्सी COVID-19 सूचना हब (<https://covid19.nj.gov/pages/testing>) पर जाएँ। आप अपने आस-पास एक निःशुल्क टेस्टिंग साइट खोजने के लिए 2-1-1 पर भी कॉल कर सकते हैं।



प्रश्न क्या मैं स्तनपान करा सकती हूँ? क्या होगा यदि मुझे COVID-19 के लक्षण हैं, या मेरा परिणाम सकारात्मक आया है?

उत्तर हाँ, आप स्तनपान करा सकती हैं चाहे आपको COVID-19 है या नहीं। आपके बच्चे में ब्रेस्टमिल्क से COVID-19 के पारित होने का कोई सबूत नहीं है। ब्रेस्टमिल्क बच्चों के लिए पोषण का सबसे अच्छा स्रोत है और कई लाभ प्रदान करता है जैसे बाँडिंग, आपके बच्चे को बीमारियों और संक्रमणों से बचाना, और आजीवन स्वास्थ्य और विकासात्मक लाभ। स्तनपान स्तन और डिम्बग्रंथि के कैंसर के जोखिम को कम कर सकता है और तनाव और चिंता को कम करने में मदद कर सकता है।

यह संभव है कि आपके श्वास से निकलने वाली बूंदों के माध्यम से आपके बच्चे तक वायरस पहुंच सकता है। यदि आपको लगता है या आपको COVID-19 है, तो अपने बच्चे के साथ संपर्क करने से पहले या अपने स्तन या स्तन पंप को छूने से पहले अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं, जब आप अपने बच्चे से 6 फीट से कम की दूरी पर हों तो मास्क पहनें और स्तनपान करवाते समय या ब्रेस्टमिल्क को पंप करते समय, ब्रेस्ट पंप को साफ करें।



प्रश्न

महामारी से मेरी गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव के दौरान देखभाल और मेरी जन्म योजना कैसे प्रभावित होगी?

उत्तर

महामारी के दौरान आप और आपका बच्चा सुरक्षित रहेंगे, यह सुनिश्चित करने के लिए डॉक्टर के कार्यालयों, अस्पतालों और जन्म स्थानों में बदलाव किए गए हैं। इसमें कुछ उदाहरण शामिल हैं:

- जब आप गर्भवती होती हैं, तो अपनी कुछ नियमित यात्राओं के लिए, आप अपने डॉक्टर, नर्स, दाई, या डौला से व्यक्तिगत रूप से मिलने के बजाय टेलीहेल्थ के माध्यम से मिल सकती हैं।
- आपकी अप्पॉइंटमेंट से पहले या आपके आने पर आपका COVID-19 लक्षणों के लिए टेस्ट किया जाएगा।
- आपको मास्क पहनना होगा और इन स्थानों पर आपके साथ बातचीत करने वाले सभी लोग मास्क पहनेंगे। यह आप दोनों की और उनकी सुरक्षा करता है।
- हो सकता है कि आप अपनी अप्पॉइंटमेंट में अन्य लोगों को अपने साथ न ला सकें। जब आप बच्चा पैदा कर रही हों, तो आपको अपने सहायक व्यक्ति और एक डौला के अलावा अन्य आगंतुकों को लाने की अनुमति नहीं दी जा सकती है।
- प्रसवपूर्व क्लास व्यक्तिगत के बजाय ऑनलाइन लगाई जा सकती हैं।
- आपके अस्पताल या उस स्थान पर प्रक्रिया के आधार पर, जहां आप अपना बच्चा पैदा कर रही हैं, वहां बच्चा होने से पूर्व आपका COVID-19 टेस्ट किया जा सकता है।

प्रश्न

क्या महामारी के दौरान अस्पताल या अन्य जन्म स्थान में जन्म देना सुरक्षित है?

उत्तर

हाँ अस्पताल और जन्म स्थान COVID-19 के प्रसार को रोकने और महामारी के दौरान आपको सुरक्षित रखने के लिए काम कर रहे हैं। कोई भी बदलाव करने से पहले आपको अपने डॉक्टर, नर्स, दाई या डौला के साथ प्रसव की अपनी योजनाओं के बारे में चर्चा करनी चाहिए।





प्रश्न जब मैं प्रसव कराती हूँ या जब मैं अपने बच्चे के साथ अस्पताल में होती हूँ तो कितने लोग मेरे साथ हो सकते हैं?

उत्तर आपके बच्चे होने, प्रसव के दौरान, और आपके अस्पताल में पूरे प्रसवोत्तर के दौरान, राज्य कानून के अनुसार अस्पतालों में यह आवश्यक है कि आप कम से कम एक सहायक व्यक्ति को अपने पास रखें। यह कानून सभी गर्भवती लोगों के लिए है, चाहे उन्हें COVID-19 हो या नहीं। एक सहायक व्यक्ति के अलावा, प्रसव, और आपके अस्पताल में पूरे प्रसवोत्तर के दौरान एक डौला आपके साथ हो सकती है। आपके सहायक व्यक्ति और डौला पर COVID-19 का संदेह नहीं किया जा सकता है। यदि आपके पहले सहायक व्यक्ति को COVID-19 हो जाता है, तो आपको किसी अन्य सहायता व्यक्ति को साथ रखने की योजना बनानी चाहिए।

अतिरिक्त आगंतुकों को अनुमति नहीं दी जा सकती। प्रसव से पहले आपको मिलने के नियमों की जाँच करनी चाहिए।

प्रश्न अगर मैं गर्भवती होने की योजना बना रही हूँ या मैं पहले से ही गर्भवती हूँ तो क्या COVID-19 वैक्सीन लगवाना सुरक्षित है?

उत्तर रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र ने चेतावनी दी है कि गैर-गर्भवती लोगों की तुलना में गर्भवती लोगों के COVID-19 से गंभीर रूप से बीमार होने की संभावना अधिक होती है। यदि आप गर्भवती हैं, तो आप COVID-19 वैक्सीन ले सकती हैं। गर्भावस्था के दौरान COVID-19 वैक्सीन लगवाना आपको COVID-19 से गंभीर बीमारी से बचा सकती है। वैक्सीन के बारे में अधिक जानने के लिए अपने डॉक्टर या नर्स से बात करना महत्वपूर्ण है। साथ में, आप तय कर सकते हैं कि यह आपके लिए सही है या नहीं।



यह प्रकाशन अमेरिकी स्वास्थ्य और मानव सेवा विभाग (U.S. Department of Health and Human Services, HHS) के स्वास्थ्य संसाधन और सेवा प्रशासन (Health Resources and Services Administration, HRSA) द्वारा \$10,361,110.00 के कुल पुरस्कार के हिस्से के रूप में समर्थित है। सामग्री लेखक (लेखकों) की हैं और जरूरी नहीं कि वे HRSA, HHS या अमेरिकी सरकार के आधिकारिक विचारों का प्रतिनिधित्व करते हैं, न ही समर्थन करते हैं।

यदि आपके पास देखभाल प्रदाता नहीं है, तो यहां सामुदायिक नेविगेटर या संपर्क कर्ता खोजें: <https://211.unitedway.org/services/covid19/>
यहाँ भाषा अनुवाद और TTY सेवाएँ हैं: <https://www.nj.gov/humanservices/ddhh/services/caption/>