



# કોવિડ – ૧૯ રોગચાળા દરમિયાન સગાભવિસ્થા અને ધાત્રી માતા માટે વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો



### પ્રશ્ન ૧: શું કોવિડ ૧૯ (COVID 19) થી સગાર્ભ મહિલાને વધારે ખતરો છે?

**જવાબ ૧:** હાલમાં સગાર્ભ મહિલાઓ પર કોવિડ-૧૯ ના પ્રભાવ ને સમજવા માટે સંપોધન ચાલીરહ્યા છે છે. તેની માહિતી અને આંકડા પણ ઓછા છે. હાલમાં એવા કોઇ સાભિતી નથી કે જે સાભિત કરે કે સગાર્ભ મહિલાઓને સામાન્ય વ્યક્તિ કરતા કોવિડ-૧૯નો ચેપ લાગવાની શક્યતા વધારે છે.

સગાર્ભવસ્થા દરમાન કેટલાક શારીરિક અને રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં બદલાવ ને કારણે, સગાર્ભવસ્થા દરમાન શ્વસનતંત્ર સંબંધિત ચેપ લાગવાની શક્યતા વધી જાય છે. તેથી સગાર્ભ મહિલાએ પણ કોવિડ-૧૯ના ચેપથી ભયવા સામાન્ય માણસ જેટલાજ સાવચેતીના પગલાને અનુસરવું જોઈએ. ઉપરાંત સગાર્ભને કે બીજા કોઇને પણ કોરોનાના ચેપના સામાન્ય લક્ષણો (જેમકે તાવ, ઉધરસ કે શાસ લેવામાં તકલીફ) હોય તો તાત્કાલિક આરોગ્ય કર્મચારીને જાણ કરવી જોઈએ.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા પોતાના સંશોધનો ત્યાં સુધી ચાલુ રાખશે જ્યાં સુધી કોઇ નક્કર પરિણામ ન મળે.

### પ્રશ્ન ૨: હું સગાર્ભ મહિલા છું? હું પોતાને કેવી રીતે કોવીડ-૧૯ થી ભયાવી શકું છું?

**જવાબ ૨:** સગાર્ભ મહિલાએ પણ અન્ય કોઇ માણસની જેમજ કોવીડ ૧૯ના ચેપ થી ભયવા માટેનાં પગલાં લેવા જોઈએ. નીચે મુજબની બાબતોનું દ્યાન રાખવાથી તમે પોતાને કોવિડ ૧૯ ના ચેપથી ભયાવી શકો છો.

- વારંવાર હાથ ધોવા – આલ્કોહોલ યુક્ત સેનિટાઇઝર કે સાબુ અને પાણી થી તમારા હાથ ધોવા.
- તમારા અને બીજા વ્યક્તિના વરચે અંતર જાળવો
- તમારી આંખ, નાક અને મોટાને અડવું નહિં.
- શ્વસનતંત્રની સ્વચ્છતાની કાળજી લો: એટલે કે કે, ઉધરસ કે છીક આવે ત્યારે સુતરાઉ કપડાનો કે ટીસ્ચુ પેપર નો ઉપયોગ કરીને મોટું અને નાક ને ટાંકો. ઉપયોગ માં લીધેલ ટીસ્ચુ પેપરનો તરતજ ચોગ્ય નિકાલ કરો.

જો તમને તાવ, ઉધરસ કે શાસ લેવામાં તકલીફ થતી હોય તો તરતજ ડોક્ટરની સલાહ લેવી. હોસ્પિટલ જતા પેહલા ફોન કરીને જવું અને ડોક્ટર ની સલાહ મુજબકામ કરવું.

### પ્રશ્ન ૩: શું સગાર્ભ મહિલાની કોવીડ ૧૯ માટેની તપાસ કરાવવી જોઈએ?

**જવાબ ૩:** તમે જ્યાં રહો છો તેના આધારે તપાસના પ્રોટોકોલ પ્રમાણે નક્કી થાય છે કે તમારે તપાસ કરાવવી કે નહીં.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાના માંપદંડ મુજબકોવિડ-૧૯ ના સંભાવિત લક્ષણો વાળી સગાર્ભ મહિલા ને તપાસમાં પ્રાયમિકતા આપવી જોઈએ. જો સગાર્ભ મહિલાને કોવીડ ૧૯ ના લક્ષણો છે તો તેણે અને તેના પરિવારનાં સભ્યોએ વિશેષ કાળજી લેવી જરૂરી છે.

**પ્રશ્ન ૪:** શું કોવિડ ૧૯ સંકભિત સગાર્ભ મહિલા થી તેના ગર્ભ માં રહેલા બાળક કે નવજાત ને ચેપ લાગી શકે છે ?

**જવાબ ૪:** આપણને હજુ ખબર નથી કે કોવિડ ૧૯ થી સંકભિત સગાર્ભ મહિલા દ્વારા ગર્ભમાં કે સુવાવડ દરમ્યાન નવજાત ને સંકભિત કરે છે કે નહિ. આજ સુધી, ગર્ભ માં રહેલા પાણી (amniotic fluid) કેમાતા ના દૂધ ના સેમપલમાં કોવિડ ૧૯ વાયરસ જોવા મળ્યા નથી.

**પ્રશ્ન ૫:** સગાર્ભિવસ્થા કે ડિલિવરી દરમ્યાન શું શું દેખભાળ કરવાના દ્યાન માં રાખવાના મુદ્દા દ્યાન માં લેવા જોઈએ?

**જવાબ ૫:** તમામ સગાર્ભ મહિલાઓ કે જેમનામાં કોવિડ ૧૯ના ચેપની પુષ્ટિ થઈ છે અથવા તો તેમનાંમાં કોવિડ ૧૯ના ચેપ માટે શંકાસ્પદ છે તેમને સગાર્ભિવસ્થા દરમિયાન, પ્રસુતિ દરમિયાન અને પ્રસુતિ પછી ઉચ્ચ ગુણવત્તાયુક્ત દેખરેખની જરૂર રહે છે જેમાં માનસિક આરોગ્યની દેખરેખ પણ સામેલ છે.

સુરક્ષિત અને સકારાત્મક પ્રસુતિ માટે નીચે મુજબનાં ના મુદ્દા સામેલ છે.

- સન્માન અને ગરિમા ના સાથે દેખરેખ અન સારવાર
- પ્રસુતિ દરમિયાન —કોઇ પણ એક વ્યક્તિનું સાથે રેહવું
- વોર્ડના કર્મચારિઓ સાથે થી સ્પષ્ટ વાતચીત અને સાચી માહિતી નું આદાન પ્રદાન
- પ્રસુતિની પીડાને ઓછી કરવા માટે અમલમાં મૂકી શકાય તેવી રણનીતિઓનો અમલ

પ્રસુતિ માટે વાહનની વ્યવસ્થાનું આયોજન અને પ્રસુતિની પસંદગીની સ્થિતી જો કોવિડ ૧૯ સંકમણની પુષ્ટિ થઈ છે અથવા સંકમણની સંભાવના છે, તો આરોગ્ય ના કર્મચારીઓ એ સુરક્ષિત કપડા (પીપીઈ કીટ) અને અન્ય વસ્તુઓ ઉપયોગમાં લેવી જેથી તે પોતાને કે બીજાને સંકમણની શક્યતાને ઓછી કરે અને ખૂબજ ઉચ્ચ પ્રકારની સાવધાની રાખે બેજાને સંકમણ ના ખતરા નેઓછુ કરે અને ઉચ્ચ સાવધાની ભરતે/ રાખે.

**પ્રશ્ન ૬:** શું કોવિડ ૧૯ સંકભિત કે લક્ષણ ધરાવતી સગાર્ભ મહિલાઓની સિએરિયન દ્વારા પ્રસુતિની જરૂર છે?

**જવાબ ૬:** વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા પ્રમાણે સિએરિયન (સી- સેક્શન) ની સલાહ માત્ર ડોક્ટર દ્વારા જ આપવામાં આવે છે. પ્રસુતિની પદ્ધતિ એ મહિલાની વ્યક્તિગત પસંદગી અને પ્રસુતિ સંબંધિત લક્ષણો પર આધારિત છે અને ખાસ કરીને તે સગાર્ભની પ્રાથમિકતા પર આધારિત છે.

**પ્રશ્ન ૭:** શું કોવિડ ૧૯ સંકભિત કે લક્ષણ ધરાવતી મહિલાઓ/ ધાત્રી માતાઓ સ્તનપાન કરાવી શકે છે ?

**જવાબ ૭:** હા, જો કોવિડ ૧૯ સંકભિત કે લક્ષણ ધરાવતી મહિલા કે ધાત્રી માતા સ્તનપાન કરાવવા માંગે તો એ સ્તનપાન કરાવી શકે છે. સ્તનપાન કરાવતા નીચે મુજબની બાબતો દ્યાન માં રાખવા જોઈએ.

- સ્તનપાન કરાવતી વખતે સ્વચ્છતાની કાળજી લેવી અને જો શક્ય હોયતો માર્કનો ઉપયોગ કરવો.
- બાળક ને અડતા પહેલા અને પછી સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોવા,
- જે ચીજ વસ્તુ, સપાટી કે જગ્યા ને અડવામાં આવ્યું હોય તેને જંતુમુક્ત કરો. શક્ય હોય તો સાબુ અને પાણીથી ધોઇલો.

પ્રશ્ન ૮: હું કોવિડ ૧૯ થી સંકમિત અને અસ્વસ્થ પણ છું, શું હું તમારા બાળક ને સીધા સ્તનપાન કરાવી શકું છું? હું શું કરી શકું છું?

જવાબ ૮: જો તમે કોવિડ ૧૯ થી સંકમિત છો અને તેની કારણે બાળક ને સ્તનપાન કરવા માટે અસ્વસ્થ છો, તો તમે તમારા બાળક ને સંભાવિત સુરક્ષિત ઉપલબ્ધ અને સ્વીકાર્યધોરણો મુજબ સ્તનપાન કરાવવા માટે વિકલ્પ અપનાવવો જોઈએ, જેમાં:

- સ્તન માં થી દૂધ કાઢી ને આપી શક્ય છે
- કોમ્પ્લિન્સીવ લેકટેશન મેનેજમેન્ટ સેન્ટર (હુમન મિલ્ક બેન્ક) અન્ય ધાત્રી માતા નું દૂધ

સાવધાની સાથે,  
જવાબદારી પણ...  
આ દિવસોમાં  
જરૂરી છે

જો આપને શરદી  
ઉધરસ કે ખાંસી છે તો...  
બાળકને ધવડાવતી વખતે...



ધવડાવતા પહેલાં  
સાખુથી હાથ ધુઅઓ.



ઉપયોગમાં લીધેલા  
રૂમાલને તરતાજ ગરમ  
પાણીમાં પલાળીને  
સુકવી દો.



ધવડાવતી વખતે  
મોટાંને રૂમાલથી ટાંકો.