

COVID-19 महामारी के दौरान गर्भावस्था: आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम से क्या अपेक्षा करें

हो सकता है कि आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम ने - जिसमें आपके डॉक्टर, प्रसाविकाएं, नर्स, और दाइयाँ शामिल हैं - महामारी के दौरान आप और आपका बच्चा सुरक्षित रहें यह सुनिश्चित करने के लिए आपकी देखभाल करने के तरीके को बदल दिया हो। यहाँ कुछ चीजें हैं जिनकी आप देखभाल प्राप्त करते समय उम्मीद कर सकते हैं।

आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम से क्या अपेक्षा करें

अपने बच्चे को जन्म देने से पहले

गर्भवती होने से लेकर आपके बच्चे का जन्म होने तक आपको अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से प्रसव पूर्व देखभाल प्राप्त होगी। आपको और बच्चे को स्वस्थ रखने के लिए अपनी गर्भावस्था की शुरुआत में ही प्रसव पूर्व देखभाल शुरू करना महत्वपूर्ण है। आपके डॉक्टर, प्रसाविका, नर्स या दाई हर विजिट के दौरान आपकी और शिशु की जाँच करेंगे। प्रसवपूर्व देखभाल के लिए जाने से भी आप सवाल पूछ सकते हैं और आप कैसा महसूस कर रहे हैं इस बारे में बात कर सकते हैं।



अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से इस बारे में बात करें:

- अगर आपको लगता है कि आपको प्रसव पीड़ा है तो किसे कॉल करें।
- जब आप बच्चे को जन्म देने के लिए अस्पताल या जन्म केंद्र पहुंचें तो क्या उम्मीद करें।
- अपने बच्चे को दूध कैसे पिलाएं (स्तनपान, स्तन्य पायन, दाता दूध, या फॉर्मूला)।

यदि आप गर्भवती हैं, गर्भवती होने की योजना बना रही हैं या स्तनपान करा रही हैं तो COVID-19 वैक्सीन की सिफारिश की जाती है। अपने डॉक्टर, प्रसाविका या नर्स से बात करें कि कौन सा COVID-19 वैक्सीन आपके लिए सही है। आप गर्भवती होने या स्तनपान कराने के दौरान COVID-19 का टीका लगवाने के बारे में [CDC की वेबसाइट](#) पर अधिक जान सकती हैं।

कुछ चीजें जिनकी उम्मीद कर सकते हैं:

- आप COVID-19 होने के अपने जोखिम को कम करने के लिए व्यक्तिगत रूप से मिलने के बजाय अपने डॉक्टर, प्रसाविका, नर्स या दाई से टेलीहेल्थ के माध्यम से मिल सकते हैं। टेलीहेल्थ (Telehealth) तब होता है जब आप अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम के साथ बात करने के लिए फ़ोन या कंप्यूटर का उपयोग करते हैं।
- आपकी विजिट से पहले आपसे COVID-19 के लक्षणों के बारे में पूछा जा सकता है या कार्यालय में आने पर उन लक्षणों की जाँच की जा सकती है।
- आपको अपनी विजिट के दौरान मास्क पहनने की आवश्यकता हो सकती है और आप से मिलने वाले हर व्यक्ति द्वारा भी पहना जा सकता है।
- आप अपनी अपॉइंटमेंट के समय अन्य लोगों को अपने साथ ला भी पाएंगे और नहीं भी ला पाएंगे। पूछें कि क्या आपका सहायक व्यक्ति या परिवार के अन्य सदस्य फोन या वीडियो के द्वारा विजिट में शामिल हो सकते हैं।
- आपके स्वास्थ्य और आपके बच्चे के स्वास्थ्य की जांच करने के लिए आपके ब्लडवर्क और अल्ट्रासाउंड जैसे परीक्षण किए जा सकते हैं।
- आपके बच्चे के लिए तैयारी में आपकी मदद करने के लिए प्रसव पूर्व कक्षाएं व्यक्तिगत रूप के बजाय आभासी (ऑनलाइन) हो सकती हैं।



प्रसव के दौरान और आपके बच्चे के जन्म के दौरान

कुछ बातें हैं जिनकी अपेक्षा की जा सकती है:



- आपके बच्चे के जन्म से पहले आपकी अस्पताल या जन्म केंद्र में COVID-19 के लिए जांच की जा सकती है।
- [New Jersey राज्य](#) के आदेश के अनुसार, आपको अस्पताल में रहने के दौरान अपने साथ एक सहायक व्यक्ति और अपनी दाई को रखने की अनुमति है, भले ही आपको COVID-19 है। आपके सहायक व्यक्ति और दाई को COVID-19 संक्रमित नहीं होना चाहिए या उन में COVID-19 के लक्षण नहीं होने चाहिए। पूछें कि क्या अन्य आगंतुकों को अनुमति है।
- आपके रहने के दौरान COVID-19 के लक्षणों के लिए आपके सहायक व्यक्ति की जांच की जा सकती है।
- आपको और आपके सहायक व्यक्ति को आपके कमरे से बाहर निकलते समय या कर्मचारियों के आपके कमरे में प्रवेश करने पर हर समय मास्क पहनना पड़ सकता है।
- आपको अपनी अधिकांश या पूरी विजिट के दौरान अपने कमरे में रुकना पड़ सकता है।

अपने बच्चे को जन्म देने के बाद

शिशु के जन्म के बाद आपको डॉक्टर, दाई या नर्स द्वारा दी जानेवाली देखभाल प्रसवोत्तर देखभाल है। जब आप ठीक हो रहे होते हैं तो आप बहुत सारे बदलाव महसूस कर सकते हैं और तब भी आपको गंभीर स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का खतरा हो सकता है, जैसे अविरत रक्तस्राव और संक्रमण। आपको स्वस्थ रखने के लिए प्रसवोत्तर देखभाल प्राप्त करना महत्वपूर्ण है, वे सवाल पूछें जिनके बारे में आप सोच रहे हैं और आप कैसा महसूस कर रहे हैं इस बारे में बात करें।

कुछ बातें हैं जिनकी अपेक्षा की जा सकती है:



- प्रसवोत्तर देखभाल आमतौर पर आपके बच्चे के जन्म के बाद छह से आठ सप्ताह तक जारी रहती है, लेकिन यह लंबे समय तक चल सकती है।
- यदि आपमें COVID-19 के लक्षण हैं या आपको COVID-19 है तो बच्चे को बीमार होने से बचाने के लिए आपको अपने बच्चे के करीब होने पर मास्क पहनने की आवश्यकता हो सकती है। आप तब भी अपने बच्चे को स्तनपान करा सकती हैं।
- यहाँ कुछ विषय दिए गए हैं जिनके बारे में आपका डॉक्टर, दाई या नर्स आपसे बच्चे के जन्म के बाद बात करेंगे। अधिक जानने के लिए लिंक पर क्लिक करें:
 - [अपने बच्चे को दूध पिलाना](#)।
 - यह कैसे बताएं कि आपके बच्चे को पर्याप्त दूध मिल रहा है ([अंग्रेजी](#) और [स्पेनिश](#))।
 - अपने बच्चे को नींद के दौरान सुरक्षित रखने के लिए उसे उसकी [पीठ पर सुलाना](#)।
 - योनि या सिजेरियन (सी-सेक्शन) जन्म के बाद [घाव भरना](#) और अन्य [स्वास्थ्य लाभ](#) जानकारी।
 - [आप](#) और आपके [बच्चे](#) के लिए COVID-19 के संकेत और लक्षण।
 - आपके बच्चे के जन्म के बाद आप जो [लक्षण](#) महसूस कर रहे हैं, वे गंभीर स्वास्थ्य चिंता का विषय हो सकते हैं (जैसे सिरदर्द जो दूर नहीं हो रहा हो या 100.4 डिग्री फ़ारेनहाइट या इससे अधिक का तापमान)। आप में इनमें से कोई भी लक्षण होने पर तुरंत डॉक्टर, नर्स या दाई को बुलाएं।



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 हैं: <https://www.nj.gov/humanservices/ddhh/services/caption/>