

19-COVID (کورونا وائرس) اور حمل

آپ کو اس بارے میں بے یقینی کا احساس ہو سکتا ہے کہ 19-COVID آپ کو، آپ کے بچے کو اور آپ کے حمل کی نگہداشت کو کس طرح متاثر کر سکتا ہے۔ یہ پرچہ حمل کے دوران 19-COVID کے خطرات، قابل عمل کلیدی مشورہ اور اگر آپ کے خیال سے آپ کو 19-COVID کی علامات درپیش ہیں تو جو کچھ کرنا ہے اس کا خلاصہ پیش کرتا ہے۔

حمل کے دوران 19-COVID کے خطرات

حمل کے دوران 19-COVID کا انفیکشن معمولی، فلو نما بیماری ہونے کا امکان ہے – اس امر کا کوئی ثبوت نہیں ہے کہ حاملہ ہونے سے آپ کے انفیکشن زدہ ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ تاہم، حالیہ مطالعوں سے پتہ چلا ہے کہ ہسپتال میں داخلے اور شدید بیماری دونوں ہی حاملہ ہونے کے دوران (جو حاملہ نہیں ہیں ان کے مقابلے)، خاص طور پر 28 ہفتے کے استقرار حمل کے بعد زیادہ عام ہے۔ اگر آپ ایشیائی یا سیاہ فام نسلی گروپ سے ہیں یا آپ کو خفہ طبی کیفیات لاحق ہیں تو، آپ کو شدید بیماری پیدا ہونے کا بھی زیادہ امکان ہے۔ آپ کی دایہ یا ماہر زچگی (حمل سے متعلق ڈاکٹر) آپ کے ساتھ آپ کے انفرادی خطر پر گفتگو کریں گے اور اسی لحاظ سے آپ کی نگہداشت کا منصوبہ بنائیں گے۔

حمل کے دوران کلیدی مشورہ

- خود کی حفاظت کرنے کا سب سے مؤثر طریقہ ٹیکہ لگوانا ہے۔
- 19-COVID کے 'نئے ویرینٹس' کو کافی متعدی اور حمل کے دوران مزید شدید مرض کا باعث بننے والا مانا جاتا ہے۔ ان وجہوں سے، اگر آپ اپنے گھریلو گروپ سے باہر مل جل رہی ہوں تو ممکن ہے آپ سماجی دوری، فیس کورنگز اور ہاتھ دھونے کے حوالے سے مزید محتاط طریقہ اپنانے کی خواہاں ہوں۔ تازہ ترین معلومات کے لیے <https://www.nhs.uk/conditions/covid-19/how-to-avoid-catching-and-spreading-covid-19/> پر جائیں یا اپنی کمیونٹی کی دایہ سے معلوم کریں۔
- اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھونے کی ہمیشہ تجویز کی جاتی ہے اور آپ اپنے گھر سے باہر نکلتے وقت فیس کورنگز پہننے کا انتخاب کر سکتی ہیں – یقینی بنائیں کہ آپ کے منہ اور ناک ڈھکے ہوئے ہوں۔
- کسی بھی ایسے شخص سے دور رہیں جس کو 19-COVID کی علامات درپیش ہوں۔
- خون کے چکٹوں کا خطرہ کم کرنے کے لیے فعال اور آبیہ رہیں۔
- صحت بخش خوراک کھائیں؛ حمل کے دوران حسب مشورہ فولک ایسڈ اور وٹامن D کے تکملات لیں۔
- قبل از ولادت اپنی ساری اپائنٹمنٹس اور اسکینز میں جائیں الّا یہ کہ آپ کو 19-COVID کی علامات درپیش ہوں یا آپ کے خیال سے آپ کو انفیکشن لاحق ہو۔ اگر منکورہ بالا وجوہات سے آپ کو اپنی اپائنٹمنٹ دوبارہ شیڈول کرنی ہو تو اپنی دایہ سے بات کریں۔
- اگر آپ خود کے یا اپنے نامولود بچے کے بارے میں فکر مند ہوں تو میٹرنٹی ٹرائیج لائن 7304 322 0118 سے رابطہ کریں۔
- اگر آپ کو بتایا گیا ہے کہ آپ زیادہ خطرے والے گروپ میں ہیں اور آپ کو شیڈول کرنے کا مشورہ دیا گیا تھا تو، پراہ کرم اپنی کمیونٹی کی دایہ کو یقینی طور پر بتائیں۔ اگر آپ ہسپتال میں بھرتی ہوتی ہیں تو ہسپتال کے عملہ کو اپنے بڑھے ہوئے خطرے سے متنبہ کرنا ضروری ہے۔
- ہماری تجویز ہے کہ آپ اپنا جاڑے کا فلو کا ٹیکہ لگوائیں، الّا یہ کہ نہیں لگوانے کی معقول وجہ ہو؛ اس سے متعلق اپنے GP، دایہ یا ماہر زچگی سے رابطہ کریں۔

اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ کو 19-COVID کی علامات درپیش ہیں تو کیا کریں

اگر آپ کا خیال ہے کہ آپ کی علامات معمولی ہیں اور آپ سانس میں توقف کیے بغیر ایک جملہ مکمل کر سکتی ہیں تو، براہ کرم میٹرنیٹی ٹرائیج لائن کو **7304 322 0118** پر کال کریں۔ ٹرائیج کی دایہ آپ کی علامات کی تشخیص کرے گی اور آپ کے ساتھ مل کر فیصلہ کرے گی کہ آیا آپ کو مزید تشخیص درکار ہے۔

اگر آپ بے دم محسوس کرتی ہیں تو، براہ کرم 111 یا 999 پر کال کریں۔

اگر آپ کو اپنے یا اپنے نامولود بچے کے بارے میں کوئی تشویش لاحق ہو تو جتنی جلدی ممکن ہو طبی مشورہ حاصل کرنا ضروری ہے۔

اگر آپ کو COVID-19 ہے تو زچگی سے متعلق اپائنٹمنٹس

اگر آپ کو COVID-19 ہے، یا آپ کے خیال سے ہو سکتا ہے تو زچگی سے متعلق کسی اپائنٹمنٹس یا الٹرا ساؤنڈ کے لیے نہ جائیں۔

- کمیونٹی کی دایہ کے ساتھ اپائنٹمنٹ کا دوبارہ انتظام کرنے کے لیے، براہ کرم 8059 322 0118 پر کال کریں۔ اگر آپ سے پیغام چھوڑنے کی گزارش کی جاتی ہے تو، براہ کرم یہ کام کریں اور کمیونٹی ٹیم اگلے دن آپ کو کال کرے گی۔
- اگر آپ کو اسکین کے لیے ہسپتال جانا ہے تو، براہ کرم 7279 322 0118 پر کال کریں۔ ٹیم آپ کو بتائے گی کہ آیا آپ کا اسکین مؤخر کرنا محفوظ ہے۔

پیدائش کے وقت کا پارٹنر

اگر آپ کے پیدائش کے وقت کے پارٹنر کو COVID-19 کی علامات درپیش ہیں، COVID-19 کے مدنظر حال ہی میں ان کا ٹیسٹ مثبت آیا ہے تو، درد زہ اور ہسپتال میں آپ کے قیام کے دوران وہ آپ کا تعاون نہیں کر پائیں گے۔ آپ کے حمل کے دوران، یہ منصوبہ بنانا مددگار ہو سکتا ہے کہ اگر ضرورت پڑی تو، آپ کا 'بیک اپ' پیدائش کے وقت کا پارٹنر کون ہوگا۔

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

COVID-19 کی ٹیکہ کاری محفوظ اور حمل میں اس کی پرزور تجویز کی جاتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ اور آپ کے بے بی/بے بیز کو COVID-19 سے نمایاں پیچیدگیوں کے اضافی خطرات میں مبتلا مانا جاتا ہے۔ حمل کے دوران ٹیکہ لگوانا ہے یا نہیں اس کا فیصلہ آپ کی مرضی ہے۔ رائل کالج آف آسٹریٹریشنز اینڈ گائنی کولوجسٹس (RCOG) اور رائل کالج آف مڈوائیوز (RCM) نے خواتین اور پیدائش کے وقت موجود افراد کو لاحق ٹیکہ کاری کے فوائد اور امکانی خطرات کے بارے میں ایک معلوماتی پرچہ تیار کیا ہے (ان ویب سائٹس کا لنک اس پرچہ کے آخر میں مل سکتا ہے)؛ ان کا خلاصہ نیچے بیان کیا گیا ہے:

200,000 سے زائد ٹیکے حمل میں دیے جا چکے ہیں نیز کوئی حفاظتی تشویشات نہیں رہی ہیں

- ٹیکے کی دو خوراکیں موصول کرنا حمل کے دوران COVID-19 کے ساتھ ہسپتال میں بھرتی ہونے کو روکنے میں لگ بھگ 100% مؤثر ہے۔ یہ غیر حاملہ افراد میں پہلے سے زیادہ مؤثر ہے۔
- COVID-19 کی وجہ سے وہاں پر 100 کیسز میں سے 1 میں مردہ ولادت ہوتی ہے جہاں کوئی شخص اس سے علیل ہو جاتا ہے۔ COVID-19 کی وجہ سے کسی بچے کے بے وقت پیدا ہونے کا خطرہ 3 گنا بڑھ جاتا ہے۔ دس میں سے ایک کو حمل کے دوران COVID-19 کے سبب انٹینسیو کیئر میں نگہداشت کے لیے داخلہ کی ضرورت پڑتی ہے۔
- ٹیکے میں جاندار کورونا وائرس یا کوئی ایسا جز شامل نہیں ہوتا ہے جو حمل کے دوران نقصان دہ ہو۔ کچھ دیگر دواؤں کے برخلاف، ٹیکے بچے کو نہیں پہنچ سکتے اور ان کی طویل مدتی نشوونما کو متاثر نہیں کر سکتے۔ ٹیکہ چھاتی کے دودھ میں نہیں پہنچتا ہے۔ ٹیکہ لگ جانے پر آپ Covid کے انفیکشن کے برخلاف حفاظتی اینٹی باڈیز تیار کریں گی جو اس کے بعد چھاتی سے دودھ پلاتے وقت بچے کو پہنچ سکتی ہیں۔

COVID-19 اور حمل کے بارے میں اضافی وسائل

- رائل کالج آف مڈوائیوز کی ویب سائٹ <https://www.rcm.org.uk/coronavirus-hub>

- <https://www.rcog.org.uk/guidance/coronavirus-covid-19-pregnancy-and-women-s-health> رائل کالج آف آبسٹیٹریشنز اینڈ گائنی کولوجسٹس کی ویب سائٹ
- NHS کی ویب سائٹ: [/19-www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19)
- حمل میں صحت بخش کھانا 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>
- WHO کے سوالات اور جوابات - COVID 19 کے ٹیکے اور حمل: [WHO-2019-nCoV-FAQ-Pregnancy-Vaccines-2022.1-eng.pdf](https://www.who.int/publications/m/item/who-2019-nCoV-FAQ-Pregnancy-Vaccines-2022.1-eng.pdf)
- COVID 19 شیر خوار کو دودھ پلانے سے متعلق وسائل: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-and-infant-feeding-resources.html> www.breastfeedingnetwork.org.uk/coronavirus
- چھاتی سے دود پلانے اور حمل میں COVID-19 کی ٹیکہ کاریوں کے استعمال سے متعلق حقائق نامہ: www.hifn.org/covid-interim

رابطہ کے نمبر اور استفسارات

- اگر آپ کا کوئی استفسار ہو یا ہم سے رابطہ کرنے کی ضرورت ہو تو، براہ کرم ذیل کا نمبر استعمال کریں
- میٹرنیٹی ٹرائیج: 7304 322 0118
 - میٹرنیٹی کال سنٹر: 8964 322 0118 (آپشن 1 منتخب کریں)
 - کمیونٹی مڈوائیوز کا دفتر: 8059 322 0118
 - میٹرنیٹی الٹرا ساؤنڈ: 7279 322 0118

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 گزارش کریں۔

ایس فلیمنگ، کنسلٹنٹ MW (میٹرنیٹی)، فروری 2021

نظر ثانی کردہ: مارچ 2023

اگلے جائزہ کی تاریخ: مارچ 2023

ہماری زچگی سے متعلق حکمت عملی اور مقصد

ہم مردانہ، معاون دیکھ بھال اور باخبر انتخاب پیش کرنے کے لیے خواتین، پیدائش کے وقت موجود افراد اور خاندانوں کے ساتھ مل کر کام کرنا؛ ہماری خدمات زچگی میں مساوات اور عمدگی کی کوشش کرنا۔

آپ ہماری زچگی کی حکمت عملی یہاں بڑھ سکتے

