

**The Royal Australian
and New Zealand
College of Obstetricians
and Gynaecologists**
Excellence in Women's Health

गर्भवती महिलाहरूको लागि COVID-19 का बारेमा जानकारी

गर्भावस्था महिला तथा परिवारको लागि उत्साहजनक तथा कौतुहलतापूर्ण हुने गर्छ । COVID-19 (कोरोनाभाइरस) को विश्वव्यापी संकटको हालको अवस्थामा गर्भवती महिलाहरू आफ्नो स्वास्थ्य र गर्भमा रहेको आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्यको बारेमा निकै चिन्तित छन् भन्ने कुरा हामी बुझौं । तल दिइएको जानकारीले COVID-19 र तपाईंको गर्भावस्थाले तपाईं र तपाईंको बच्चामा कस्तो प्रभाव पार्न सक्छ भन्ने कुरा छोटकरीमा बताउँछ ।

के गर्भवती महिलामा COVID-19 को जोखिम अझै बढी हुन्छ ?

गर्भावस्थामा महिलाको शरीरमा धेरै परिवर्तन हुने भएकाले गर्भवती महिलामा जोखिम अवश्य हुन्छ । तर अहिले COVID-19 को संक्रमण हुने गर्भवती महिलाहरू अरु व्यक्ति जति गम्भीर रूपमा बिरामी नहुने गरेको कुरा देखिएको छ । अधिकांश गर्भवती महिलाहरूमा हल्का वा मध्यम खालको मर्की वा फ्लु जस्ता लक्षण मात्र देखिने अपेक्षा गरिएको छ । दुखको कुरो, अहिलेसम्म COVID-19 को खोप पत्ता लागिसकेको छैन ।

COVID-19 का कारणले गर्भपतन हुन्छ ?

COVID-19 का कारणले महिलाहरूको गर्भ तुहिने समस्या हुन्छ भन्ने कुरालाई पुष्टि गर्ने कुनै प्रमाण भेटिएको छैन ।

के COVID-19 मेरो गर्भमा रहेको बच्चामा सर्छ ?

यो भाइरस तपाईंको गर्भमा रहेको बच्चामा सर्छ (यसलाई vertical transmission पनि भनिन्छ) वा यसले तपाईंको पेटमा रहेको बच्चामा असामान्य समस्या ल्याउँछ भन्ने कुरालाई पुष्टि गर्ने पनि कुनै प्रमाण भेटिएको छैन । यसैका कारणलेआमाबाट बच्चामा भाइरस सरे सम्भावना कम गर्न शल्यक्रिया गरेर बच्चा निकाल्नु पर्छ वा बेथा लामै औषधी खुवाउनु पर्छ भन्ने कुरालाई पुष्टि गर्ने पनि कुनै प्रमाण भेटिएको छैन । कुनै महिलालाई COVID-19 को संक्रमण भएको छ वा उनी यो रोग लागेका मान्छेको संसर्गमा आएकी छिन् भने पनि सम्भव भएसम्म ती महिलाको स्वास्थ्यमा समस्या नआएसम्म वा अन्य प्रसूतिसम्बन्धी समस्या नदेखिएसम्म शल्यक्रिया गरेर बच्चा निकाल्नु हुँदैन वा बेथा लगाउने औषधी खुवाउनु हुँदैन ।

COVID-19 का कारणले प्रसूतिसम्बन्धी समस्या सृजना हुन्छ ?

चीनमा COVID-19 लागेका केही महिलाहरूले महिना पुम्नुअगाडि नै बच्चा जन्माएका थिए । कोरोना भाइरसको कारणले यस्तो भएको हो वा सम्बन्धित महिला बिरामी भएकाले चिकित्सकले महिना पुम्नु अगाडि नै शल्य क्रिया गरेर वा बेथा लगाउने औषधी दिएर बच्चा निकालेका हुन् भन्ने कुरा स्पष्ट छैन । भर्खर जन्मिएका शिशु तथा नवजात शिशुहरूमा यो रोगका कारणले जटिलता आउने जोखिम देखिएको छैन ।

मैले COVID-19 को संकट दौरान पनि प्रसूतिपूर्व गर्नु पर्ने जाँच (स्याहार) गरिरहनु पर्छ ?

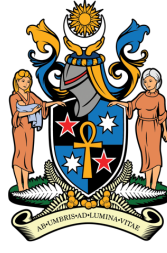
प्रसूतिपूर्वको नियमित जाँच, भिडियो एक्स रे, आमा र गर्भमा रहेको बच्चाको जाँच गरिरहनु पर्छ । तर निम्न प्रकारका परिवर्तन (संशोधनहरू) गरिनु पर्ने हुन्छ । लहरे खोकी तथा इन्फ्लुएन्जा खोपले COVID-19 को संक्रमणलाई असर नपार्ने भए पनि गर्भावस्था दौरान यी खोपहरू छुटाउनु हुँदैन ।

प्रस्तावित परिवर्तनमा निम्न लगायतका कुराहरू समावेश हुन्छन्:

- गर्भावस्थाको जाँचको लागि चिकित्सकलाई बढी अन्तरालमा भेट्ने वा सम्भवभएसम्म चिकित्सकसँगको भेट स्थगित गर्ने
- बढीमा 15 मिनेटभित्र चिकित्सकसँगको भेट समापन गर्ने
- चिकित्सकसँगको नियमित भेटको सट्टामा वा अलावा इन्टरनेट प्रविधिको प्रयोग गरेर परामर्श लिने
- प्रत्यक्ष रूपमा उपस्थित भएर प्रसूतिपूर्वको स्याहारसम्बन्धी कक्षा नलिने
- अस्पतालमा धेरै जनासँग नजाने (आफ्नो जीवनसाथी मात्र लिएर जाने)
- सम्भवभएसम्म अस्पतालबाट चाँडो डिस्चार्ज हुन खोज्ने

अहिले अस्पतालमा बच्चा जन्माउनु सुरक्षित छ ?

बच्चालाई जन्म दिने सबैभन्दा सुरक्षित ठाउँ भनेको अस्पताल नै हो किनकी अस्पतालमा आवश्यक पर्दा प्रयोग गर्ने मिल्ने तालिम प्राप्त कर्मचारी तथा आपत्कालीन सुविधा हुन्छन् । महिलाले गर्ने बेथाको अनुभव र नर्मल रूपमा वा (इपिड्युरल जस्ता एनालजेसियाको प्रयोग गर्ने लगायतका विधि प्रयोग गरी) शल्यक्रिया गरेर बच्चा जन्माउने प्रक्रियामा ठूलो प्रभाव पर्नु हुँदैन । महिलाहरूलाई योजना मुताबिक महिना पुगेपछि प्रसूति गर्न प्रोत्साहित तथा सहयोग गर्नु पर्छ ।



**The Royal Australian
and New Zealand
College of Obstetricians
and Gynaecologists**
Excellence in Women's Health

अहिले बच्चालाई स्तन पान गराउनु सुरक्षित छ ?

स्तनपान गराउन चाहने महिलाहरूलाई स्तनपान गर्न प्रोत्साहित तथा सहयोग गरिनु पर्छ । यो भाइरस आमाको दूधबाट सर्छ भन्ने कुराको कुनै प्रमाण भेटिएको छैन । अतः बच्चालाई स्तनपान गराउँदा राम्रो हुन्छ । आमालाई COVID-19 को संक्रमण भए पनि उनलाई स्वतः आफ्नो बच्चासँग छुट्याउनु हुँदैन तर आमाले सरसफाइको बारेमा ध्यान दिनु पर्छ तथा बच्चालाई खुवाउँदा मास्क लगाउनु पर्छ ।

मैले सरसफाइसम्बन्धी कस्ता कदमहरू चाल्नु पर्छ ?

- अल्कोहलजन्य ह्यान्ड वास वा साबुन पानीले नियमित र बारम्बार हात धुने
- कोही व्यक्ति खोकी रहेको छ वा हाँचिउँ गरिरहेको छ भने निजको नजिक नजाने
- आँखा, नाक वा मुखमा नछुने
- एकान्तबास बस्ने र अनावश्यक बाहिर ननिस्कने
- लक्षणहरू देखिएमा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने र जँचाउने
- संक्रमण गम्भीर खालको छ भने उचित उपचार गर्ने र सुरक्षात्मक उपकरणहरू प्रयोग गर्ने
- कुनै एक व्यक्तिबाट मात्र सहयोग लिने । तपाईंको (जीवन)साथीमा COVID-19 का लक्षण देखिएका छन् वा निजलाई संक्रमण भएको देखिएको छ भने ती साथीलाई लिएर अस्पताल नआउने
- अनावश्यक रूपमा यात्रा नगर्ने समग्रमा भन्नु पर्दा घर मै बस्नु सबैभन्दा सुरक्षित हुन्छ । सार्वजनिक सवारी साधनको प्रयोग कम गर्ने र सम्भव भएसम्म घरेलु काम गर्ने ।

ममा COVID-19 का लक्षणहरू देखिए भने के गर्ने ?

तपाईंमा (ज्वरो, खोकी, घाँटी दुख्नु, वाकवाकी लाग्नु, बान्ता हुने, झाडा पखाला, थकान, सास फेर्न मुश्किल हुनु जस्ता) रुघा/फ्लुका लक्षण कृपया तुरुन्तै (ज्वरो क्लिनिक, चिकित्सक वा आपत्कालीन विभागबाट) चिकित्सकीय परामर्श लिनुहोस् । तपाईंमा माथि उल्लिखित लक्षण देखिए वा तपाईंले एकान्तवास बस्नु पर्ने भयो वा तपाईंलाई COVID-19 लागेको पुष्टि भयो भने तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई यसको जानकारी दिनु पर्छ ।

म चिन्तित भएमा मैले कोसँग कुरा गर्नु पर्छ ?

गर्भावस्थामा तथा बालबालिकाको स्याहार गर्दा चिन्ता र डिप्रेसनको समस्या सृजित हुने सम्भावना हुन्छ । अहिलेको अवस्थामा महिला, तिनका श्रीमान तथा परिवारहरूमा यो जोखिम झनै बढी हुन्छ । प्रसूति पूर्वको चिन्ता, डिप्रेसन, लागू पदार्थ दुर्व्यसन तथा घरेलु हिंसा जस्ता कुराको जाँच, निदान, व्यवस्थापन तथा सेवाहरू जारी रहनु पर्ने हुन्छ । चिन्तित हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्यकर्मीको परामर्श लिनुहोस् ।

तपाईंको चिकित्सक, सँडेनी तथा अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरूले तपाईं तथा तपाईंको बच्चाको रेखदेख गर्छन् । हामी तपाईं चिन्तित महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भन्ने कुरा बुझ्छौं । सम्भव भएसम्म आराम गर्नुहोस्, आवश्यक खानेकुरा खानुहोस् र आफ्नो चाख (सौख) कायम राख्नुहोस् । तपाईं नै तपाईंको बच्चाको सुरक्षा कवच हुनुहुन्छ । अतः तपाईंले आफू, आफ्नो भावनात्मक तथा स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु पर्छ । हामी तपाईं र तपाईंको बच्चालाई यो भाइरसको अत्यन्त न्यून जोखिम छ भन्ने कुरा दोहोर्‍याउन चाहन्छौं तथा सुखद गर्भावस्थाको कामना गर्छौं ।

हाम्रोनी अलायन्स (Harmony Alliance): परिवर्तनका लागि अग्रवासी तथा शरणार्थी महिला (Migrant and Refugee Women for Change) सदस्य-केन्द्रित संगठन हो । यसले अग्रवासी तथा शरणार्थी पृष्ठभूमि भएका महिलाहरूलाई आफूलाई असर गर्ने कुराहरूको बारेमा हामी समक्ष पेश गर्ने प्लेटफर्म प्रदान गर्छ ।

रोयल अष्ट्रेलियन एण्ड न्यूजिल्याण्ड कलेज अफ अब्स्टेट्रिसियन एन्ड गाइनोकोलोजिस्ट ((RANZCOG) अष्ट्रेलिया तथा न्यूजिल्याण्डमा महिलाको स्वास्थ्यसम्बन्धी पेसागत तालिम दिने तथा मापदण्ड निर्धारण गर्ने निकाय हो ।