

# COVID-19 મહામારી દરમિયાન ગર્ભાવસ્થા: જન્મ આપવા માટે સ્થળની પસંદગી

કઢાય તમે વિચારતા હશો કે સુરક્ષિત રીતે તમે કઈ જગ્યા એ જન્મ આપી શકો. તમને અને તમારા બાળકને સુરક્ષિત રાખવા માટે, હોસ્પિટલો સહિત જન્મસ્થળોએ તમને સંભાળ આપવાની રીતમાં ઘણા ફેરફાર કર્યા છે. તમારે તમારી જરૂરિયાતો, આરોગ્ય અને તમારી સુગમતા ના આધારે સ્થળ પસંદ કરવામાં આરામદાયકતા લાગવી જોઈએ.

તમે તમારા બાળકને ક્યાં જન્મ આપવાનું નક્કી કરો છો તે એક મહત્વપૂર્ણ પસંદગી છે. તમારા માટે યોગ્ય સ્થાન પસંદ કરવામાં તમારી સહાય માટે નીચેની માહિતીનો ઉપયોગ કરો.

## હું ક્યાં જન્મ આપી શકું?



### હોસ્પિટલમાં

જો તમારા ડોક્ટર અથવા દાયણ તમારી સંભાળ રાખી શકવામાં સક્ષમ હોય અને તમે તબીબી સંભાળની વધી નજીક રહેવા માંગતા હોવ અથવા એપીડ્યુરલ(બાહ્ય) જેવી પીડા માટે વધુ મદદ ઇચ્છતા હોવ તો તમે તમારા બાળકને હોસ્પિટલમાં રાખવાનું પસંદ કરી શકો છો. જો તમને હાઈ બ્લડ પ્રેશર, તમારું બાળક પ્રસૂતિ સમયે અસામાન્ય સ્થિતિમાં હોય, અથવા જો તમને સિઝેરિયન (સી-સેક્શન) વિભાગની જરૂર જેવી ચોક્કસ બીમારીઓ માટે તબીબી સંભાળની જરૂર હોય તો તમારે હોસ્પિટલમાં જન્મ આપવો પડશે. ડોક્ટર અને દાયણ, અને જો તમારી પાસે એક દાઈ હોય તો તે હોસ્પિટલમાં તમારી સંભાળ રાખશે.



### પ્રસૂતિ કેન્દ્રમાં

પ્રસૂતિ કેન્દ્રો ગર્ભાવસ્થા, જન્મ અને ગર્ભાવસ્થા પછી સંભાળ આપે છે. તેમને હોસ્પિટલમાં હોસ્પિટલ કરતાં વધુ ઘર જેવું લાગશે. જો તમારી પાસે કોઈ દાયણ અથવા દાઈ હોય તો તે તમારી સંભાળ રાખશે. મોટાભાગના સગર્ભા લોકો કે જેઓ અહીં જન્મ આપે છે તેઓ ગર્ભાવસ્થામાં ઓછું જોખમ ધરાવે છે, મતલબ કે તમારી તબીબી પરિસ્થિતિઓ એવી નથી કે જેની સંભાળ હોસ્પિટલમાં લેવાની જરૂર પડશે. જો તમે તમારા બાળકને ધ્યાસ લેવામાં અને તેના માટે મસાજ મેળવવા જેવી ઇનવી મદદ મેળવવા માંગતા હો, પરંતુ પ્રખર દવાઓ ન ઇચ્છતા હો તો તમે અહીં જન્મ આપવાનું પસંદ કરી શકો છો. જો તમે નક્કી કરો કે તમને એપીડ્યુરલ જેવી પીડા માટે દવા જોઈએ છે અથવા જો જન્મ દરમિયાન ગંભીર આરોગ્ય સમસ્યા થાય છે, તો તમને હોસ્પિટલમાં લઈ જવામાં આવશે.



### તમારા પોતાના ઘરમાં

તમે જ્યાં રહો છો તે ઘરે જન્મ થાય છે. તમે તમારા પોતાના ઘરમાં બાળકને જન્મ આપવામાં વધુ આરામદાયકતા અનુભવી શકો છો. દાયણ, અને જો તમારી પાસે એક દાઈ હોય તો તે તમારી સંભાળ રાખશે. પ્રસૂતિ કેન્દ્રની જેમ, જો તમે ઓછી જોખમવાળી ગર્ભાવસ્થા ધરાવો છો અને તમારા બાળક માટે નહિવત મદદ મેળવવા માંગો છો પરંતુ ખાસ તબીબ સહાય ન ઇચ્છતા હોવ તો તમે અહીં જન્મ આપવાનું પસંદ કરી શકો છો. જો તમે નક્કી કરો કે તમને એપીડ્યુરલ જેવી પીડા માટે દવા જોઈએ છે અથવા જો જન્મ દરમિયાન ગંભીર આરોગ્ય સમસ્યા થાય છે, તો તમને હોસ્પિટલમાં લઈ જવામાં આવશે.

## જન્મ ક્યાં આપવો તે વિશે વિચારતી વખતે મારે શું જાણવું જોઈએ?



- તમારા ડોક્ટર, દાયણ, નર્સ અથવા દાઈ અમુક સ્થળોએ જ તમારી સંભાળ રાખી શકશે. તમે તમારા બાળકને ક્યાં જન્મ આપવા માંગો છો તે નક્કી કરવામાં મદદ કરવા માટે તેઓ તમારી સંભાળ ક્યાં રાખી શકે તે વિશે તેમની સાથે વાત કરો.
- તમારો સ્વાસ્થ્ય વીમો ફક્ત તમારા બાળકને હોસ્પિટલમાં જન્મ આપવા માટે ચૂકવણી કરી શકે છે. તમે તમારા બાળકને ક્યાં જન્મ આપી શકો તે માટે તમારી પસંદગીઓ શું છે તે જાણવા માટે તમારી વીમા કંપનીને કોલ કરો.
- મોટાભાગની હોસ્પિટલો અને પ્રસૂતિ કેન્દ્રો વ્યક્તિગત રીતે અથવા વર્ચ્યુઅલ (ઓનલાઇન) દૂર પ્રદાન કરે છે. તમે તમારા બાળકના જન્મ માટે સુયોગ્ય કયા સ્થળો હશે તેના વિશે વિચાર કરી રહ્યા છો તે સ્થળોની મુલાકાત લો.
- જો તમે ઘરે જન્મ વિશે વિચારી રહ્યા હો, તો ડિલિવરી દરમિયાન તમે જે સંભાળ અને સહાય મેળવવા માંગો છો તેના વિશે વાત કરવા માટે તમારી દાયણ અથવા દાઈ ને મળો.
- જો તમે તમારા બાળકને પ્રસૂતિ કેન્દ્રમાં અથવા ઘરે જન્મ આપવાનું નક્કી કરો છો, તો તમારે હોસ્પિટલમાં લઈ જવાની જરૂર પડી શકે તેવી યોજના તૈયાર રાખો. અહીં કેટલીક વસ્તુઓ છે જે તમારી પાસે જો દાયણ અને દાઈ હોય તો તેની સાથે વાત કરી રાખવાની જરૂર પડી શકે છે જેમકે: તમે કઈ હોસ્પિટલમાં જશો, તમે ત્યાં કેવી રીતે પહોંચશો, ત્યાં પહોંચવામાં કેટલો સમય લાગશે, અને તમારી સાથે કોણ જઈ શકે છે.



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>. લાષા અનુવાદ અને TTY સેવાઓ અહીંથી મેળવો: <https://www.nj.gov/humanservices/ddhh/services/caption/>.