



کورونا وائرس کی بیماری (COVID-19) حمل ، ولادت اور نوزائیدہ بچوں کی دیکھ بھاں: کووڈ-19 کے دوران ماؤں کے لئے مشورے

حمل

کووڈ-19 عالمی وبا کے دوران حاملہ ہونا تناؤ کا باعث ہو سکتا ہے ، اور اپنے حمل پر اور نازائیدہ بچے پر وائرس کے اثرات کے بارے میں فکر مند ہونا ضروری بات ہے۔

کووڈ-19 ایک نئی بیماری ہے اور ہم ابھی تک سیکھ رہے ہیں کہ یہ حاملہ خواتین کو کس طرح متاثر کرتا ہے۔ فی الحال ایسا کوئی ثبوت موجود نہیں ہے جو تجویز کرتا ہے کہ حاملہ خواتین کو کووڈ-19 ہونے کا زیادہ خدشہ ہے یا اگر وہ متاثر ہو گئیں تو انہیں زیادہ شدید بیماری کا خطرہ ہے۔ اس کے علاوہ اس بات کو تصدیق کرنے کے لئے بھی فی الحال کافی ثبوت موجود نہیں ہے کہ ایک ماں اپنے حمل کے دوران بچے کو کووڈ-19 منتقل کر سکتی ہے۔ حاملہ خواتین کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنے آپ کو بیمار ہونے سے بچانے میں مدد کے لئے درج ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کریں:

- اہم طبی نظریوں کے علاوہ زیادہ سے زیادہ گھر پر رہیں اور اگر ممکن ہو تو گھر سے کام کریں۔
- ٹیلیفون یا ویڈیو کانفرنس کے تقری کے امکان کے بارے میں اپنے ڈاکٹر، قبالت دان (آبستھیٹریشن) یا دائی سے بات کریں۔
- اپنے گھر آئے والے ملاقاتیوں سے گریز کریں، سوائے ان کے جو طبی مقاصد سے آئیں۔
- اکثر بار صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک اپنے ہاتھوں کو دھویں یا ، اگر دستیاب نہ ہو تو ، الکھل پر مبنی ہینٹ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- جسمانی دوری کی مشق کریں۔ دوسروں سے کم از کم دو میٹر کی دوری رکھیں۔
- اپنے منہ ، ناک اور آنکھوں کو چھوٹے سے گریز کریں۔
- جب آپ عوامی جگہوں پر ہوں، وہاں اکثر چھوٹے جانے والی سطحوں کو چھوٹے سے گریز کریں۔
- بھیڑ والی جگہوں اور مصروف ترین اوقات کار سے پر بیٹز کریں۔ ضروری سامان کے لئے اسٹور تک محدود سفر کریں۔
- عوامی نقل و حمل پر سفر کرنے سے گریز کریں۔

حاملہ خواتین جنہیں کووڈ-19 سے پیچیدگی کا زیادہ خطرہ ہے، بشمول جنہیں دل یا پھیپھڑوں کی بیماری ہے ، ذیابیطس ، یا کمزور مدافعتی نظام ہے، انہیں اضافی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہے ، جیسے:

- خاندان والوں ، پڑوسی یا دوست سے پھرالاگا کر کئے جانے والے چھوٹے موٹے ضروری کاموں میں مدد کے لئے کہنا (جیسے ، نسخوں کی دوائیاں اٹھا کر لانا ، گروسری خریدنا)۔
- اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے، اپنی حفاظت کیسے کی جائے اس بارے میں، اور یقینی بنانے کے لئے کہ آپ کے پاس کافی مقدار میں دواؤں اور طبی سامان کی فراہمی ہو، بات کرنا۔





اگر پچھلے 14 دنوں میں آپ نے کینیڈا سے بابر کا سفر کیا ہے، کسی ایسے شخص سے آپ کا قریبی طور پر رابطہ رہا ہے جسے کووڈ-19 ہے یا جسے اس کے بونے کا امکان ہے تو، ضروری ہے کہ آپ قرنطینہ (خود ساختہ تہائی) اختیار کریں۔

اگر آپ کو کووڈ-19 کی تشخیص ہوئی ہے، یا کو کووڈ-19 کے لیب ٹیسٹ کے نتائج جانے کے منتظر ہیں تو، لامی طور پر آپ کو گھر پر آنسو لیٹ ہونا (تہائی اختیار کرنا) ہوگا۔

ولادت

کووڈ-19 عالمی وبا کے دوران جنم دینا تناو کا باعث ہو سکتا ہے۔ افسردگی، خوف یا الجھن کا احساس ہونا معمول ہے۔ فی الحال اتنے شواد موجود نہیں ہیں کہ اس بات کی نشاندہی کی جا سکے کہ آیا مان پیدائش کے دوران اپنے بچے کو کووڈ-19 منتقل کر سکتی ہے۔ اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے بات کرنا اب ہے کہ کووڈ-19 آپ کے منصوبے پر اور بچے کی پیدائش کے بعد آپ کے کنبے پر کیسے اثر انداز ہو سکتا ہے:

- اگر آپ کسی ہسپتال یا رچہ خانے میں جنم دینے کا ارادہ رکھتی ہیں تو، اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے جنم دینے سے متعلق اپنے منصوبے کی بات کریں، اور اس بارے میں بھی کہ کووڈ-19 کی وجہ سے اس منصوبے میں کیا تبدیلی لانے کی ضرورت ہوگی۔
- تعاون اور ملاقاتیوں کے متعلق کووڈ-19 پالیسیوں کے بارے میں جائزی۔
- اگر آپ گھر پر بی بچے کو جنم دینے کا ارادہ رکھتی ہیں تو آیا آپ کے صوبے یا علاقہ جات میں گھر پر جنم دینے کا آپشن ہے یا نہیں، اس بارے میں، اور اپنے گھر کے ماحول کو یقینی طور پر محفوظ بنانے کے لئے جو احتیاط برتنے ہیں، ان کے متعلق اپنی دائی (مڈ و اف) سے بات کریں۔
- اگر آپ کو کووڈ-19 ہے تو یہ جنم دینے کے عمل کو کیسے متاثر کر سکتا ہے، اس کے متعلق اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے سے بات کریں

آپ کے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والا ضرورت کے مطابق آپ یا آپ کے بچے کے متعلق دوسرے ماپرین سے مشورہ کر سکتا ہے۔

نو زائیدہ بچے کی نگہداشت

اگر ممکن ہو تو، آپ یا آپ کا نوزائیدہ بچہ طبی ضروریات کے سوا کسی اور وجہ سے گھر سے بابر نہ جائیں۔ پیدا ہونے کے بعد، بچے کو دوسرے لوگوں کے ذریعے کووڈ-19 کی بیماری لگ سکتی ہے، لہذا انفیکشن کے پھیلاؤ کو روکنے کے لئے ضروری اقدامات لینا اب ہے۔ اگر آپ کو کووڈ-19 ہے یا آپ کو لگتا ہے کہ کووڈ-19 ہوا ہے تو، اپنے گھر میں آپ کو آنسو لیٹ ہونا (تہائی اختیار کرنا) ضروری ہے۔ اپنے گھر میں جسمانی دوری کی مشق کرنا بھی اس میں شامل ہے سوائے ایک استثناء کے، اور وہ ہے آپ کے بچے سے دوری۔ آپ اپنے بچے کو جلد سے جلد کے لمس کے ساتھ اٹھا سکتی ہیں اور اگر بہتر سمجھتی ہیں تو اسی کمرے میں رہ سکتی ہیں جس میں آپ کا بچہ ہو، خاص طور پر رضاعت اور بندہن (بانڈنگ) تشكیل کرنے کے دوران۔



اگر آپ کو علامات (اگچہ معمولی بون تب بھی) ہیں تو، اپنے بچے تک وائرس پھیلانے سے گریز کرنے کے لئے آپ کو ہر ممکن احتیاط برتنی چاہئے:

- اکثر اپنے باتھ دھوئیں، خاص طور پر اپنے شیرخوار بچے یا اپنے دوسرے بچوں کو چھونے سے پہلے اور چھونے کے بعد۔
- تنفس کے مناسب آداب و اخلاق کی مشق کریں۔
- جب آپ اپنے نوزالنیدہ بچے کے قریب (2 میٹر سے کم فاصلے پر) ہوں اور خاص طور پر دودھ پلاتے وقت، غیر طبی ماسک یا چہرے کو ڈھانپنے والی چیز (یعنی ناک اور منہ کو بغیر کسی شگاف کے، مکمل طور پر ڈھانپنے کے لئے تعمیر کیا گیا، اور فینتوں کے ذریعے باندھ کر یا کانوں کی دبليوں پر حلقوں پا پہندے ڈال کر سر کے ساتھ محفوظ کیا گیا) پہنیں۔
- یقینی بنائیں کہ آپ کے آس پاس کا ماحول صاف ستھرا ہے اور منظور شدہ سخت سطح کے جراثیم کشون سے جراثیم کش کیا گیا ہے۔

جب ممکن ہو تو رضاعت کی صلاح جاتی ہے، کیونکہ اس سے صحت کے بہت سے فوائد ہیں اور یہ بچے کے شیرخوار گی اور بچپن کے پورے دورانیے میں انفیکشن اور بیماری سے سب سے زیادہ تحفظ فراہم کرتا ہے۔ وہ وائرس جس کی وجہ سے کووڈ-19 کی بیماری ہوتی ہے وہ چھاتی کے دودھ میں نہیں پایا گیا ہے۔ رضاعت آپ کے بچے کے لئے محفوظ خوراک کی فراہمی کا ایک اہم ذریعہ ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو کووڈ-19 ہے یا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو کووڈ-19 ہے تو، دودھ پلاتے وقت مذکورہ بالا احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ اس کے علاوہ، والدین کو درج ذیل پر بھی غور کرنا چاہئے:

- اگر رضاعت کے نکیے (نرنسنگ پیلو) کا استعمال کر رہی ہیں تو، ہر بار اپنے بچے کو دودھ پلاتے وقت نکیے پر صاف ستھرا نولیہ لگائیں۔
- اگر چھاتی کے پمپ کا استعمال کر رہی ہیں تو، بر استعمال سے پہلے اور بعد میں احتیاط سے اپنے سامان کو جراثیم سے پاک کریں۔ بر استعمال کے بعد پمپ / کنٹینر کو مانع صابن (یعنی برنتوں کو دھونے کے مانع اور نیم گرم پانی) سے دھو لیں۔ 10 سے 15 سیکنڈ تک گرم پانی سے دھلائی کریں۔
- بوتلوں یا چھاتی کے پمپ کا اشتراک نہ کریں۔

اگر آپ رضاعت فراہم کرپانے یا بچوں کی معمول کی دیکھ بھال کریانے کی حساب سے بہت بیمار ہیں تو، آپ کی حوصلہ افزائی کی جاتی ہے کہ ایک صحتمند بالغ شخص کو بچے کو دودھ پلاتے اور دیکھ بھال کرنے کو کہیں۔ چونکہ گھر میں کووڈ-19 موجود ہے، انہیں غیر طبی چہرے کا ماسک یا چہرے کو ڈھانپنے کی چیز پہننی چاہئے اور بچے کی دیکھ بھال کرتے وقت اپنے باتھوں کو کثرت سے دھونا چاہئے۔



آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد ملاقاتیوں کے متعلق

آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد ، دوست اور خاندان والے آپ کے بچے کو دیکھنے اور اس سے ملنے کے خواب بوسکتے ہیں۔ ملاقاتیوں کو طبی مقاصد کے سوا اجازت نہیں ہونی چاہئے۔ ایسا کرنا بہت مشکل بوسکتا ہے، لیکن آپ کے اہل خانہ کو محفوظ رکھنا ضروری ہے۔ آپ ورچوئل ملاقاتیوں منعقد کر کے اور ان لائن ٹولوں کا استعمال کر کے اپنے نئے بچے کی ولادت کی تقریب منانے میں مدد کر سکتی ہیں۔ آخر کار ، خاندان والے اور دوست آپ کے بچے کو ذاتی طور پر ملنے ، گود میں لینے اور گلے لگانے کے اہل ہوں گے - یہ باد رکھنے کی کوشش کریں کہ یہ عارضی مدت کے لئے ہے اور آپ کے خاندان کو کووڈ-19 سے بچانے کے لئے جسمانی فاصلہ فی الحال سب سے بہترین طریقہ ہے۔

دماغی صحت

کووڈ-19 کے دوران پیرنسنگ (والدین کی حیثیت سے بچوں کی نگہداشت کرنا) مشکل کام ہو سکتا ہے ، اور حاملہ / پیدائش کے بعد کی خواتین کو ذہنی صحت کے مسائل کا زیادہ خطرہ ہے۔ اس دورانیے میں ، یہ خطرات اور بھی زیادہ بوسکتے ہیں ، اور ممکن ہے کہ آپ عام طور پر حاصل کی جانے والی حمایت اور وسائل تک رسائی نہ کر پائیں۔ والدین کی حوصلہ اضافی کی جاتی ہے کہ اس مشکل وقت میں، اپنی ذہنی صحت کے بارے میں بات چیت کرنے کے لئے وہ خاندان والوں ، دوستوں ، کمیونٹی کی معاونت اور اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کرنے والے کا سہارا لیں۔

کورونا وائرس کے متعلق مزید معلومات کے لئے:

Canada.ca/coronavirus

یا

1-833-784-4397 پر رابطہ کریں

حمل کے متعلق مزید معلومات کے لئے:

www.pregnancyinfo.ca ملاحظہ کریں