



**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 बुझ्छौं । 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 अरू व्यक्ति जति गम्भीर रूपमा बिरामी नहुने गरेको कुरा देखिएको छ । अधिकांश गर्भवती ज्वरो, खोकी, गन्ध नआउने, टाउको दुख्ने र थकान सहित लक्षणहरू मात्र देखिने अपेक्षा गरिएको छ ।

गर्भवती रहंदा कोभिड -१९ का लक्षण देखिने लगभग ३ मध्ये १ महिलालाई अस्पतालमा भर्ना हुन आवश्यक पर्दछ । यी मध्य केहि महिलाहरूको लागि कोभिड -१९ बाट लक्षणहरूको कारणले नभई गर्भावस्थाको अन्त्यमा जन्म दिन अस्पताल जानुपर्नेहुन्छ । ती महिलाहरूमा जो कोभिड -१९ बाट अस्वस्थ हुन्छन् र अस्पताल भर्ना हुन आवश्यक छन्, लगभग १० मध्ये १ लाई आई सी यू मा सास फेर्न वा अन्य अंगको सहायताका लागि सहयोग आवश्यक पर्दछ ।

कोभिड-१९ को अन्तर्राष्ट्रिय अनुभवले देखाएको छ कि गर्भावस्थाको तेस्रो त्रैमासिकमा महिलाहरू जस्तै काला , एशियाली र अल्पसंख्यक जातीय समूहका महिलाहरू, ३५ वर्ष भन्दा माथिका र पहिले अवस्थित स्वास्थ्य समस्या भएकालाई स्वास्थ्यको जोखिम बढी हुने गर्दछ साथै र अस्वस्थ भई अस्पतालमा भर्ना हुनुपर्ने हुन पनि सक्छ । यी महिलाहरूले सम्भव भएसम्म संक्रमणको जोखिम कम गर्न सुनिश्चित गर्न सामाजिक दूरीको बारेमा निम्न सल्लाहहरूमा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ ।

### 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 ?

त्यहाँ प्रतिवेदनले एक सानो जोखिम सुझाएको छ कि भाइरस आमाबाट बच्चामा सर्न सक्दछ (ठाडो संचारण) । यो गर्भमा हुने वा बच्चा जन्माउने क्रममा विरलै हुने गर्छ (१०० गर्भधारणमा २ जना) । कोभिड - १९ बाट संक्रमित बच्चाहरूधेरै हदसम्म राम्रो अवस्थामा छन् र उनीहरूलाई कुनै थप हेरचाहको आवश्यक पर्दैन । महिला आश्वस्त रहनुपर्दछ, कि वर्तमान समयमा कोभिड -१९ ले बच्चालाई हानी गर्ने वा गर्भावस्थाको दौरान असामान्यताहरूको कारण हुने कुनै प्रमाण छैन ।



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

### **COVID-19 का कारणले प्रसूतिसम्बन्धी समस्या सृजना हुन्छ ?**

केही महिलाहरू जो कोभिड - १९ बाट अस्वस्थ हुन्छन्, तीनिहरूका बच्चा परिपक्व हुनुपूर्व जन्मने खतरा बढी हुन्छ (३७ हप्ता अघि)। कोभिड -१९ नभएका महिलाहरूको तुलनामा भएका महिलाहरूलाई समयपूर्व प्रसव पिडामा जाने जोखिम बढी देखिँदैन। यद्यपि, केही आमाहरूका लागि गर्भावस्थाको अन्त्यतिर प्रसव भएर तोकिएकोसमय भन्दा छिट्टै बच्चा जन्माउनु दुवै आमा वा शिशुको लागि सुरक्षित हुन्छ।

नवजात शिशुहरू र साना बच्चाहरूमा संक्रमणबाट जटिलताको बढी जोखिममा देखा पर्दैन तर ती परिपक्व नभई जन्मिएका नवजात शिशु घर जान डिस्चार्ज हुन तयार नभएसम्म तिनीहरूको देखभाल गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

### **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 नपर्ने 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 बेधाको 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 ।

### **अहिले बच्चालाई स्तन पान गराउनु सुरक्षित छ ?**

स्तनपान गराउनु 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



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

- कोही व्यक्ति खोकी रहेको छ वा हाच्छिउँ 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 जाँचाउने
- 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 घरैबाट 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/पल्लुका 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 भाइसको अत्यन्त न्यून जोखिम छ भन्ने कुरा दोहोर्याउन चाहन्छौं तथा सुखद गर्भावस्थाको कामना गर्छौं ।

---

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

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