

COVID-19 महामारी के दौरान गर्भावस्था: जन्म देने के लिए जगह का चयन करना

आप सोच रहे होंगे कि आप सुरक्षित रूप से जन्म कहाँ दे सकते हैं। आपको और आपके बच्चे को सुरक्षित रखने के लिए, अस्पतालों सहित जन्म के स्थानों ने आपकी देखभाल करने के तरीके में कई बदलाव किए हैं। आपको अपनी आवश्यकताओं, स्वास्थ्य और जो आपके आस-पास है, उसके आधार पर जगह चुनने में सहज महसूस करना चाहिए।

आप अपने बच्चे को कहाँ जन्म देने का निर्णय लेते हैं, यह एक महत्वपूर्ण विकल्प है। नीचे दी गई जानकारी का उपयोग करके अपने लिए सही जगह चुनें।

मैं कहाँ जन्म दे सकती हूँ?



अस्पताल में

आप अपने बच्चे को अस्पताल में जन्म देने का विकल्प चुन सकती हैं यदि वहाँ आपके डॉक्टर या दाई आपकी देखभाल कर सकते हैं और आप चिकित्सीय देखभाल के करीब रहना चाहती हैं या एपिड्यूरल की तरह दर्द के लिए प्रबल मदद चाहती हैं। यदि आपको उच्च रक्तचाप जैसी कुछ बीमारियों के लिए चिकित्सीय देखभाल की आवश्यकता है, आपका बच्चा असामान्य जन्म स्थिति में है या आपको सिजेरियन (C-सेक्शन) सेक्शन की आवश्यकता है तो आपको अस्पताल में जन्म देना होगा। डॉक्टर और प्रसाविका, और दाई यदि आपके पास है, अस्पताल में आपकी देखभाल करेंगे।



जन्म केंद्र में

जन्म केंद्र गर्भावस्था, जन्म और गर्भावस्था के बाद देखभाल प्रदान करते हैं। वे अस्पताल की तुलना में घर जैसा महसूस करा सकते हैं। आपकी देखभाल एक प्रसाविका और दाई यदि आपके पास है, द्वारा की जाएगी। यहाँ जन्म देने वाले अधिकांश गर्भवती लोगों में कम जोखिम वाली गर्भधारणा होती है, जिसका अर्थ है कि आपकी ऐसी कोई चिकित्सीय स्थिति नहीं है जिसकी अस्पताल में देखभाल करने की आवश्यकता होगी। यदि आप सांस लेने और मालिश जैसी कोमल मदद से अपने बच्चे को जन्म देना चाहती हैं लेकिन शक्तिशाली दवाएँ नहीं चाहती तो आप यहाँ जन्म देना चुन सकती हैं। यदि आप तय करते हैं कि आपको एपिड्यूरल की जैसी कोई दर्द की दवा चाहिए या यदि जन्म के दौरान कोई गंभीर स्वास्थ्य समस्या होती है, तो आपको अस्पताल ले जाया जाएगा।



अपने खुद के घर में

घर में जन्म वहाँ होता है जहाँ आप रहते हैं। आप खुद के घर में बच्चे को जन्म देने में अधिक सहज हो सकती हैं। एक प्रसाविका, और दाई अगर आपके पास है, आपकी देखभाल करेंगी। एक जन्म केंद्र की तरह, आप यहाँ जन्म देना चुन सकती हैं यदि आपकी गर्भावस्था कम जोखिम वाली है और आप अपने बच्चे को कोमल मदद से जन्म देना चाहती हैं लेकिन शक्तिशाली दवाएँ नहीं चाहती। यदि आप तय करती हैं कि आप दर्द की दवा चाहते हैं, जैसे कि एपिड्यूरल, या यदि जन्म के दौरान कोई गंभीर स्वास्थ्य समस्या होती है, तो आपको अस्पताल ले जाया जाएगा।

कहाँ जन्म देना है इसके बारे में सोचते समय मुझे क्या पता होना चाहिए?



- आपके डॉक्टर, प्रसाविका, नर्स या दाई केवल कुछ खास जगहों पर ही आपकी देखभाल कर सकते हैं। **उनसे इस बारे में बात करें कि वे आपकी देखभाल कहाँ कर सकते हैं ताकि आपको यह तय करने में मदद मिल सके कि आप अपने बच्चे को कहाँ जन्म देना चाहते हैं।**
- आपका स्वास्थ्य बीमा आपको केवल आपके बच्चे को अस्पताल में जन्म देने के लिए भुगतान कर सकता है। **अपनी बीमा कंपनी को कॉल करें यह पता लगाने के लिए कि आपके विकल्प क्या हैं जहाँ आप अपने बच्चे को जन्म दे सकते हैं।**
- अधिकांश अस्पताल और जन्म केंद्र व्यक्तिगत रूप से या आभासी (ऑनलाइन) दौरे प्रदान करते हैं। **उन स्थानों का दौरा करें जहाँ आप अपने बच्चे को जन्म देने के बारे में सोच रहे हैं यह देखने के लिए कि कौन सा आपके लिए अच्छा है।**
- यदि आप घर पर जन्म देने के बारे में सोच रहे हैं तो प्रसव के दौरान **आप जो देखभाल और सहायता प्राप्त करना चाहते हैं, उसके बारे में बात करने के लिए अपनी प्रसाविका या दाई से मिलें।**
- यदि आप अपने बच्चे को एक जन्म सेंटर या घर पर जन्म देने का फैसला करती हैं, तो आपको अस्पताल ले जाने की आवश्यकता की स्थिति में एक योजना तयार रखें। यहाँ कुछ चीजें हैं जिनके बारे में आप अपनी प्रसाविका, और दाई अगर आपके पास है, से बात करना चाहेंगे: **आप किस अस्पताल में जाएंगे, आप वहाँ कैसे पहुंचेंगे, वहाँ पहुंचने में कितना समय लगेगा, और आपके साथ कौन जा सकता है।**



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 वह HRSA, HHS या अमेरिकी सरकार के आधिकारिक विचारों का प्रतिनिधित्व करती हैं, या उनके द्वारा समर्थित हैं।

यदि आपके पास देखभाल प्रदाता नहीं है, तो सामुदायिक नेविगेटर या संपर्क ट्रेसर को यहाँ खोजें:

<https://211.unitedway.org/services/covid19>

भाषा अनुवाद और TTY सेवाएँ यहाँ ढूँढें: <https://www.nj.gov/humanservices/ddhh/services/caption/>