

آپ کے استقرار حمل پر مبارکباد۔ ممکن ہے آپ کو اس بارے میں غیر یقینی محسوس ہو رہا ہو کہ کورونا وائرس (COVID-19) آپ کو، آپ کے بے بی کو اور حمل کی آپ کی نگہداشت کو کس طرح متاثر کر سکتا ہے۔ یہ پرچہ حمل کے دوران COVID-19 کے خطرات، حمل کے دوران قابل عمل کلیدی مشورے اور اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ کو COVID-19 کی علامات درپیش ہیں تو کرنے لائق کاموں کا خلاصہ بیان کرتا ہے۔

حمل کے دوران COVID-19 کے خطرات

زیادہ تر خواتین کے لیے، حمل کے دوران COVID-19 کا انفیکشن ہلکی، فلو جیسی بیماری کا باعث بنے گا - جس میں اس چیز کا کوئی ثبوت نہیں پایا جاتا ہے کہ حاملہ ہونا خواتین کے لیے انفیکشن سے متاثر ہونے کا زیادہ امکان پیدا کر دیتا ہے۔ اس امر کی کوئی شہادت نہیں ہے کہ حاملہ خواتین کے COVID-19 کی زد میں آنے کا زیادہ امکان ہے؛ تاہم، حالیہ مطالعوں سے ثابت ہوا ہے کہ ہسپتال میں بھرتیاں اور شدید بیماریاں دونوں حاملہ خواتین میں زیادہ عام ہیں (بمقابلہ ان خواتین کے جو حاملہ نہیں ہیں)، خاص طور پر 28 ہفتوں کے زمانہ حمل کے بعد۔ ایشیائی اور سیاہ فام نسلی گروہوں اور اسی طرح کچھ خفہ طبی کیفیات والی خواتین کے لیے شدید بیماری ہونے کا اضافی امکان بھی پایا جاتا ہے۔ آپ کی دایہ یا ماہر زچگی (حمل سے متعلق ڈاکٹر) آپ کے ساتھ آپ کے انفرادی خطرے پر گفتگو کرے گی اور اسی لحاظ سے آپ کی نگہداشت کا منصوبہ بنائے گی۔

حمل کے دوران کلیدی مشورہ

- COVID-19 کی وجہ سے ہونے والے نقصانات سے خود کو محفوظ رکھنے کا سب سے مؤثر طریقہ ٹیکا لگایا جانا ہے۔
- COVID-19 کی 'نئی قسمیں' اور زیادہ متعدی اور حاملہ خواتین میں اور زیادہ شدید بیماری کا باعث بننے والی سمجھی جاتی ہیں۔ ان وجوہات کی بنا پر، آپ سماجی دوری بنانے رکھنے، فیس کورنگس اور ہاتھ دھونے کے تئیں اور زیادہ محتاط طریق کار اختیار کر سکتی ہیں، اگر آپ اپنے گھرانے کے گروپ سے باہر میل جول بنا رہی ہیں۔ تازہ ترین معلومات کے لیے <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/social-distancing/what-you-need-to-do/> پر جائیں یا اپنی کمیونٹی کی دایہ سے پوچھیں۔
- اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھوئیں اور جب آپ اپنے گھر سے باہر جائیں تو فیس کورنگز پہنیں - یقینی بنائیں کہ آپ کا منہ اور ناک ڈھکا ہوا ہے۔
- کسی بھی ایسے فرد سے دور رہیں جس میں COVID-19 کی علامات ہوں۔
- خون کے چکٹوں کا خطرہ کم کرنے کے لیے فعال اور آبیہ رہیں۔
- صحت بخش خوراک کھائیں؛ فولک ایسڈ اور وٹامن ڈی کے تکملات لیں۔
- قبل از ولادت والی اپنا ساری اپائنٹمنٹس اور اسکینز کے لیے جائیں آلا یہ کہ COVID-19 کی علامات، COVID-19 کے مدنظر حالیہ مثبت جانچ، کسی معلوم COVID مثبت والے فرد کے ساتھ رابطہ کے سبب یا سفری کورنٹین کی پابندیوں کے سبب آپ سے گھر پر رہنے کا مطالبہ کیا جائے۔
- اگر مذکورہ بالا وجوہات کے سبب آپ کو اپائنٹمنٹ دوبارہ شیڈول کرنے کی ضرورت ہو تو اپنی دایہ سے بات کریں۔
- اگر آپ کو خود اپنے یا اپنے نامولود بے بی کے بارے میں فکر لاحق ہو تو میٹرنٹی ٹرائیج لائن سے 18 322 730401 پر بات کریں۔
- اگر آپ کو یہ بتایا گیا ہو کہ آپ زیادہ خطرے والے گروپ ہیں اور آپ کو شیڈلڈ لگانے کا مشورہ دیا گیا ہو تو، براہ کرم اپنی کمیونٹی کی دایہ کو یقینی طور پر بتائیں۔ اگر آپ کو ہسپتال میں بھرتی کیا جاتا ہے تو ہسپتال کے عملہ کو آپ کے اضافی خطرے سے متنبہ کرنا ضروری ہے۔
- ہماری تجویز ہے کہ آپ اپنا سرمائی فلو کا ٹیکہ لگوائیں، آلا یہ کہ نہیں لگوانے کی معقول وجوہات ہوں؛ ان کے بارے میں اپنے جنرل پریکٹس، دایہ یا ماہر زچگی سے گفتگو کریں۔

اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ میں COVID-19 کی علامات ہیں تو کیا کرنا ہے

- اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ کی علامات معمولی ہیں اور آپ سانس لینے کے لیے رکے بغیر ایک جملہ مکمل کر سکتی ہیں تو، براہ کرم میٹرنٹی ٹرائیج لائن کو **0118 322 7304** پر کال کریں۔ ٹرائیج کی دایہ ایک طبی پریکٹشنر سے آپ کو واپسی کال کروانے کا انتظام کرے گی تکہ آپ کی علامات کی تشخیص کی جائے اور یہ فیصلہ کیا جائے کہ آیا آپ کو مزید تشخیص درکار ہے۔ بیشتر لوگ اس قدر صحت مند ہوں گے کہ وہ گھر پر رہ سکیں؛ اس حالت میں، آپ سے روزانہ رابطہ کر کے یقینی بنایا جائے گا کہ آپ بہتر ہو رہی ہیں۔
- **اگر آپ بے دم محسوس کرتے ہیں تو، براہ کرم 111 یا 999 پر کال کریں۔**

اگر آپ کو اپنے یا اپنے نامولود بے بی کے بارے میں کوئی تشویش ہو تو جتنی جلدی ممکن ہو طبی مشورہ حاصل کرنا اہم ہے۔

اگر آپ خود کو انسولیت کر رہی ہیں تو زچگی کی اپائنٹمنٹس

- اگر آپ کو COVID-19 کی علامات کے سبب سیلف انسولیشن میں گھر پر رہنے کی ضرورت ہو، اگر آپ کی جانچ مثبت آئی ہو یا بیرون ملک کا سفر کرنے کے بعد، یا اگر آپ کسی ایسے فرد کے ساتھ گھرانے کا اشتراک کر رہی ہوں جو سفر کی وجہ سے کورنٹین میں ہو تو زچگی کی کسی اپائنٹمنٹ یا الٹرا ساؤنڈ اسکینز کے لیے مت جائیں۔
- کمیونٹی کی دایہ کے پاس اپائنٹمنٹس کا دوبارہ انتظام کرنے کے لیے، براہ کرم **0118 322 8059** پر کال کریں۔ اگر آپ سے پیغام چھوڑنے کو کہا جاتا ہے تو، براہ کرم ایسا ضرور کریں اور کمیونٹی ٹیم اگلے دن آپ کو کال کرے گی۔
- اگر آپ کو اسکین کے لیے ہسپتال میں جانا ہی ہو تو، براہ کرم **0118 322 7279** پر کال کریں۔ ٹیم بتائے گی کہ آیا آپ کا اسکین مؤخر کرنا محفوظ ہے۔

براہ کرم نوٹ کر لیں کہ بیرون ملک کا سفر زچگی یا طبی نگہداشت تک آپ کی رسائی کو متاثر کر سکتا ہے، کیونکہ آپ کی واپسی پر آپ سے کورنٹین کرنے کا تقاضا کیا جاتا ہے۔

ہسپتال میں COVID-19 کے خطرے کو کم کرنا

- ہم ہر کسی کو محفوظ رکھنے کے لیے ہر احتیاطی تدبیر اختیار کرتے ہیں، لیکن، ہمیں آپ کا مدد اور تعاون درکار ہے:
- ہم تمام حاملہ خواتین اور ان کے پارٹنرز سے حمل کے دوران ہفتہ میں دو بار اور رو بہ رو اپائنٹمنٹس سے پہلے لیٹرل فلو ٹیسٹ کرانے کے لیے کہتے ہیں
- ہم نے مناسب ہونے پر ورچوئل اپائنٹمنٹس پیش کر کے ہسپتال آنے والے لوگوں کی تعداد کم کر دی ہے۔
- ہم اپائنٹمنٹس اس طرح شیڈول کرتے ہیں کہ کمرہ انتظار میں موجود لوگوں کی تعداد کم ہو۔
- ہر کسی سے فیس کورنگ پہننے اور ہاتھوں کے سخت حفظان صحت پر عمل کرنے کا تقاضا کیا جاتا ہے۔
- بستروں اور کرسیوں میں اس طرح جگہ بنائی گئی ہے جو سماجی دوری قائم رکھنے دیتے ہیں۔
- ایک طرفہ سسٹمز موجود ہیں۔
- COVID-19 کی جانچ ان تمام لوگوں کے لیے جو ہسپتال میں بھرتی ہیں اور ان لوگوں کا انسولیشن جن کی جانچ مثبت ہے۔

ہسپتال میں بھرتی ہونے پر COVID-19 کی جانچ

NHS انگلینڈ کی تجویز ہے کہ ہسپتال میں قیام کرنے والے ہر کسی کی COVID-19 کی جانچ کی جائے:

- اگر آپ کسی منصوبہ بند طریقہ کار کے لیے ہسپتال میں جاتی ہیں تو، آپ کے طریقہ کار سے قبل ٹیسٹنگ اسٹیشن پر جانے کے لیے آپ کو ایک تاریخ بھیجی جائے گی۔
- اگر آپ کا قیام غیر منصوبہ بند ہے یا درد زہ کی وجہ سے ہے تو، داخلے کی کارروائی کے حصے کے طور پر COVID-19 کا سویب لیا جائے گا۔

اپنے COVID-19 کی جانچ کے نتائج کو جاننے سے خود آپ کو اور آپ کی زچگی ٹیم کو آپ کی نگہداشت کا منصوبہ بنانے میں مدد ملتی ہے تاکہ آپ کو، آپ کے بی، آپ کی فیملی اور آپ کے آس پاس کے لوگوں کو محفوظ رکھا جائے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ وائرس کے حامل ہر کسی کو علالت محسوس نہیں ہوتی ہے۔ یہ بات خاص طور پر ہسپتال کے ماحول میں اہم ہے کہ ہر کوئی وائرس کے پھیلاؤ کو کم کرنے کے لیے ہر ممکن احتیاطی تدبیر اختیار کرے۔

برتھنگ پارٹنرز

درد زہ کے دوران ایک امدادی فرد کی موجودگی بیشتر خواتین کے لیے کافی اہم ہوتی ہے۔ اگر آپ کے برتھنگ پارٹنر میں COVID-19 کی علامات ہیں، COVID-19 کے مدنظر ان کی حالیہ جانچ مثبت رہی ہے، یا دیگر وجوہات سے ان سے خود کو انسولیت کرنے کا تقاضا کیا جاتا ہے (جیسے کسی متاثرہ فرد کے ساتھ حالیہ رابطہ) تو، وہ درد زہ اور ہسپتال میں آپ کے قیام کے دوران آپ کا تعاون کرنے سے قاصر ہوں گے۔ آپ کے حمل کے دوران، اگر ضرورت ہو تو یہ پلان کرنا مفید ہوگا کہ آپ کا 'بیک اپ' برتھنگ پارٹنر کون ہوگا۔

حمل اور چھاتی سے دودھ پلانے کے دوران COVID-19 کی ٹیکہ کاری

حمل کے دوران COVID-19 کی ٹیکہ کاری محفوظ ہے اور اس کی پر زور سفارش کی جاتی ہے۔ ایسا اس وجہ سے ہے کیوں کہ خواتین اور ان کے نازائیدہ بچے Covid سے قابل لحاظ پیچیدگیوں کے اضافی خطرے میں سمجھے جاتے ہیں۔ حمل کے دوران ٹیکہ کاری کروانی ہے یا نہیں اس کا فیصلہ آپ کی مرضی پر ہے۔ رائل کالج آف آبسٹریشینز اینڈ گائنیکولوجسٹس اور رائل کالج آف مڈوائیوز نے ٹیکہ کاری کے فوائد اور امکانی خطرات کے بارے میں ایک معلوماتی کتابچہ تیار کیا ہے (ان ویب سائٹس کا ایک لنک اس پرچے کے آخر میں مل سکتا ہے)؛ ان کا خلاصہ ذیل میں بیان کیا گیا ہے:

- حمل کے دوران تحفظ سے متعلق بلا کسی تشویشات کے 200,000 سے زیادہ خواتین کو بحفاظت Covid کا ٹیکہ لگایا گیا ہے
- ٹیکہ کی دو خوراکیں لینا حاملہ خواتین کے لیے Covid کے ساتھ ہسپتال میں داخلہ کو روکنے میں تقریباً 100% مؤثر ہے۔ یہاں تک کہ یہ اس سے بھی زیادہ مؤثر ہے جتنا غیر حاملہ خواتین میں ہوتا ہے۔
- Covid ایسی 100 عورتوں میں سے 1 میں مردہ بچہ کی پیدائش کا باعث بنتا ہے جو اس سے بیمار ہوتی ہیں۔ Covid بچہ کے لیے قبل از وقت پیدائش کا خطرہ 3x تک بڑھا دیتا ہے۔ حمل کے دوران Covid والی دس خواتین میں سے ایک کو انتہائی نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔
- ان ٹیکوں میں ایسے زندہ کورونا وائرس یا کوئی ایسے اجزاء شامل نہیں ہیں جو حاملہ خواتین یا ان کے بچوں کے لیے نقصان دہ ہوں۔ کچھ دیگر دواؤں کے بر خلاف، یہ ٹیکہ بچہ تک منتقل نہیں ہو سکتا اور ان کی طویل مدتی نشوونما کو متاثر نہیں کر سکتا۔ یہ ٹیکہ چھاتی کے دودھ میں نہیں پہنچتا ہے، یہ چھاتی سے دودھ پلانے جانے کے وقت بچہ کے لیے Covid کے انفیکشن کے خلاف حفاظتی ضد جسمی پیدا کرتا ہے۔

COVID-19 اور حمل کے بارے میں اضافی وسائل

- مم اینڈ بی ایپ

- رائل کالج آف مڈوائیوز کی ویب سائٹ (www.rcm.org.uk)
- رائل کالج آف آبسٹریشینرز اینڈ گائنیکولوجسٹس کی ویب سائٹ (www.rcog.org.uk)
- ریڈنگ میٹرنیٹی وائسز پارٹنرشپ (www.readingmaternityvoices.org.uk/) یا (www.facebook.com/ReadingMVP)
- NHS کی ویب سائٹ: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
- حمل میں صحت بخش خوراک اور وٹامن کے تکملات: <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-information-leaflets/pregnancy/pi-healthy-eating-and-vitamin-supplements-in-pregnancy.pdf>
- مفید معلومات کے بارے میں معلوماتی کتابچہ: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity---antenatal-resource-guide.htm>
- COVID-19 شیر خوار بچے کو فیڈنگ کرانے سے متعلق وسائل: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-and-infant-feeding-resources.htm>
- www.breastfeedingnetwork.org.uk/coronavirus
- چھاتی سے دودھ پلانے اور حمل کے دوران COVID-19 کی ٹیکہ کاریوں کے استعمال سے متعلق حقائق نامہ: www.hifn.org/covid-interim
- COVID-19 اور حمل کی نگہداشت سے متعلق اکثر پوچھے گئے سوالات: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-faq.htm>
- کورونا وائرس: اپنے وضع حمل کا منصوبہ بنانا: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-planning-your-birth.htm>
- کورونا وائرس: نومولود بے بی کے والدین کے لیے معلومات: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-info-for-parents-of-newborns.htm>

رابطے کے نمبرز اور استفسارات

اگر آپ کا کوئی استفسار ہو یا ہم سے رابطہ کرنے کی ضرورت ہو، براہ کرم ذیل کا نمبر استعمال کریں

- میٹرنیٹی ٹرائیج: 0118 322 7304
- میٹرنیٹی کال سنٹر: 0118 322 8964 (اختیار 1 منتخب کریں)
- کمیونٹی مڈوائیوز کا دفتر: 0118 322 8059
- میٹرنیٹی ٹراساؤنڈ: 0118 322 7279

ہمارے ٹرسٹ کے بارے میں مزید پتہ کرنے کے لیے ملاحظہ کریں www.royalberkshire.nhs.uk

اگر آپ کو یہ معلومات دوسری زبان یا فارمیٹ میں درکار ہوں تو براہ کرم پوچھیں۔

ایس فلیمنگ، کنسلٹنٹ MW (میٹرنیٹی)، فروری 2021

ترمیم شدہ: نومبر 2021

اگلا متوقع جائزہ: فروری 2023