

क्या कोविड –19 (COVID -19) से गर्भवती महिलाओं को अधिक खतरा होता है?

वर्तमान में गर्भवती महिलाओं पर कोविड –19 संक्रमण के प्रभावों को समझने के लिए अनुसंधान चल रहा है। डेटा/आंकड़े सीमित हैं, लेकिन वर्तमान में कोई सबूत नहीं है कि गर्भवती महिलाएं सामान्य आबादी की तुलना में गंभीर बीमारी का अधिक खतरा होता हैं।

हालांकि, उनके शरीर और प्रतिरक्षा प्रणाली में बदलाव के कारण, हम जानते हैं कि गर्भवती महिलाएं कुछ श्वसन संबंधित संक्रमणों से बुरी तरह प्रभावित हो सकती हैं। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि वे कोविड –19 से खुद को बचाने के लिए सावधानी बरतें, और अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को संभावित लक्षण (बुखार, खांसी या सांस लेने में कठिनाई सहित) की रिपोर्ट करें।

WHO अपनी जानकारी और सलाह की समीक्षा और अद्यतन करना जारी रखेगा जैसे ही और अधिक साक्ष्य उपलब्ध होंगे?

मैं गर्भवती हूँ। मैं खुद को कोविड –19 से कैसे बचा/सुरक्षित रख सकती हूँ?

गर्भवती महिलाओं को अन्य लोगों की तरह ही कोविड-19 के संक्रमण से बचने के लिए भी सावधानी बरतनी चाहिए। निम्न प्रकार आप स्वयं को इससे बचाने में मदद कर सकती हैं:

- बार बार हाथ धोयें— शराब-आधारित हाथ धोने के द्रव या साबुन और पानी के साथ अपने हाथों को बार-बार धोना।
- अपने और दूसरों के बीच दूरी बनाए रखना।
- अपनी आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें।
- श्वसन संबंधित स्वच्छता का अभ्यास करना— इसका मतलब है खांसी या छींक आने पर अपनी मुड़ी हुई कोहनी या टिश्यू पेपर से अपने मुंह और नाक को ढकना। फिर इस्तेमाल किए गए टिश्यू पेपर का तुरंत निपटान करें।

यदि आपको बुखार, खांसी या सांस लेने में कठिनाई है, तो जल्दी से चिकित्सा देखभाल लें। स्वास्थ्य सुविधा संस्थानों में जाने से पहले कॉल करें, और अपने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों के निर्देशों का पालन करें।

गर्भवती महिलाएं और वे महिलाएं जिनका हाल ही में प्रसव हुआ है – इसमें कोविड-19 से प्रभावित लोग भी शामिल हैं – सभी को अपनी नियमित देखभाल करानी चाहिए।

क्या गर्भवती महिलाओं का कोविड –19 की जांच करानी चाहिए?

आप जहां रहते हैं, उसके आधार पर जांच के प्रोटोकॉल और पात्रता भिन्न होती है।

हालांकि, WHO की सिफारिशें हैं कि कोविड –19 के संभावित लक्षणों वाली गर्भवती महिलाओं को जांच के लिए प्राथमिकता दी जानी चाहिए। यदि वे कोविड-19 से ग्रसित हैं तो उन्हें विशेष देखभाल की आवश्यकता हो सकती है।

क्या कोविड-19 से संक्रमित महिला से उसके गर्भ में पल रहे भ्रूण और नवजात को संक्रमण हो सकता है?

हमें अभी भी ये मालूम नहीं है कि कोविड-19 संक्रमित गर्भवती महिला से गर्भावस्था या प्रसव के दौरान अपने भ्रूण या नवजात को वायरस का संक्रमण हो सकता है या नहीं। आज तक, वायरस एमनियोटिक द्रव या ब्रेस्टमिल्क के सेम्पल्स/नमूनों में नहीं पाया गया है।

गर्भावस्था और प्रसव के दौरान क्या क्या देखभाल सुविधा उपलब्ध होनी चाहिए?

सभी गर्भवती महिलाओं, जिनमें कोविड-19 के संक्रमण की पुष्टि हो गयी या संदिग्ध है, उन्हें प्रसव से पहले, दौरान और बाद में उच्च गुणवत्ता देखभाल का अधिकार है। इसमें प्रसव पूर्व, नवजात, प्रसवोत्तर और मानसिक स्वास्थ्य देखभाल शामिल हैं।

एक सुरक्षित और सकारात्मक प्रसव के अनुभव में निम्न शामिल हैं:

- सम्मान और गरिमा के साथ देखभाल एवं उपचार;
- प्रसव के दौरान प्रसव-साथी का मौजूद होना;
- वार्ड के कर्मचारियों द्वारा स्पष्ट संवाद एवं संचार;

- उपयुक्त दर्द निवारक रणनीतियाँ:
- प्रसव के लिए परिवहन सुविधा संभव हो, और पसंद की प्रसव-स्थिति।

यदि कोविड-19 के संक्रमण की पुष्टि हो गयी या संदिग्ध है, तो स्वास्थ्य कर्मचारियों को सुरक्षात्मक कपड़ों आदि के उचित उपयोग सहित स्वयं और दूसरों को संक्रमण के खतरों को कम करने के लिए उचित सावधानी बरतनी चाहिए।

क्या कोविड-19 से संदिग्ध या संक्रमित गर्भवती महिलाओं को सीज़ेरियन सेक्शन द्वारा प्रसव की आवश्यकता है?

WHO की सलाह है कि सीज़ेरियन सेक्शन द्वारा प्रसव केवल तभी किया जाना चाहिए जब चिकित्सकीय रूप से उचित हो।

प्रसव का तरीका व्यक्तिशः होना चाहिए और इस पर प्रसव संबंधी संकेतों के साथ एक महिला की प्राथमिकताओं के आधार पर होना चाहिए।

क्या कोविड-19 से संक्रमित महिलाएं/धাত্রि माताएं स्तनपान करा सकती हैं?

हाँ। यदि कोविड-19 संक्रमित महिलाएं स्तनपान कराना चाहती हैं तो वे स्तनपान करा सकती हैं। उनको निम्न प्रकार से स्तनपान कराना चाहिए:

- स्तनपान के दौरान श्वसन संबंधित स्वच्छता का अभ्यास करें, मास्क पहने यदि उपलब्ध हो;
- बच्चे को छूने से पहले और बाद में हाथ धोएं;
- नियमित रूप से साफ सफाई रखें और कीटाणुरहित रखें।

Routinely clean and disinfect surfaces they have touched.

यदि मैं कोविड-19 से संक्रमित हूँ तो क्या मैं अपने नवजात बच्चे को स्पर्श/छू और पकड़ सकती हूँ?

हाँ। निकट संपर्क और प्रारंभिक, केवल स्तनपान करने वाले शिशु को पनपने/फलने-फूलने/बढ़ने में मदद करता है। इसमें सहयोग करना चाहिए

- अच्छे श्वसन संबंधित स्वच्छता के साथ सुरक्षित रूप से स्तनपान करें;
- अपने नवजात शिशु की अपने शरीर से सटा (Skin to Skin) कर रखें, और
- अपने बच्चे के साथ एक कमरा साझा करें

आपको अपने बच्चे को छूने से पहले और बाद में अपने हाथों को धोना चाहिए, और सभी सतहों को साफ रखना चाहिए।

मैं कोविड-19 से संक्रमित और अस्वस्थ भी हूँ, मैं अपने बच्चे को सीधे स्तनपान करा सकती हूँ। मैं क्या कर सकती हूँ?

यदि आप कोविड-19 या अन्य जटिलताओं के कारण अपने बच्चे को स्तनपान कराने के लिए अस्वस्थ हैं, तो आपको अपने बच्चे को संभावित सुरक्षित उपलब्ध और स्वीकार्य तरीके से स्तनपान कराने के लिए सहायता प्रदान की जानी चाहिए। इसमें शामिल हो सकते हैं:

- दूध निकाल कर;
- रिलेक्शन
- अन्य धাত্রि माता का दूध।