

# कोरोनाभाइरस र गर्भावस्था

गर्भवती हुनुभएकोमा तपाईंलाई बधाई छ। कोरोनाभाइरस (COVID-19) ले तपाईं, तपाईंको नानी र तपाईंको गर्भावस्था स्याहारमाथि कसरी असर गर्न सक्दछ भन्ने बारेमा तपाईं अन्योलमा परेको अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ होला। यो पर्चाले गर्भावस्थाको दौरान COVID-19 का जोखिमहरूको बारेमा बताउँछ, गर्भावस्थाको दौरान अनुगमन गर्नु पर्ने महत्वपूर्ण सल्लाह दिनेछ र तपाईंलाई COVID-19 का लक्षण छन् भन्ने लागेको खण्डमा के गर्ने भन्ने विषयमा बताउने छ।

## गर्भावस्थाको दौरान COVID-19 का जोखिम

प्रायःजस्ता महिलाहरूमा, गर्भावस्थाको दौरान COVID-19 संक्रमणले हल्का फलु जस्तो बिमारी हुन सक्दछ – जसमा गर्भवती हुनाले महिलाहरू संक्रमित हुने धेरै सम्भावना रहेको कुनै प्रमाण छैन। गर्भवती महिलाहरूलाई COVID-19 संक्रमणको सम्भावना बढी हुन्छ भन्ने कुनै प्रमाण छैन। तर हालैका अध्ययनहरूले के देखाएका छन् भने गर्भवती महिलाहरूमा (गर्भवती नभएकाहरूको तुलनामा) अस्पतालमा भर्ती वा गम्भीर बिमारी दुवै बढी सामान्य छन्, खासगरी 28 साताको गर्भावस्थापछि। एसियाली र ब्ल्याक जाति समूहका साथै केही भित्री चिकित्सकीय अवस्था भएका महिलाहरूलाई पनि गम्भीर बिमारी हुने बढ्ता सम्भावना हुन्छन्। तपाईंका धाई वा प्रसूति चिकित्सकले (गर्भावस्था डक्टरले) तपाईंसंग तपाईंको व्यक्तिगत जोखिमबारे चर्चा गर्नेछन् र सोहिबमोजिम तपाईंको स्याहारको योजना तयार गर्नेछन्।

## गर्भावस्थाको दौरान महत्वपूर्ण सल्लाह

- COVID-19 को परिणामस्वरूप हुने क्षति बाट आफैँलाई सुरक्षित राख्ने सबैभन्दा प्रभावकारी तरिका खोप लगाउनु हो।
- COVID-19 का 'नयाँ भेरिएन्टहरू' झनै संक्रामक रहेका र यिनीहरूबाट गर्भवती महिलाहरूमा थप गम्भीर बिमारी हुने बुझिएको छ। यी कारणहरूले गर्दा, यदि आफ्नो घरपरिवार समूहभन्दा बाहिर हेलमेल गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंले सामाजिक दूरी, अनुहार ढाक्ने तथा हात धुने सम्बन्धमा बढी सावधानीपूर्ण दृष्टिकोण राख्नु पर्ने हुनसक्छ। नवीनतम जानकारीका लागि <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/social-distancing/what-you-need-to-do/> हेर्नुहोस् वा आफ्नो सामुदायिक धाईआमालाई सोध्नुहोस्।
- आफ्ना हात बारम्बार धोइराख्नुहोस् अनि घरबाट बाहिर निस्कनुहुँदा अनुहार ढाकेर निस्कनुहोस् – आफ्नो मुख र नाक ढाकिएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- COVID-19 का लक्षण भएको कुनैपनि व्यक्तिबाट टाढा रहनुहोस्।
- रगतमा चाको पर्ने जोखिमलाई कम्ती गर्न सक्रिय रहनुहोस् र शरीरमा पानीको कमी नहोस्।
- स्वस्थ आहार खानुहोस्; फोलिक एसिड र भिटामिन डि पूरकहरू खानुहोस्।

- COVID-19 का लक्षणहरू देखिएको, हालैमा COVID-19 को परीक्षण पोजेटिभ आएको, COVID पोजेटिभ भएको ज्ञात व्यक्तिको सम्पर्कमा आउनुभएको वा यात्रा एकान्तवास प्रतिबन्धहरूका कारण तपाईंलाई घरमा आत्म-एकान्तवासमा बस्नु पर्ने स्थिति आइलागेको छैन भने प्रसूतिपूर्वका आफ्ना सबै अप्वाइन्टमेन्ट र स्क्यानहरूमा उपस्थित रहनुहोस्।
  - *माथि उल्लेखित कारणहरूले गर्दा कुनै अप्वाइन्टमेन्टमा परिवर्तन गर्नुपर्ने आवश्यकता पर्दछ भने आफ्नी धाईआमासित कुरा गर्नुहोस्।*
- यदि तपाईं आफैको वा तपाईंको अजन्मा शिशुको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने मेटर्निटी ट्राएज लाइन 0118 322 7304 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं ऊच्च जोखिम समूहमा हुनुहुन्छ भनी बताइएको छ र प्रतिरक्षाको सल्लाह दिइएको छ भने **तपाईंकी सामुदायिक धाईआमालाई जानकारी दिइएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।** यदि तपाईंलाई अस्पतालमा भर्ती गरिएको छ भने तपाईंको बढेको जोखिमबारे अस्पताल स्टाफलाई सावधान गर्नु जरुरी छ।
- तपाईंको जाडोयामको फ्ल्यु खोप लगाउन हामी तपाईंलाई सिफारिस गर्दछौं यदि यो नलगाउनका लागि यथोचित कारणहरू छैनन् भने; यसबारे आफ्ना जनरल प्र्याक्टिशनर (GP), धाईआमा वा प्रसूति चिकित्सकसँग चर्चा गर्नुहोस्।

## तपाईंलाई COVID-19 का लक्षण छन् भन्ने लाग्दछ भने के गर्नु पर्दछ

- यदि तपाईंलाई लक्षणहरू मद्धम छन् र तपाईंले सास फेर्न नरोक्किइकन एउटा वाक्य पूरा गर्न सक्नुहुन्छ भने कृपया मेटर्निटी ट्राएज लाइन **0118 322 7304** मा कल गर्नुहोस्। द ट्राएज धाईआमाले लक्षणहरूको आकलन गर्न तथा थप आकलनको आवश्यकता त छैन भनी निर्णय गर्नका लागि तपाईंलाई कल ब्याक गर्न मेडिकल प्र्याक्टिशनरको व्यवस्था मिलाउने छन्। प्रायःजस्ता मानिसहरूका लागि घरमा नै रहनु पर्याप्त हुँदछ; यस्तो स्थितिमा, तपाईंको अवस्था सप्रैदै छ भनी सुनिश्चित गर्न दैनिक रूपमा सम्पर्क गरिने छ।
- **यदि तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो महसुस हुन्छ भने कृपया 111 वा 999 मा कल गर्नुहोस्।**

यदि तपाईंलाई वा तपाईंको गर्भको शिशुबारे तपाईंका कुनै चिन्ता छन् भने जतिसक्दो चाँडो चिकित्सा सल्लाह हासिल गर्नु जरुरी छ।

## यदि तपाईं आत्म-एकान्तवासमा हुनुहुन्छ भने मेटर्निटी अप्वाइन्टमेन्ट्स

- COVID-19 का लक्षणहरूका कारण तपाईं घरमा नै आत्म-एकान्तवासमा बस्नु जरुरी हुन्छ, तपाईंको पोजेटिभ परिणाम आएको छ वा विदेश यात्राबाट आउनुभएको छ अथवा तपाईं कुनै यस्तो व्यक्तिसँग घरमा बस्दै हुनुहुन्छ जो यात्रा गर्नाले एकान्तवासमा बसिरहेको छ भने कुनै मेटर्निटी अप्वाइन्टमेन्ट वा अल्ट्रासाउन्ड स्क्यानका लागि नआउनुहोस्।
- सामुदायिक धाईआमा अप्वाइन्टमेन्टहरूमा फेरबदल गर्नका लागि कृपया 0118 322 8059 मा कल गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई सन्देश छोड्नका लागि भनिन्छ भने, कृपया सन्देश छोड्नुहोस् अनि भोलीपल्ट सामुदायिक टीमले तपाईंलाई कल गर्नेछ।

- यदि तपाईं स्क्यानका लागि अस्पताल आउनु छ भने कृपया 0118 322 7279 मा कल गर्नुहोस्। तपाईंको स्क्यानलाई पछि सार्नु सुरक्षित छ वा छैन भनी टीमले सल्लाह दिनेछ।

**कृपया नोट गर्नुहोस्, विदेश यात्राले तपाईंको मातृत्व वा चिकित्सा स्याहारमा पहुँचमाथि असर पर्न सक्दछ किनभने तपाईं फर्केपछि एकान्तवासमा बस्नु पर्ने हुन्छ।**

## अस्पतालमा COVID-19 को जोखिम कम्ती गर्नु

हामी सबैलाई सुरक्षित राख्नका लागि हरेक सावधानी राख्दछौं, तर हामीलाई तपाईंको मद्दत र समर्थन चाहिन्छ:

- हामीले सबै गर्भवती महिलाहरू अनि उनीहरूका पतिहरूलाई गर्भावस्थामा सातामा दुईपटक लेटरल फ्लो टेस्ट्स गराउन, र पहिला आमुन्ने-सामुन्ने अप्वाइन्टमेन्टहरू लिनका लागि भन्दछौं
- हामीले उपयुक्त हुँदा भर्चुअल अप्वाइन्टमेन्टहरू दिएर अस्पताल आउनेहरूको संख्या घटाएका छौं।
- हामीले अप्वाइन्टमेन्टहरू यसप्रकार मिलाउँछौं जसबाट प्रतीक्षालयमा मानिसहरूको संख्या घटाउन सकियोस्।
- सबैले अनुहार ढाक्नु र हातहरूको कडा स्वच्छताको पालन गर्नु जरुरी छ।
- बिस्तर र कुर्सीहरूलाई सामाजिक दूरीको हिसाबले फरक-फरक राखिएको छ।
- एकतर्फे मार्ग प्रणाली अपनाइएको छ।
- अस्पतालमा भर्ती हुने सबैका लागि COVID-19 जाँच, र पोजेटिभ हुनेहरूलाई एकान्तवासको व्यवस्था गरिएको छ।

## अस्पतालमा भर्ती हुँदा COVID-19 जाँच गर्ने व्यवस्था गरिएको छ।

NHS इङ्गल्यान्डको सिफारिसअनुसार अस्पतालमा रहने हरेकको COVID-19 जाँच गरिएको हुनु पर्दछ।

- यदि तपाईं नियोजित प्रक्रियाका लागि अस्पताल जाँदै हुनुहुन्छ भने तपाईंको प्रक्रियापूर्व जाँच केन्द्रमा उपस्थित हुनका लागि एउटा मिति तपाईंलाई पठाइने छ।
- यदि तपाईं अस्पतालमा अचानक वा सुत्केरी बेथा लागेर जानु पर्ने हुन्छ भने भर्ती प्रक्रियाको एक भागको रूपमा तपाईंको COVID-19 स्वाब लिइने छ।

तपाईंको COVID-19 जाँचका परिणामहरूको जानकारीले तपाईं, तपाईंको शिशु, तपाईंको परिवार र तपाईं वरिपरिका सबैजनालाई सुरक्षित राख्दै तपाईंको स्याहार गर्ने योजना बनाउनमा तपाईं र मातृत्व टीमलाई मद्दत गर्ने छ। शोधमा पाइएअनुसार भाइरसले संक्रमित हरेक व्यक्तिले बिसन्धो महसुस गर्दैन। **अस्पतालको वातावरणमा सबैजनाले भाइरसको प्रसार घटाउनका लागि हरसम्भव सावधानी राख्नु विशेष रूपले महत्त्वपूर्ण छ।**

## प्रसूति साझेदार

सुत्केरी बेथाको दौरान प्रायःजस्ता महिलाहरूलाई सहायक व्यक्तिको उपस्थिति अत्यन्तै जरुरी हुन्छ। यदि तपाईंका प्रसूति साझेदारलाई COVID-19 का लक्षण छन्, हालैमा COVID-19 पोजेटिभ भेटाइएको छ, वा अन्य कारणहरूले गर्दा (जस्तै संक्रमित व्यक्तिसँग हालैमा सम्पर्क भएको) आत्म-एकान्तवासको खाँचो छ भने तपाईंको सुत्केरी बेथाको बेलामा वा तपाईं अस्पतालमा रहँदा उनले तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्ने छैनन्। तपाईंको गर्भावस्थाको दौरान, सुत्केरी बेथाको बेलामा आवश्यकता परे 'ब्याकअप' प्रसूति साझेदारको योजना बनाइराख्नुभए मद्दत हुन सक्दछ।

## गर्भावस्था र स्तनपानको दौरान COVID-19 खोप

COVID-19 खोप सुरक्षित छ र गर्भावस्थामा मजबुतिका साथ सिफारिस गरिन्छ। यो यस निमित्त कि महिलाहरू र उनीहरूका गर्भमा रहेका शिशुहरूलाई COVID बाट उल्लेखनीय जटिलताको थप जोखिम रहेको मानिएको छ। गर्भावस्थाको दौरान खोप लगाउने कि नलगाउने भन्ने निर्णय तपाईंको इच्छानुसार हुनेछ। रोयल कलेज अब ओब्सटेट्रिसिएन्स एन्ड गाइनेकोलोजिस्ट्स र रोयल कलेज अफ मिडवाइभ्स-ले खोप लगाइनुका फाइदा एवम् सम्भावित जोखिमहरूबारे एउटा जानकारी पर्चा तयार गरेका छन् (ती वेबसाइटहरूका लिङ्क यस पर्चामा पाउन सक्नुहुन्छ); तिनको सारांश तल दिइएको छ:

### फाइदाहरू

- **200,000 महिलाहरूलाई गर्भावस्थामा कुनै सुरक्षा चिन्ताबिना कोभिड खोप सुरक्षित ढङ्गले लगाइएको छ**
- खोपका दुई खुराक लगाइनु गर्भवती महिलाको लागि कोभिडका साथ अस्पतालमा भर्तीको रोकथामका लागि लगभग 100% प्रभावकारी छ। यो गर्भवती नभएकी महिलामा भन्दा अझ धेरै प्रभावकारी छ।
- कोभिडले यसका कारण अस्वस्थ हुने 100 महिलाहरूमध्ये 1 मा मरेको शिशु जन्माउँछ। कोभिडले शिशु समयभन्दा पहिले नै जन्मने जोखिमलाई 3x बढाउँदछ। गर्भावस्थामा कोभिड संक्रमित १० मध्ये एक महिलालाई इन्टेन्सिभ केयरको खाँचो पर्दछ
- खोपहरूमा जीवित कोरोनाभाइरस हुँदैन वा गर्भवती महिला वा उनीहरूका शिशुका लागि हानिकारक हुने कुनै तत्व हुँदैन। केही अन्य औषधिहरूको विपरित, खोप शिशुमा पुग्दैन र उनीहरूको दीर्घकालिक विकासलाई प्रभावित गर्दैन। खोप आमाको दूधमा जाँदैन, स्तनपान गर्दा यसले शिशुको लागि कोभिड संक्रमणविरुद्ध सुरक्षात्मक एन्टिबोडिज उत्पन्न गर्दछ।

## COVID-19 र गर्भावस्थाबारे थप स्रोत सामग्रीहरू

- आमा तथा शिशु एप्प
- रोयल कलेज अफ मिडवाइभ्सको वेबसाइट ([www.rcm.org.uk](http://www.rcm.org.uk))
- रोयल कलेज अफ ओब्सटेट्रिसिएन्स एन्ड गाइनेकोलोजिस्ट्सको वेबसाइट ([www.rcog.org.uk](http://www.rcog.org.uk))
- रीडिङ्ग मेटर्निटी भ्वाइसेस पार्टनरशीप ([www.readingmaternityvoices.org.uk/](http://www.readingmaternityvoices.org.uk/)) वा ([www.facebook.com/ReadingMVP](https://www.facebook.com/ReadingMVP))
- NHS वेबसाइट: [www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/)
- गर्भावस्थामा स्वस्थ खानपान र भिटामिनका पूरक  
खुराक: <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-information-leaflets/pregnancy/pi-healthy-eating-and-vitamin-supplements-in-pregnancy.pdf>
- उपयोगी स्रोत सामग्रीहरूका लागि जानकारी पर्चा: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity---antenatal-resource-guide.htm>
- COVID-19 शिशु खुराक स्रोत सामग्रीहरू: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-and-infant-feeding-resources.htm>
- [www.breastfeedingnetwork.org.uk/coronavirus](http://www.breastfeedingnetwork.org.uk/coronavirus)

- स्तनपान र गर्भावस्थाको दौरान Covid-19 खोपको प्रयोगसम्बन्धी तथ्यपत्र: [www.hifn.org/covid-interim](http://www.hifn.org/covid-interim)
- COVID-19 र गर्भावस्था स्याहार प्रायः सोधिने प्रश्नहरू: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-faq.htm>
- कोरोनाभाइरस: प्रसूतिको योजना: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-planning-your-birth.htm>
- कोरोनाभाइरस: नवजात शिशुहरूसम्बन्धी मातापितालाई जानकारी: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-info-for-parents-of-newborns.htm>

## सम्पर्क नम्बर एवम् प्रश्नहरू

तपाईंका कुनै प्रश्न छन् वा हामीसँग सम्पर्क गर्नु आवश्यक हुन्छ भने कृपया तल दिइएका नम्बरहरूको प्रयोग गर्नुहोस्

- मेटर्निटी ट्राएज: 0118 322 7304
- मेटर्निटी कल सेन्टर: 0118 322 8964 (विकल्प 1 रोज्नुहोस्)
- कम्युनिटी मिडवाइभ्स कार्यालय: 0118 322 8059
- मातृत्व अल्ट्रासाउन्ड: 0118 322 7279

हाम्रो ट्रस्टबारे थप जानकारी प्राप्त गर्नका लागि हेर्नुहोस् [www.royalberkshire.nhs.uk](http://www.royalberkshire.nhs.uk)

यदि तपाईंलाई यो जानकारी अर्को भाषा वा फर्मेटमा चाहिन्छ भने कृपया भन्नुहोस्।

एस फ्लेमिङ्ग, कन्सल्टेन्ट MW (मेटर्निटी), फेब्रुअरी 2021

परिमार्जित: नोभेम्बर 2021

आगामी समीक्षा: फेब्रुअरी 2023