



کووڈ-19 عالمی وباء کے دوران حمل ، ولادت اور نوزائیدہ کی دیکھ بہال

کووڈ-19 کے لئے ویکسینیشن

حاملہ افراد کو کووڈ-19 کے شدید نتائج کا خطرہ ہوتا ہے۔ شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ ایم آر این اے (mRNA) کووڈ-19 ویکسینز ان افراد کے لئے محفوظ ہیں جو حمل سے ہیں اور رضاعت فراہم کرتی ہیں۔ حفاظتی ٹیکوں سے متعلق قومی مشاورتی کمیٹی (The National Advisory Committee on Immunization) آپ کو حمل کے دوران یا رضاعت فراہم کرنے کے دوران ایم آر این اے (mRNA) ویکسین کی مکمل سیریز لگوانے کی سفارش کرتی ہے۔ اگر آپ ایم آر این اے ویکسین وصول نہیں کرسکتی ہیں، مثال کے طور پر، الرجی کی وجہ سے، تو آپ کو کسی دوسری منظور شدہ کووڈ-19 ویکسین پر غور کرنا چاہئے۔ اس بات کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ کوئی بھی ویکسین ، بشمول کووڈ-19 ویکسین کے ، سیر حاصلی (فرٹیلائٹی) کے مسائل پیدا کرتی ہیں۔

حمل

کووڈ-19 عالمی وباء کے دوران حاملہ ہونا تناؤ کا باعث ہوسکتا ہے۔ آپ کے حمل اور اپنے پیدا ہونے والے بچے پر وائرس کے اثرات کے بارے میں فکر کرنا فطری بات ہے۔

شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ حمل کے دوران اپنے بچے کو کووڈ-19 منتقل کرنا غیر معمولی ہے۔

تازہ ترین سائنسی شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ کووڈ-19 تمام حمل کو ایک ہی طرح سے متاثر نہیں کرتا ہے۔ کچھ اہم عوامل ہیں جن پر غور کیا جا سکتا ہے، بشمول:

- آپ کووڈ-19 سے سامنا ہونے کا خطرہ
- اگر آپ حاملہ ہونے کے دوران کووڈ-19 میں مبتلا ہوتی ہیں تو زیادہ سنگین بیماری یا نتائج کا خطرہ ۔

اپنے صحت کی دیکھ بہال کنندہ سے بات کرنا ضروری ہے

اگر آپ کے حاملہ ہونے کے دوران آپ کو کووڈ-19 ہوتا ہے، آپ کو شدید بیماری یا نتائج کا زیادہ خطرہ ہوسکتا ہے، اس میں انتہائی نگہداشت کی ضرورت بھی شامل ہے۔

یوں معلوم ہوتا ہے کہ کووڈ-19 کی کچھ متبادل شکلوں (ویبریئنٹس) کے ذریعے شدید بیماری یا نتائج کا خطرہ زیادہ ہے۔ کووڈ-19 کے دوران باقاعدگی سے قبل پیدائش کے معانوں کے دوروں (پری نیٹل وزٹس) کو جاری رکھنا ضروری ہے ، چاہے وہ ورجوئلی (عملی طور پر) ہی کون نہ مکمل کی جائے۔



پہلے سے موجود بیماریاں

اگر آپ کو پہلے سے موجود کوئی بیماری ہے تو، آپ کو زیادہ شدید بیماری یا نتائج کا خطرہ بھی ہوسکتا ہے۔ ان بیماریوں میں شامل ہیں:

- موٹاپا
- ذیابیطس
- بلند فشار خون
- زیادہ عمر میں حاملہ ہونا

اگر آپ کو پہلے سے موجود کوئی بیماری ہے اور آپ حاملہ ہیں تو، آپ کو وڈ-19 میں مبتلا ہونے کے خطرے کو کم کرسکتی ہیں۔

اپنی اور دوسروں کی حفاظت کریں

حمل کے دوران، آپ کی ویکسی نیشن کی حیثیت سے قطع نظر، ایک ساتھ متعدد ذاتی بچاؤ کے طریقوں کا استعمال ضروری ہے، جیسے کہ:

- ایم آر این اے (mRNA) ویکسین لگوانا
- ماسک پہننا
- آپ کے گھر کے باہر سے آنے والے لوگوں کے ساتھ غیر ضروری شخصی تعاملات کو کم سے کم کرنا
- اپنے گھر کے سب سے قریبی افراد کے علاوہ باہر کے لوگوں کے ساتھ بند جگہوں (خراب ہوا داری کے ساتھ) اور بھیڑ والی جگہوں سے گریز کرنا
- ہاتھوں کی حفظان صحت پر بار بار عمل کرنا۔

یہ اپنے آپ کو اور دوسروں کو وڈ-19 میں مبتلا ہونے سے بچانے کا بہترین تہہ دار طریقہ ہے۔

اگر ممکن ہو تو اپنے ڈاکٹر، پرسوتی ماہر یا دائی سے ٹیلیفون یا ویڈیو کانفرنس اپائنٹمنٹز کے لئے کہنے کے بارے میں غور کریں۔ ایسا کرنے سے آپ دوسروں کے ساتھ شخصی طور پر تعاملات سے بچ سکتی ہیں۔

ولادت

کو وڈ-19 عالمی وباء کے دوران ولادت کا عمل تناؤ کا باعث ہوسکتا ہے۔ افسردہ، خوفزدہ یا الجھن محسوس کرنا معمول کی بات ہے۔ اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کرنے والے سے بات کریں کہ ولادت سے متعلق آپ کے منصوبے اور بچے کی پیدائش کے بعد آپ کے کنبے پر وڈ-19 کس طرح اثر ڈال سکتا ہے۔

اگر آپ کسی ہسپتال یا ولادت کے مرکز (برتھ سینٹر) میں بچے کو جنم دینے کا ارادہ رکھتی ہیں تو، اپنے صحت کی دیکھ بھال کنندہ سے مندرجہ ذیل کے بارے میں بات کریں:

- ولادت سے متعلق آپ کا منصوبہ
- کو وڈ-19 کی وجہ سے آپ کے منصوبے تبدیل کرنے کی ضرورت کیسے پڑسکتی ہے



تعاون اور ملاقاتیوں کے بارے میں کووڈ-19 پالیسیوں کے بارے میں جانیں۔

اگر آپ گھر پر بچے کی ولادت کا ارادہ رکھتی ہیں تو ، اپنی دائی سے مندرجہ ذیل کے بارے میں بات کریں:

- آپ کے گھر کے ماحول کے محفوظ ہونے کو یقینی بنانے کے لئے احتیاطی تدابیر
- آیا آپ کے صوبے یا علاقے میں بچے کو گھر میں جنم دینے کا آپشن ابھی بھی میسر ہے یا نہیں

اگر آپ کووڈ-19 میں مبتلا ہیں تو ، اپنے صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ سے بات کریں کہ اس سے بچے کی پیدائش کے عمل پر کیا اثر پڑ سکتا ہے۔ سفارش کی جاتی ہے کہ چھاتی کا دودھ پلانا ، جلد سے جلد کا لمس اور بچے کے ساتھ ایک ہی کمرے میں رہنا، مناسب احتیاطی تدابیر کے ساتھ ۔

آپ کا صحت کی دیکھ بھال فراہم کنندہ ضرورت کے مطابق آپ یا آپ کے بچے کے لئے دوسرے ماہرین سے مشورہ کرسکتا/سکتی ہے۔

بچے کی دیکھ بھال

پیدا ہونے کے بعد بچے کو وہ دوسرے لوگوں سے کووڈ-19 لگ سکتا ہے ، لہذا یہ ضروری ہے کہ دوسروں کے ساتھ ان کا رابطہ محدود کریں۔

اپنے آپ کو اور اپنے بچے کو بچانے کے لئے ، آپ کو سفارش کردہ ذاتی بچاؤ کے طریقوں پر عمل کرنا چاہئے۔

ہم سفارش کرتے ہیں کہ جب ممکن ہو تو چھاتی کا دودھ پلائیں ۔ اس سے صحت کے بہت سے فوائد ہیں اور وہ شیرخوارگی اور بچپن کی پوری مدت میں انفیکشن اور بیماری سے سب سے زیادہ تحفظ فراہم کرتا ہے۔ چھاتی کے دودھ کے ذریعے کووڈ-19 منتقل کرنے کے متعلق کوئی معلومات ہیں۔ دودھ پلانا آپ کے بچے کے لئے اہم غذائیت فراہم کرسکتا ہے۔

اگر آپ کو علامات ہیں یا آپ کے کووڈ-19 ٹیسٹ کا نتیجہ مثبت آیا ہے

عام احتیاطی تدابیر

اگر آپ کووڈ-19 میں مبتلا ہیں یا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو گووڈ-19 ہے تو، لازمی طور پر آپ کو گھر میں تنہائی اختیار کرنی ہے۔ آپ اب بھی اپنے بچے کو جلد سے جلد کی لمس کے ساتھ گود میں رکھ سکتی ہیں اور ان کے ساتھ ایک ہی کمرے میں رہ سکتی ہیں، خاص کر جب بانڈنگ (ماں اور بچے کے بیچ بندھن پیدا) کر رہی ہوں اور رضاعت فراہم کر رہی ہوں۔

اپنے بچے تک وائرس پھیلانے کی بچاؤ کے لئے آپ کو احتیاطی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں۔

- جب آپ جاگی ہوئی ہوں تو بچے کے ساتھ ایک ہی کمرے میں ہوتے وقت طبی ماسک پہنیں۔
 - گر دستیاب نہ ہو تو ، اچھی طرح سے تعمیر شدہ اور مناسب فٹنگ والا غیر طبی ماسک پہنیں۔

- اپنے ہاتھوں کو بار بار دھوئیں، خاص طور پر اپنے بچے کو چھونے سے پہلے۔
- ان سطحوں اور اشیاء کو صاف کریں اور جراثیم کش کریں جو آپ اکثر چھوتی ہیں۔
- اگر آپ کے بچے کے ساتھ ایک ہی کمرے میں سو رہی ہوں تو:
 - اس بات کو یقینی بنائیں کہ جگہ اچھی طرح سے ہوادار ہو
 - آپ اور آپ کے بچے کے مابین جسمانی فاصلہ زیادہ سے زیادہ بڑھائیں



دودھ پلانے کے دوران احتیاطی تدابیر

اپنے بچے کو دودھ پلاتے وقت:

- ہر بار اپنے نرسنگ تکیے کو (اگر آپ استعمال کرتی ہیں تو) استعمال کرتے وقت ایک صاف ستھرا تولیہ اس پر رکھیں
 - ہر استعمال سے پہلے اور بعد میں چھاتی کے پمپ کے کسی بھی سامان کو احتیاط سے درج ذیل طریقے سے صاف کریں:
 - ہر بار استعمال کے بعد پمپ اور کنٹینرز کو برتن دھونے کے مائع صابن اور ہلکے گرم پانی سے دھوئیں
 - 10 سے 15 سیکنڈ تک زیادہ گرم پانی سے دھوئیں - بوتلوں یا بریسٹ پمپس کا اشتراک نہ کریں
- آپ رضاعت یا بچوں کی معمول کی دیکھ بھال فراہم کرنے کے لحاظ سے بہت بیمار ہوسکتی ہیں۔ اگر ایسا ہے تو، ایک صحتمند بالغ سے اپنے بچے کو دودھ پلانے اور دیکھ بھال کرنے کو کہیں۔ مثالی طور پر، بچے کا نگہداشت کرنے والا کوئی ایسا شخص ہونا چاہیے جو آپ کے گھرانے کا حصہ ہے۔ چونکہ گھر میں کووڈ-19 موجود ہوسکتا ہے، لہذا بچے کی دیکھ بھال کرنے والے کو درج ذیل کرنا چاہیے:
- مشترکہ جگہ (جیسے ایک ہی کمرے) میں رہنے سے یا آپ کے ساتھ شخصی طور پر تعاملات کرنے سے گریز کریں
 - اگر یہ ممکن نہیں ہے تو، انہیں چاہئے کہ:
 - اس بات کو یقینی بنائیں کہ تعاملات، جس حد تک ممکن ہو کم ہوں مختصر ہوں، اور زیادہ سے زیادہ جسمانی فاصلے سے ہوں
 - طبی ماسک یا اچھی طرح سے تعمیر شدہ اور اچھی طرح سے فٹ ہونے والا غیر طبی ماسک پہنیں - آپ کے ساتھ براہ راست جسمانی رابطے سے گریز کریں
 - اگر براہ راست جسمانی رابطے کی توقع کی جاتی ہے تو، انہیں طبی ماسک پہننا چاہئے
 - اگر دستیاب نہ ہو تو، انہیں اچھی طرح سے تعمیر شدہ اور اچھی طرح سے فٹ ہونے والا غیر طبی ماسک پہننا چاہئے - وہ اپنے ہاتھوں کو کثرت سے دھوئیں



آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد ملاقاتیاں

آپ کے بچے کی پیدائش کے بعد ، دوست اور کنبہ والے آپ کے بچے سے ملنے اور ملاقات کرنے کے خواہاں ہوسکتے ہیں۔ کووڈ-19 کے ممکنہ سامنا کے خطرے کو کم کرنے کے لئے ملاقاتیوں کو محدود رکھنا چاہئے۔ ایسا کرنا بہت مشکل ہوسکتا ہے، لیکن آپ کے اہل خانہ کو محفوظ رکھنا ضروری ہے۔

اپنے بچے کی پیدائش کا جشن منانے کے لئے ورچوئل وزٹس منعقد کرنے اور آن لائن ٹولز کے استعمال کرنے پر غور کریں۔

اگر آپ شخصی طور پر ملاقات کرنے کا ارادہ رکھتی ہیں تو، درج ذیل کی پیروی کرنا جاری رکھیں:

- لوگوں کے اکٹھے جمع ہونے کی تعداد کو محدود رکھنے کے بارے میں آپ کے مقامی صحت عامہ کے مشورے
 - صحت سے متعلق دوسرے حفاظتی اقدامات، بشمول ذاتی بچاؤ کے طریقے
- یقینی بنائیں کہ شخصی طور پر ملاقاتیں کم خطرات کی ترتیبات میں ہوں، جیسے گھر سے باہر یا کسی ہوادار اندرونی جگہ میں۔ ملاقاتیوں سے کہیں کہ :

- اگر وہ بیمار ہوں تو گھر پر رہیں
- ماسک پہنیں
- آپ سے اور آپ کے بچے سے زیادہ سے زیادہ فاصلہ برقرار رکھیں
- جب ملنے کے لئے آئیں تو اپنے ہاتھ دھوئیں

قطع نظر ہر کسی کی ویکسینیشن کی حیثیت کے، اس وقت اپنے گھر والوں کو کووڈ-19 سے بچانے کے لئے ذاتی بچاؤ کے اعمال کی پیروی تہہ دار طریقے سے کرنا سب سے اچھا طریقہ ہے۔

دماغی صحت

بچہ پیدا ہونا خاندانوں کے لئے ایک بڑی تبدیلی ہے۔ کئی قسم کے احساسات محسوس کرنا معمول کی بات ہے اور یہ متوقع ہے۔ اپنے آپ کو اور اپنے بچے کو آپ ہی سب سے بہتر جانتی ہیں۔ اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو اضافی مدد اور تعاون کی ضرورت ہوسکتی ہے تو، اس کو حاصل کرنے کے لئے ہاتھ بڑھانا ضروری ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ یا آپ کا کوئی پیارا ایسے احساسات کا سامنا کر رہے ہیں جو تشویش ناک ہے تو، جلد مدد طلب کرنے سے آپ کو جلد بہتر محسوس کرنے میں مدد ہو گی۔ کووڈ-19 کے دوران والدین کے طور پر بچوں کی پرورش (پیرنٹنگ) خاص طور پر مشکل ہوسکتا ہے، لیکن بہت سارے وسائل دستیاب ہیں۔

ہم والدین کو ان کی ذہنی صحت کے بارے میں درج ذیل سے بات کرنے کی ترغیب دیتے ہیں:

- کنبہ
- دوست
- کمیونٹی میں موجود سہارے
- ان کے صحت کی دیکھ بھال کنندہ

مزید معلومات کے لئے ، Canada.ca/coronavirus ملاحظہ کریں یا 1-833-784-4397 پر رابطہ کریں

حمل کے بارے میں مزید معلومات کے لئے ملاحظہ کیجئے: www.pregnancyinfo.ca

2021.06-14 تاریخ /ID 04-18