

# कोरोना भाइरस : गर्भवती तथा स्तनपान सम्बन्धी प्राय सोधिने प्रश्नहरू



## १. के गर्भवती महिला कोभिड-१९ को उच्च जोखिमा पर्दछन् ?

- गर्भवती महिलामा कोभिड-१९ बाट हुने प्रभावबारे अहिले अध्ययन भैरहेको छ। अरु सामान्य मानिस भन्दा गर्भवतीहरु कोभिड-१९ को उच्च जोखिम हुन्छ भन्ने तथ्य अहिले सम्म प्रमाणित भैसकेको छैन।
- गर्भवती अवस्थामा महिलाको शारीरिक र प्रतिरक्षा प्रणालीमा परिवर्तन आउने भएकोले श्वासप्रश्वास प्रणालीमा नराम्ररी असर पर्न सक्दछ। कोभिड-१९ को सामान्य लक्षणहरु जस्तै ज्वरो, खोकी र सास फेर्ने गाहो भएमा तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीको परामर्श लिनुपर्दछ।

## २. म गर्भवती छु। कसरी म कोभिड-१९ बाट सुरक्षित रहन सक्छु ?

- अरु सामान्य मानिसले लिने सावधानीका उपायहरु जस्तै गर्भवती महिलाले पनि कोभिड-१९ बाट बच्ने उपाय अपनाउनु पर्दछ। ती उपायहरु यस प्रकार छन् :
  - सफा साबुन पानीले बेलाबेलामा हात धुने वा अल्कोहल भएको स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने।
  - आफु र अरु व्यक्तिबीच ३ फिट टाढाको दुरी कायम गर्ने।
  - मुख, नाक र आँखा अनावश्यक रूपमा हातले नछुने।
  - खोकदा वा हाछ्युँ गर्दा नाक र मुखलाई कुहिनाले छोप्ने वा नरम टिस्यु पेपर प्रयोग गरि बिर्को भएको फोहोर फ्याँक्ने भाँडोमा फाल्ने।
- यदि तपाईंलाई ज्वरो, खोकी वा सास फेर्ने गाहो भएमा तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। गर्भवति तथा सुत्केरी महिला कोभिड-१९ बाट प्रभावित भएता पनि नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्दछ।

## ३. के गर्भवति महिलाले कोभिड-१९ को जाँच गराउनुपर्दछ ?

- विश्व स्वास्थ्य संगठनले गर्भवती महिलाको कोभिड-१९ को परिक्षण गर्न सिफारीस गरेको छ। कोभिड-१९ बाट संक्रमित गर्भवति महिलालाई विशेष प्रकारको स्वास्थ्य हेरचाहको आवश्यक पर्दछ।

## ४. के कोभिड-१९ गर्भवती महिलाबाट गर्भको बच्चालाई वा नवजात शिशुलाई सर्दछ ?

- अहिलेसम्म कोभिड-१९ गर्भको भ्रुणमा र सुत्केरी हुँदा नवजात शिशु सरेको कुरा पुष्टि भएको छैन। आजको मितिसम्म परिक्षण गरेको गर्भको भ्रुणका तरल पदार्थ र आमाको दुधको नमूनामा कोभिड-१९ सरेको फेला परेको छैन।

## ५. गर्भवति र प्रसुती अवस्थामा के कर्तो सेवा उपलब्ध हुनुपर्दछ ?

- कोभिड-१९ बाट संक्रमित वा शंकास्पद सबै गर्भवति महिलाले गर्भावस्था, प्रसुति अवस्था र शिशु जन्मे पछिको अवस्थामा गुणस्तरिय सेवा पाउनु उहाँहरुको अधिकार हो।
- सुरक्षित र महिलामैत्री प्रसुति सेवाको लागि निम्न कुरा आवश्यक छन् :
  - सम्मानजनक व्यवहार
  - प्रसुतिको बेला महिलाले ईच्छाएको व्यक्तिको उपस्थिति
  - प्रसुतिकर्मीद्वारा सहि जानकारी
  - कम पीडारहित प्रसुतिको व्यवस्था
- कोभिड-१९ को संक्रमित वा शंकास्पद महिलालाई सेवा दिने स्वास्थ्यकर्मीले आफ्नो सुरक्षाको उचित उपाय सहितको सावधानी लिनुपर्दछ।

## ६. के कोभिड-१९ शंकास्पद वा पुष्टि भएका गर्भवती महिलाले अप्रेसनबाट मात्र शिशु जन्म दिनुपर्दछ ?

- होइन, पर्दैन। विश्व स्वास्थ्य संगठन अनुसार अप्रेशन आवश्यक भएमा मात्र गर्नुपर्दछ।

## ७. के कोभिड-१९ बाट संक्रमित आमाले आफ्नो शिशुलाई स्तनपान गराउन सर्विच्छन् ?

- आमाले चाहेमा आफ्नो शिशुलाई स्तनपान गराउन सर्विच्छन्। तर निम्न सुरक्षाका उपायहरु अपनाउनु पर्दछ :
  - स्तनपान गराउने बेलामा नाक, मुख राम्ररी छोप्न माक्स लगाउनु पर्दछ।
  - बच्चालाई छुनु अघि र छोए पछि साबुन पानीले हात धुने।
  - आफु बसेको ठाँउ र त्यसको वरिपरिका साथै प्रयोग गरेको सरसामानहरुको सरसफाई गरि निसंकमण गर्नुहोस्।

## ८. के कोभिड-१९ बाट संक्रमित आमाले आफ्नो नवजात शिशुलाई छुन, बोक्न मिल्छ ?

- कोभिड-१९ बाट संक्रमित आमाले पनि बच्चालाई जन्मिने बित्तिकै स्तनपान गराउनु र नजिक राख्न मिल्छ। यसले बच्चालाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्दछ। तर आमाले यी कुराहरुलाई ध्यान दिनुपर्दछ :
  - नाक, मुखमा राम्ररी माक्स लगाई स्तनपान गराउने
  - नवजात शिशुलाई आफ्नो छातीमा टाँसेर राख्ने
  - नवजात शिशुलाई आफुसंगै राख्ने

## ९. कोभिड-१९ बाट संक्रमित बिरामी महिलाले आफ्नो शिशुलाई प्रत्यक्ष स्तनपान गर्न के के गर्नुपर्दछ ?

- यदि तपाईं कोभिड-१९ बाट संक्रमित भई बिरामी हुनुहुन्छ र अरु जटिलताले स्तनपान गराउन नसक्ने अवस्था भएमा तलका उपायहरु अपनाएर स्तनपान गराउन सक्नुहुन्छ :
  - आफ्नो दूध निचोरेर बच्चालाई खुवाउने
  - बिरामी निको भएपछि स्तनपान गराउन

कोभिड-१९ सम्बन्धी थप जिज्ञासा वा परामर्श चाहिएमा पैसा नलाग्ने कल सेन्टर १११५ वा ११३३ मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

