

# કોરોનાવાયરસ: ગર્ભાવસ્થામાં તમારી અને તમારા શિશુની સારસંભાળ લેવી



કોરોનાવાયરસ મહામારી દરમિયાન તમે અને તમારું શિશુ વ્યક્તિગત અને સુરક્ષિત સંભાળ મેળવો તેની ખાતરી કરવા માટે મેટરનિટી સેવાઓ કાર્ય કરી રહી છે. તે મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે હજુ પણ તમારી પ્રસૂતિ પૂર્વેની એપોઇન્ટમેન્ટ્સમાં હાજરી આપો અને તમારા મિડવાઇફ અથવા મેટરનિટી ટીમ પાસેથી સલાહ મેળવવાનું ચાલું રાખો.

## જો આ હોય તો તમારા મિડવાઇફ અથવા મેટરનિટી ટીમનો સંપર્ક કરો:

- તમારી યોનીમાંથી રક્તસ્રાવ થતો હોય અથવા પ્રવાહી નીકળતું હોય (પારદર્શક અથવા કોઇપણ રંગનું)
- તમારા શિશુનાં હલનચલનો ઓછા થયા હોય, અટકી ગયા હોય અથવા બદલાયા હોય
- તમને ઘર પર તમારું લોહીનું દબાણ માપવા કહ્યું હોય અને રેકોર્ડિંગ્સ સામાન્ય કરતા ઊંચા હોય
- તમને માથાનો દુઃખાવો, દ્રષ્ટિમાં સમસ્યા, તમારી પાંસળીઓ નીચે દુઃખાવો, ઉલ્ટી થવી અથવા એકાએક તમારો ચહેરો, હાથ કે પગમાં સોજા આવતા હોય
- તમને તીવ્ર ખંજવાળ આવતી હોય કે ફોલ્લી થઇ હોય, ખાસ કરીને તમારા હાથ અથવા પગને અસર કરતી; અથવા જો તમારી આંખનો સફેદ ભાગ અથવા તમારી ચામડી પીળી થઇ હોય
- તમને પેટમાં દુઃખનું હોય, અથવા પેટમાં ગડબડ થતી હોય
- તમને કોઇપણ સમયે અસુરક્ષાનો અનુભવ થાય.

## તમારી સહજવૃત્તિ પર વિશ્વાસ કરો!

- જો શંકા હોય, તો તપાસ કરાવી લો!
- તમારી ચિંતાઓને વાચા આપો
- તમારી ચિંતાઓ સાંભળવામાં આવે તેની ખાતરી કરો.

હાલમાં એવો કોઇ પુરાવો નથી કે કોરોનાવાયરસ મેળવતી સગર્ભા સ્ત્રીઓ સામાન્ય વસ્તી કરતા વધારે ગંભિર જટિલતાઓનાં જોખમ પર હોય છે અથવા તો કોરોનાવાયરસ કસુવાવડ થવાનું જોખમ વધારે છે. તે સંભવિત છે, પરંતુ હાલમાં અસંભવિત ગણવામાં આવે છે, કોરોનાવાયરસ તમારા શિશુમાં ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અથવા પ્રસૂતિ બાદ તુરંત આવી શકે છે. બહુ જ ઓછા શિશુઓ ગંભિર રીતે બિમાર પડતા હોવાનું જણાય છે. આ નવો વાયરસ હોવાથી, અમે વધુ જાણવાની હજુ શરૂઆત જ કરી છે.

સાવચેતી તરીકે, સગર્ભા સ્ત્રીઓને કોરોનાવાયરસ માટે નિર્બળ ગુપ્ત તરીકે ઓળખવામાં આવી છે. લક્ષણો વગરની અથવા ગંભિર સુષુપ્ત આરોગ્યની સ્થિતિઓ વગરની સગર્ભા સ્ત્રીઓએ રાષ્ટ્રિય સામાજિક અંતર જાળવવાની સલાહનું પાલન કરવું જોઇએ. જો તમને અથવા તમે જેની સાથે રહેતા હોવ તેવી કોઇ વ્યક્તિને લક્ષણો હોય, તો તમારે રાષ્ટ્રિય સેલ્ફ-આઇસોલેશનની સલાહનું પાલન કરવું જોઇએ.

જો તમને સુષુપ્ત આરોગ્યની સ્થિતિ હોય, જેમ કે જાણીતી હૃદયની સ્થિતિ, તો તમને ભારપૂર્વક નેશનલ શીલ્ડિંગ ગાઇડન્સનું પાલન કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. જો તમને ચોક્કસ ખબર ના હોય કે આ તમને લાગું પડે છે કે નહીં અથવા કઇ વધારાની તકેદારીઓ રાખવી, તો કૃપા કરીને નીચેની લિંકની મુલાકાત લો.

વધુ માહિતી અને સલાહ માટે મુલાકાત લો: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) અથવા [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)

જો તમને અથવા તમારા પરિવારનાં સભ્યને કોરોનાવાયરસનાં લક્ષણો હોય, તો કૃપા કરીને કોઇપણ એપોઇન્ટમેન્ટમાં હાજરી આપતા પહેલા અથવા તમારા મિડવાઇફ તમારા ઘરની મુલાકાત લે તે પહેલા તમારા મિડવાઇફ અથવા મેટરનિટી ટીમને કોલ કરો. જો એપોઇન્ટમેન્ટ અરજન્ટ ન હોય, તો તેને 7 અથવા 14 દિવસો માટે પાછળ ધકેલી શકાય છે.

# કોરોનાવાયરસ: ગર્ભાવસ્થામાં તમારી અને તમારા શિશુની સારસંભાળ લેવી



તમારા અને તમારા શિશુનાં આરોગ્ય અને સુખાકારીની દેખરેખ માટે તમે પ્રસૂતિ પૂર્વેની એપોઇન્ટમેન્ટ્સમાં હાજરી આપવાનું ચાલું રાખો તે મહત્વપૂર્ણ છે. જ્યાં યોગ્ય હોય, ત્યાં તમારી હોસ્પિટલ બિનજરૂરી મુસાફરી ઘટાડવા માટે તમને ફોન અથવા વિડીયો કોલથી એપોઇન્ટમેન્ટ ઓફર કરી શકે છે.

જો તમને કોઈ ચિંતાઓ હોય, તો તમારા મિડવાઇફ અથવા મેટરનિટી ટીમનો સંપર્ક કરો. આગામી દિવસ અથવા તમારી આગામી એપોઇન્ટમેન્ટ સુધી રાહ ન જુઓ.

## શિશુનાં હલનચલનો

દરેક શિશુ ભિન્ન હોય છે – હલનચલનોની કોઈ એક ખાસ સંખ્યાને ‘સામાન્ય’ ગણવામાં આવતી નથી – તેથી તમારું શિશુ કેવી રીતે હલનચલન કરે છે તે અંગે જાણકારી મેળવવી મહત્વપૂર્ણ છે.

16-24 સપ્તાહથી 32 સપ્તાહ સુધી તમે તમારા શિશુનાં હલનચલનો વધારે અને વધારે અવારનવાર અનુભવવા જોઈએ અને પછી તમે જન્મ આપો ત્યાં સુધી હલનચલનો લગભગ એકસમાન રહે છે. તે ખરું નથી કે ગર્ભાવસ્થાની સમાપ્તિ તરફ શિશુઓ ઓછા હલનચલનો કરતા હોય છે, તેથી જો તમને લાગતું હોય કે તમારા શિશુનાં હલનચલનો બદલાયા છે, ધીમા પડ્યા છે, અથવા બંધ થયા છે, તો કૃપા કરીને તમારા મિડવાઇફ અથવા મેટરનિટી ટીમનો તાત્કાલિક સંપર્ક કરો.

## માનસિક અને ભાવુક સુખાકારી

ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થોડી બેચેની લાગવી સામાન્ય છે. જો તમને બેચેની અથવા તણાવ લાગતો હોય, તો ઉંડા શ્વાસ લેવાથી મદદ મળી શકે છે. તમારા માટે બહાર જવા કેટલોક સમય કાઢવાનો પ્રયાસ કરો – કદાચ તમારું મનપસંદ મ્યુઝિક સાંભળો, બૂક સાથે આરામ કરો અથવા સહાયક મિત્ર કે પરિવારનાં સભ્ય સાથે વાત કરો. તમે માનસિક સુખાકારી જાળવી રાખવા પર અહીંથી માહિતી મેળવી શકો છો:

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

જો બધો વખત તમને બેચેની અથવા તણાવનો અનુભવ થતો હોય, તો તમારા જીપી, મિડવાઇફ અથવા મેટરનિટી ટીમ સાથે વાત કરો. જો તમને જરૂર હોય તો તેઓ તમને યોગ્ય સપોર્ટ અને સારવાર સુલભ કરાવવામાં મદદ કરશે.

## શારીરિક સુખાકારી

પૂરતી નિંદ્રા, કસરત અને સુ-સંતુલિત આહાર તંદુરસ્ત વજન, સાડું પરિભ્રમણ અને શારીરિક સુખાકારી જાળવી રાખવા માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

ગર્ભાવસ્થામાં સક્રિય રહેવાનાં ઘણા માર્ગો છે, જેમ કે હળવી ચાલ, હળવી કસરત અથવા યોગ. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન તંદુરસ્ત રહેવા પર માહિતી માટે અહીં મુલાકાત લો: [www.nhs.uk/start4life](https://www.nhs.uk/start4life)

ધુમ્રપાન કરવાનું બંધ કરવાથી તમને અને તમારા શિશુ એમ બન્નેને તાત્કાલિક ફાયદો કરશે. તેમ કરવું કદાપી બહું મોડું નથી હોતું અને સપોર્ટ સાથે તમે સફળતાપૂર્વક બંધ કરવાની ચાર ગણી વધારે સંભાવના ધરાવતા હોવ છો. કૃપા કરીને તમારા મિડવાઇફ અથવા મેટરનિટી ટીમ સાથે વાત કરો. તેઓ તમને વિશેષ રીતે તાલીમ આપેલા સ્ટાફને રેફર કરી શકે છે જે તમારા બંધાણને શ્રેષ્ઠ રીતે મેનેજ કરવા અને ધુમ્રપાન રહિત બનાવવા પર સલાહ આપી શકે છે.

**જો તમને લાગતું હોય કે તમને કોરોનાવાયરસ છે તો શું કરવું:**

**જો તમને ઉંચું તાપમાન હોય અને/અથવા નવો, સતત કફ હોય, તો તમારે તમારા મિડવાઇફ અથવા મેટરનિટી ટીમનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.**

**તમારી મેટરનિટી ટીમ તમારા લક્ષણોની આકારણી કરશે અને હવે પછી શું કરવું તેની સલાહ આપશે.**

**તમને સાત દિવસો સુધી ઘર પર રહેવા માટે પૂછવામાં આવી શકે છે. જો એવી કોઈ તાત્કાલિક ચિંતાઓ હોય તો તમને મેટરનિટી યુનિટ પર હાજર થવા માટે કહેવામાં આવશે.**

**જો તમારી સ્થિતિ વણસે અથવા ઘર પર તમે તમારા લક્ષણો પર કાબૂ ન મેળવી શકો તો તાત્કાલિક તમારા મિડવાઇફ અથવા મેટરનિટી ટીમનો સંપર્ક કરો.**

**ઇમર્જન્સીમાં 999 ડાયલ કરો.**

**કોઈ બિન-ઇમર્જન્સી ચિંતાઓમાં, એનએચએસને 111 પર કોલ કરો.**



Royal College of  
Obstetricians &  
Gynaecologists



THE ROYAL  
COLLEGE OF  
MIDWIVES



વધુ માહિતી અને સલાહ માટે મુલાકાત લો :  
[www.nhs.uk/pregnancy-and-coronavirus](https://www.nhs.uk/pregnancy-and-coronavirus)