



# کورونا وائرس: حمل کے دوران خود اپنی اور اپنے بچہ کی دیکھ بھال اور نگہداشت کرنا

## میٹرنٹی سروسز (زچگی خدمات)

کورونا وائرس کے اس وبائی مرض کے دوران، آپ اور آپ کے بچہ کو مکمل طور پر نجی اور محفوظ ترین نگہداشت حاصل ہوجائے، اس امر کو یقینی بنانے کے لئے کام کر رہی ہیں۔ لہذا یہ ضروری ہے کہ آپ اب بھی مقررہ قبل از پیدائش طبی ملاقاتوں میں شرکت کریں اور اپنی مڈوائف (دانی) یا میٹرنٹی ٹیم سے مشاورت جاری رکھیں۔

فی الحال اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ وہ حاملہ خواتین جنہیں کورونا وائرس ہوجانے تو عام آبادی کے مقابلے میں انہیں سنگین پیچیدگیوں کے زیادہ خطرات درپیش ہوجاتے ہیں یا کورونا وائرس سے اسقاط حمل کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہ ممکن ہے، لیکن فی الحال اس کا امکان کم خیال کیا جاتا ہے، کہ کورونا وائرس حمل کے دوران یا پیدائش کے فوراً بعد ہی آپ کے بچہ کو منتقل ہوسکتا ہے۔ شاذ و نادر چند ہی بچوں کو پیچیدگیاں ہونے کا امکان ہے۔ چونکہ یہ ایک نیا وائرس ہے، لہذا ہم نے مزید معلومات ابھی حاصل کرنا شروع کی ہیں۔

احتیاطاً، حاملہ خواتین کو کورونا وائرس کے لئے ایک کمزور گروپ کے طور پر شناخت کیا گیا ہے۔ بغیر کوئی علامات یا گرتی ہوئی سنگین صحت کی صورتحال سے دوچار حاملہ خواتین کو قومی سماجی فاصلہ رکھنے کے مشورے پر عمل کرنا چاہئے۔ اگر آپ یا آپ کے ساتھ رہنے والے کسی شخص کو کوئی علامات ہوں، تو خود-علحیدگی اختیار کرنے کے قومی مشورے پر آپ کو عمل کرنا چاہئے۔

اگر صحت کی گرتی ہوئی کوئی حالت آپ کو درپیش ہو، جیسا کہ دل کا کوئی مرض جو کہ عام ہے، تو آپ کو قومی تحفظ کے ہدایت نامہ پر عمل کرنے کی پرزور تاکید کی جاتی ہے۔ اگر آپ کو یقینی طور پر یہ واضح نہ ہو آیا کہ آپ پر یہ لاگو ہوتا ہے یا اضافی طور پر کونسی احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ہوں گی، تو براہ کرم نیچے دیئے گئے ویب-لنک پر جائیں۔

مزید معلومات اور مشوروں کے لئے ملاحظہ کیجیے:

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) یا [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)

اگر آپ یا آپ کے گھر میں کسی فرد کو کورونا وائرس کی علامات ظاہر ہوئی ہوں، تو براہ کرم کسی بھی طے شدہ ملاقات کے لیے شرکت کرنے سے قبل یا ملاقات کے لیے آپ کے گھر پر مڈوائف کے آنے سے پہلے، اپنی مڈوائف (دانی) یا میٹرنٹی ٹیم سے فون پر رابطہ کریں۔ اگر اپائنمنٹ (طے ملاقات) اشد ضروری نہ ہو، تو اسے 7 یا 14 دن کے لئے ملتوی کیا جاسکتا ہے۔

## اپنی مڈوائف یا میٹرنٹی ٹیم سے رابطہ کریں اگر:

- آپ کی ویجائنا سے خون بہنے لگے یا (شفاف یا کسی بھی رنگ کا) کوئی سیال رسنے لگے
- آپ کے حمل میں بچہ کی تحریک سُست ہوجائیں، رُک جائیں یا تبدیل ہوجائیں
- گھر میں آپ کو اپنے بلڈ پریشر کی نگرانی اور معمول سے زیادہ بڑھے ہوئی سطح کو ریکارڈ کرنے کے لیے کہا جائے۔
- آپ کے سر میں درد ہو، بینائی کے مسائل ہوں، پسلیوں کے نیچے درد ہو، اللقیان ہوں یا آپ کے چہرے، ہاتھوں یا پیروں پر اچانک سوجن ہوجائے
- آپ کو شدید خارش یا سوزش ہونے لگے، خاص طور سے آپ کے ہاتھوں اور پیروں کو متاثر کرنے لگے؛ یا اگر آپ کی آنکھوں کی سفیدی اور آپ کی جلد زرد پڑنے لگے
- آپ کے پیٹ میں درد ہونے لگے، یا اپنے پیٹ میں سکڑاؤ یا کھنچاؤ محسوس ہونے لگے
- کسی بھی وقت آپ غیر محفوظ محسوس کریں

## اپنے فطری احساس پر بھروسہ کریں!

- اگر کوئی شک پیدا ہو، تو جانچ پڑتال کریں!
- اپنی تشویش کو ظاہر کریں
- یقینی بنائیں کہ آپ کی پریشانیوں سُن لی جائیں۔

حمل کے دوران سرگرم یا متحرک رہنے کئی طریقے ہیں، جیسا کہ چہل قدمی کرنا، ہلکی پھلکی ورزش یا یوگا کرنا۔ حمل کے دوران صحت مند رہنے سے متعلق مزید معلومات کے لئے اس لنک پر جائیں: [www.nhs.uk/start4life](http://www.nhs.uk/start4life)

تمباکو نوشی ترک کرنے سے خود آپ کو اور آپ کے بچہ کو، دونوں کو فوری طور پر فائدہ ہوگا۔ بہت دیر کبھی نہیں ہوتی اور دستیاب سپورٹ (معاونت) کے ساتھ، آپ کے کامیابی سے تمباکو نوشی ترک کرنے کا تقریباً چار گنا زیادہ امکان ہے۔ براہ کرم اپنی مڈوائف (دائی) یا میٹرنٹی ٹیم سے بات کریں۔ آپ کو وہ خصوصی تربیت یافتہ عملہ کا حوالہ دے سکتے ہیں جو آپ کو تمباکو نوشی کی خواہش کو کنٹرول کرنے اور اس کی عادت سے نجات حاصل کرنے کے بہترین طریقوں پر مشتمل مشورے دے سکتے ہیں۔

یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی اور اپنے بچے کی صحت اور تندرستی کی نگرانی کے لئے قبل از پیدائش طبی ملاقاتوں میں شرکت کرتی رہیں۔ جہاں مناسب ہو، ہوسکتا ہے کہ آپ کا ہسپتال، غیر ضروری سفر کو کم کرنے کے لیے، آپ کو فون یا ویڈیو کال کے ذریعہ ملاقات کی پیش کش کرے۔

اگر آپ کو کوئی تشویش ہو، تو اپنی مڈوائف (دائی) یا میٹرنٹی ٹیم سے رابطہ کریں۔ اگلے دن یا طے شدہ اگلی ملاقات تک کا انتظار مت کریں۔

### حمل میں بچہ کی حرکات

ہر بچہ مختلف ہوتا ہے۔ اس لئے طبعی حرکات کی کسی مخصوص تعداد کو بطور 'نارمل' تعین نہیں کیا جاتا۔ لہذا یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کا بچہ کیسے حرکات کرتا ہے۔

آپ کو حمل کے 16 سے 24 ویں ہفتے تک اپنے بچے کو زیادہ سے زیادہ بار حرکت کرتے محسوس کرنا چاہئے، 32 ویں ہفتے سے لے کر آپ کے بچہ کی پیدائش ہونے تک، تمام حرکات تقریباً ایک جیسی رہتی ہیں۔ یہ بات درست نہیں ہے کہ حمل کے اختتام تک حمل میں بچے حرکات کرنا کم کر دیتے ہیں، لہذا اگر آپ کو ایسا لگے کہ آپ کے بچے کی حرکات تبدیل، سُست، یا رک گئیں ہیں، تو فوری طور پر اپنی مڈوائف (دائی) یا میٹرنٹی ٹیم سے رابطہ کریں۔

### ذہنی اور جذباتی صحت مند

حمل کے دوران تھوڑی بہت بے چینی ہونا معمول ہوتا ہے۔ اگر آپ پریشانی یا ذہنی تناؤ محسوس کر رہی ہوں، تو اس موقع پر گہری سانس لینا مددگار ہوسکتا ہے۔ آپ کے لئے کچھ وقت نکالنے کی کوشش کریں۔ تاکہ آپ اپنی پسندیدہ میوزک سنیں، آرام سے کوئی کتاب پڑھیں یا کسی مددگار دوست یا گھر کے کسی فرد بات کریں۔ آپ ذہنی صحت مند کو قائم رکھنے سے متعلق معلومات حاصل کر سکتے ہیں:

[tiny.cc/covid19mhguidance](http://tiny.cc/covid19mhguidance)

اگر آپ ہر وقت بے چینی یا ذہنی تناؤ محسوس کرتی ہوں، تو اپنے جی پی، مڈوائف یا میٹرنٹی ٹیم سے بات کریں۔ اگر آپ کو ضرورت ہوئی، تو وہ مناسب امداد اور معالجہ تک کی رسائی حاصل کرنے میں آپ کی مدد کریں گے۔

### جسمانی صحت و تندرستی

ایک صحت مند وزن، اچھی سرکولیشن اور جسمانی تندرستی کو برقرار رکھنے کے لئے بھرپور نیند، ورزش اور ایک متوازن غذا کا لینا ضروری ہے۔

### اگر آپ کو ایسا لگے کہ آپ کو کورونا وائرس ہے تو کیا کرنا چاہیے:

اگر آپ کا درجہ حرارت اونچا ہو اور/یا نیا ہو، مستقل کھانسی ہو، تو آپ کو اپنی مڈوائف (دائی) یا میٹرنٹی ٹیم سے رابطہ کرنا چاہئے۔

آپ کی میٹرنٹی ٹیم آپ کی علامات کا جائزہ لے گی اور آپ کو مشورے دے گی کہ آگے کیا کرنا ہے۔

آپ کو سات دن تک گھر میں محدود رہنے کے لئے کہا جائے گا۔ اگر فوری نوعیت کے مسائل ہوں، تو آپ سے میٹرنٹی یونٹ میں جانے کے لئے کہا جائے گا۔

اگر آپ کی صحتی حالت مزید بگڑنے لگے، یا گھر میں آپ اپنی علامات سے نہ نمٹ سکتی ہوں، تو فوری طور پر اپنی مڈوائف یا میٹرنٹی ٹیم سے رابطہ کریں۔

### ایمرجنسی کی صورت میں 999 ڈائل کریں۔

کسی بھی غیر ہنگامی تشویش کے لئے، NHS 111 پر کال کریں۔



Royal College of  
Obstetricians &  
Gynaecologists



THE ROYAL  
COLLEGE OF  
MIDWIVES

