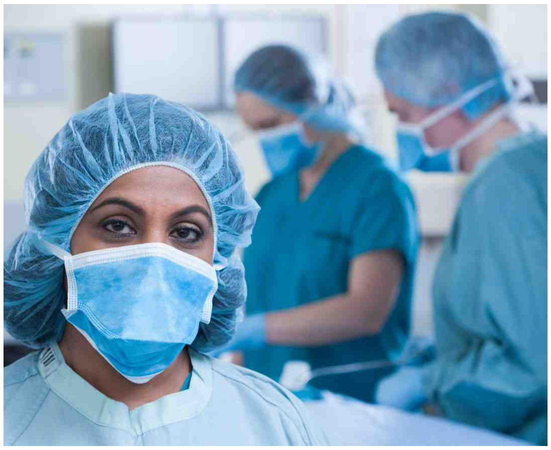
COVID-19 મહામારી દરમિયાન ગર્ભાવસ્થા:
તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ પાસેથી શું અપેક્ષા રાખવી

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમમાં - તમારા ડોકટરો, દાયણો, નર્સો અને દાયો સહિત - રોગચાળા દરમિયાન તમે અને તમારું બાળક સલામત રહે તેની ખાતરી કરવા માટે તેઓ તમારી સંભાળ આપવાની રીતમાં ફેરબદલ કરી શકે છે. અહીં કેટલીક વસ્તુઓ છે કે જેની અપેક્ષા તમે સંભાળ પ્રાપ્ત કરતી વખતે રાખી શકો છો.

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ પાસેથી શું અપેક્ષા રાખવી

તમારા બાળકને જન્મ આપતા પહેલા



જ્યારે તમે પ્રથમ વખત ગર્ભવતી થશો ત્યારથી લઈને તમારા બાળક ના જન્મ સુધી તમને તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ તરફથી જન્મ પૂર્વેની સંભાળ મળશે. તમને અને બાળકને સ્વસ્થ રાખવા માટે તમારી ગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતમાં જ જન્મ પૂર્વેની સંભાળ શરૂ કરવી જરૂરી છે. દરેક મુલાકાતમાં તમારા ડોક્ટર, દાયણ, નર્સ અથવા દાઈ તમને અને બાળકને તપાસશે. જન્મ પૂર્વેની મુલાકાતો દરમ્યાન તમને પ્રશ્નો પૂછવા અને તમને કેવું લાગે છે તે વિશે વાત કરવાની સવલત પ્રદાન કરે છે.

તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે આ વિશે વાત કરો:

- જો તમને લાગે કે તમને પ્રસૂતિ પીડા થાય છે તો તમારે કોને ફોન કરવો.
- ્યારે તમે બાળકને જન્મ આપવા માટે હોસ્પિટલ અથવા પ્રસૂતિ કેન્દ્ર પર પહોંચો ત્યારે શું અપેક્ષા રાખવી.
- તમારા બાળકને દૂધ કેવી રીતે પિવડાવવું(સ્તનપાન, કાઢેલ દૂધ, દાતાનું દૂધ અથવા બનાવેલ દૂધ).

જો તમે સગર્ભા હોવ, ગર્ભવતી થવાની યોજના બનાવી રહ્યા હોવ અથવા સ્તનપાન કરાવતા હોવ તો COVID-19 રસીની ભલામણ કરવામાં આવે છે. તમારા માટે COVID-19 ની કઈ રસી યોગ્ય રહશે તે ચર્ચા કરવા માટે તમારા ડોક્ટર, દાયણ અથવા નર્સ સાથે વાત કરો. તમે સગર્ભા અથવા સ્તનપાન કરાવતી વખતે COVID-19 રસી મેળવવા વિશે CDC ની વેબસાઇટ પર વધુ જાણકારી મેળવી શકો છો.

અપેક્ષા રાખવા જેવી કેટલીક બાબતો:

- તમને COVID-19 થવાનું જોખમ ઓછું રહે તે માટે તમે તમારા ડોક્ટર, દાયણ, નર્સ અથવા દાઈની મુલાકાત તેમને વ્યક્તિગત રૂપે મળવાને બદલે ટેલિહેલ્થ મારફતે કરી શકો છો. ટેલિહેલ્થ એટલે કે જ્યારે તમે તમારી આરોગ્ય સંભાળ ટીમ સાથે વાત કરવા માટે ફોન અથવા કમ્પ્યુટરનો ઉપયોગ કરો છો.
- તમારી મુલાકાત પહેલાં તમને COVID-19 ના લક્ષણો વિશે પૂછવામાં આવી શકે છે અથવા જ્યારે તમે ઓફિસ પહોંચો ત્યારે તે લક્ષણો માટે તપાસ કરી શકાઈ છે.
- તમારી મુલાકાત દરમિયાન તમારે અને તમારી સાથે મુલાકાત લેતા દરેકે માસ્ક પહેરવાની જરૂર પડી શકે છે.
- તમે તમારી મુલાકાતોમાં અન્ય લોકોને તમારી સાથે લાવી શકશો અથવા નહીં લાવી શકો. તમે પૂછો જો તમારી સહાયક વ્યક્તિ અથવા પરિવારના અન્ય સભ્યો ફોન અથવા વિડિઓ દ્વારા મુલાકાતમાં જોડાઈ શકે છે.
- તમારા સ્વાસ્થ્ય અને તમારા બાળકની તંદુરસ્તીની તપાસ કરવા માટે, તમારા રક્ત પરીક્ષણ અને અલ્ટ્રાસાઉન્ડ જેવા પરીક્ષણો કરવામાં આવી શકે છે.
- તમારા બાળક માટે તમને તૈયાર કરવામાં મદદ માટે પ્રિનેટલ(જન્મ પૂર્વેના) વર્ગો વ્યક્તિગત રૂપે ની બદલે વર્ચ્યુઅલ (ઓનલાઇન) હોઈ શકે છે.

પ્રસૂતિ પીડા અને તમારા બાળકના જન્મ દરમિયાન

અહીં અપેક્ષા રાખવા જેવી કેટલીક બાબતો છે:

- તમારા બાળકને જન્મ આપતા પહેલા હોસ્પિટલ અથવા પ્રસૂતિ કેન્દ્રમાં COVID-19 માટે તમારી તપાસ કરવામાં આવી શકે છે.
- ન્યુ જર્સી રાજ્યના આદેશ મુજબ, હોસ્પિટલમાં તમારા પૂર્ણ રોકાણ દરમિયાન તમારી સાથે એક સહાયક વ્યક્તિ અને તમારા દાઈ રાખવાની છૂટ છે, પછી ભલે તમે COVID-19 થી સંક્રમિત હોવ. તમારી સહાયક વ્યક્તિ અને તમારા દાઈ COVID-19 ન ધરાવતા હોવા જોઈએ અથવા COVID-19 ના લક્ષણો ન હોવા જોઈએ. અન્ય મુલાકાતીઓને મંજૂરી છે કે નહીં તેના વિશે પૂછો.
- તમારા રોકાણ દરમિયાન તમારા સહાયક વ્યક્તિને COVID-19 ના લક્ષણો માટે તપાસવામાં આવી શકે છે.
- તમે અને તમારી સહાયક વ્યક્તિને જ્યારે પણ તમે તમારો રૂમ છોડો અથવા જ્યારે સ્ટાફ તમારા રૂમમાં પ્રવેશ કરે ત્યારે તમારે માસ્ક પહેરવું પડી શકે છે.
- તમારી મોટાભાગની અથવા બધી મુલાકાત માટે તમારે તમારા રૂમમાં રહેવાની જરૂર પડી શકે છે.

તમારા બાળકને જન્મ આપ્યા પછી

પ્રસૂતિ પછીની સંભાળ એ એવી સંભાળ છે જે તમને ડોક્ટર, દાયણ અથવા નર્સ દ્વારા આપવામાં આવે છે. જ્યારે તમે સાજા થઈ રહ્યા હોવ, ત્યારે પણ તમે ઘણા બદલાવો અનુભવી શકો છો અને હજુ પણ તમારી સામે ગંભીર આરોગ્ય સમસ્યાઓનું જોખમ રહેલું છે, જેમ કે સતત રક્તસ્રાવ અને ચેપ. તમને તંદુરસ્ત રાખવા માટે પ્રસૂતિ પછીની સંભાળ મેળવવી જરૂરી છે, તમે જે પણ વિચારી રહ્યા હોવ તે વિશે પ્રશ્નો પૂછો અને તમને કેવું લાગે છે તે વિશે વાતચીત કરો.

અહીં અપેક્ષા રાખવા જેવી કેટલીક બાબતો છે:

- પ્રસૂતિ પછીની સંભાળ સામાન્ય રીતે બાળકના જન્મ પછી છ થી આઠ અઠવાડિયા સુધી ચાલુ રહે છે, જોકે તે સમયગાળો વધી પણ શકે છે.
- જો તમને COVID-19 ના લક્ષણો હોય અથવા તમને કહેવામાં આવ્યું હોય કે તમને COVID-19 છે, તો તમારું બાળક બીમાર ન પડે તે માટે જ્યારે તમે તમારા બાળકની નજીક હોવ ત્યારે તમારે માસ્ક પહેરવાની જરૂર પડી શકે છે. તમે હજુ પણ તમારા બાળકને સ્તનપાન કરાવી શકો છો.
- બાળકને જન્મ આપ્યા પછી અહીં કેટલાક વિષયો છે કે જેના પર તમારા ડોક્ટર, દાયણ અથવા નર્સ તમારી સાથે વાત કરશે. વધુ જાણવા માટે લિંક પર ક્લિક કરો:
    - o તમારા બાળકને દૂધ આપવું.
    - o તમારા બાળકને પૂરતું દૂધ મળી રહ્યું છે કે નહીં તે કેવી રીતે કહેવું (અંગ્રેજી અને સ્પેનિશ).
    - o તમારા બાળકને ઊંઘતી વખતે સલામત રાખવા માટે તેમના સુવા માટેની સ્થિતિમાં રાખવું.
    - o યોનિ અથવા સિઝેરિયન (સી-સેક્શન) મારફતે જન્મ થી થતી રૂઝ અને અન્ય સ્વાસ્થ્યમાં થતી પુનઃપ્રાપ્તિની માહિતી.
    - o તમારા અને તમારા બાળક માટે COVID-19 ના ચિહ્નો અને લક્ષણો.
    - o બાળકને જન્મ આપ્યા પછી તમે જે લક્ષણો અનુભવી શકો છો જે ગંભીર સ્વાસ્થ્ય ચિંતા હોઈ શકે છે (જેમ કે માથાનો દુખાવો જે આશાની થી દૂર નહીં જાય અથવા 100.4 ડિગ્રી ફેરનહીટ કે તેથી વધુ તાપમાન). જો તમને આમાંના કોઈપણ લક્ષણો હોય તો તરત જ તમારા ડોક્ટર, નર્સ અથવા દાયણને કોલ કરો.

આ પ્રકાશનને યુ.એસ. આરોગ્ય અને માનવ સેવા વિભાગ (Health and Human Services, HHS) ના આરોગ્ય સંસાધન અને સેવાઓ પ્રબંધન (Health Resources and Services Administration (HRSA) દ્વારા સમર્થન આપવામાં આવ્યું છે, જેના ભાગ રૂપે તેનો એવોર્ડ 10,361,110.00 ડોલર છે. આ વિષયવસ્તુ લેખક(કો) ની છે અને HRSA, HHS અથવા યુ.એસ. સરકાર દ્વારા સત્તાવાર મંતવ્યો અથવા સમર્થન રજૂ કરતું નથી.

જો તમારી પાસે કોઈ સારવાર પ્રદાતા નથી, તો સમુદાય નેવિગેટર્સ અથવા સંપર્ક ટ્રેસર્સ અહીં શોધો: https://211.unitedway.org/services/covid19.
ભાષા અનુવાદ અને TTY સેવાઓ અહીંથી મેળવો: https://www.nj.gov/humanservices/ddhh/services/caption/.