



A healthy world begins with a healthy woman

कोविड-१९ महामारी के दौरान प्रसव पूर्व देखभाल



- परिचय
- उद्देश्य
- कोविड-१९ संक्रमण को रोकने के लिए गर्भवती महिलाओं के लिए उपाय
- प्रसवपूर्व देखभाल
 - शुरुवाती पंजीकरण
 - एएनसी भेंट की संख्या और समय
 - एएनसी चेकअप के घटक
- गर्भावस्था के दौरान खतरे के संकेत
- कोविड-१९ के दौरान प्रसव पूर्व देखभाल
- कोविड-१९ के दौरान गर्भावस्था में खानपान

- **विश्व स्वास्थ्य संगठन** का कहना है कि वर्तमान में गर्भवती महिलाओं पर कोविड-१९ संक्रमण के प्रभावों को समझने के लिए शोध चल रहा है।
- अभी इस पर सीमित जानकारी है, लेकिन वर्तमान में कोई सबूत नहीं है कि गर्भवती महिला सामान्य आबादी की तुलना में गंभीर बीमारी के उच्च जोखिम में हैं। हालांकि, उनके शरीर और प्रतिरक्षा प्रणाली (इम्यून सिस्टम) में बदलाव के कारण, हम जानते हैं कि गर्भवती महिलाएं कुछ श्वसन संक्रमणों से बुरी तरह प्रभावित हो सकती हैं।
- इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि गर्भवती महिलाएं कोविड-१९ से खुद को बचाने के लिए सावधानी बरतें, और अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता (डॉक्टर) को संभावित लक्षण (बुखार, खांसी या सांस लेने में कठिनाई सहित) की जाणकारी दें।



सभी महिलाओं को एक सुरक्षित और सकारात्मक प्रसव के अनुभव का अधिकार है, भले ही उन्हें **कोविड-१९** संक्रमण हो या न हो



सम्मान और गरिमा



पसंद का साथी



अस्पताल के कर्मचारियों द्वारा स्पष्ट संवाद/जानकारी



दर्द से राहत की रणनीति



लेबर रूम में गतिशीलता जहां संभव हो और पसंद की जन्म स्थिति



विश्व स्वास्थ्य संगठन

कोविड-१९

उद्देश्य

इस प्रशिक्षण मॉड्यूल का उद्देश्य गर्भवती महिलाओं को जटिलताओं को रोकने में मदद करना और महिलाओं को अपने शिशु की सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण कदमों के बारे में बताना और कोविड-१९ महामारी के दौरान एक स्वस्थ गर्भावस्था सुनिश्चित करना है।

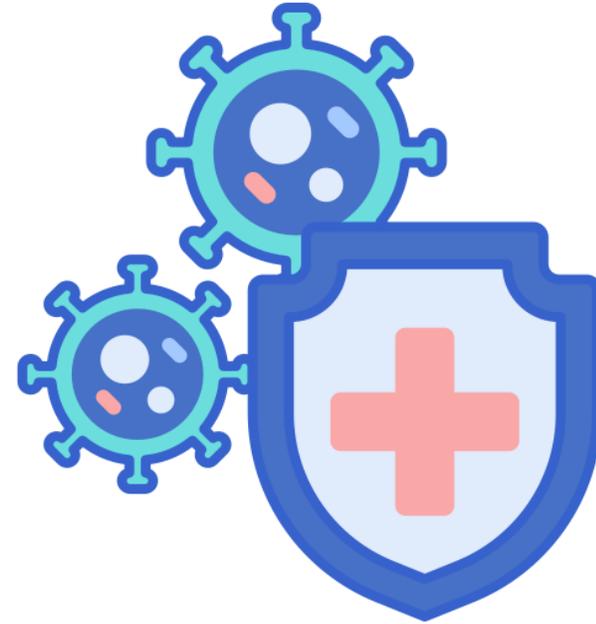


कोविड-१९ संक्रमण को रोकने के लिए गर्भवती महिलाओं के लिए उपाय

गर्भवती महिलाएं नीचे दिए गए आदर्श वाक्य के द्वारा अपनी रक्षा कर सकती हैं

ये पांच काम करें

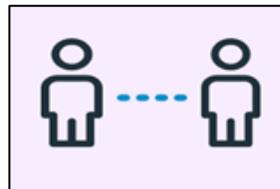
१. घर पर रहे
२. हाथ की सफाई
३. श्वसन स्वच्छता
४. चेहरे को छूने से बचें
५. सुरक्षित दूरी बनाए रखनी चाहिए



कोविड-१९ संक्रमण को रोकने के लिए गर्भवती महिलाओं के लिए उपाय



सुरक्षित दूरी बनाए रखनी चाहिए



- ऐसे लोगों से बचें जो बीमार हैं या जो वायरस के संपर्क में आ चुके हैं।
- घर पर रहें या उन लोगों से कम से कम ६ फीट दूर रहें, जो आपके घर में नहीं रहते हैं। भीड़ भरे स्थानों पर जाने से बचें।
- कपडे से चेहरे को ढंकना सबसे महत्वपूर्ण है जिन जगहों पर अन्य लोगों से ६ फीट दूर नहीं रह सकते हैं, जैसे किराने की दुकान या दवाई की दुकान।
- गर्भवती महिलाओं को घर पर ही रहना चाहिए, सामाजिक समारोहों में भाग नहीं लेना चाहिए और "गोदभराई" जैसे कार्यक्रमों को स्थगित करना चाहिए।

कीटाणुओं के प्रसार को रोकें

अन्य लोगों से कम से कम ६ फीट (लगभग २ हाथ की लंबाई) की दूरी पर रहें



cdc.gov/coronavirus

CS31917B May 12, 2020 4:01 PM

कोविड-१९ संक्रमण को रोकने के लिए गर्भवती महिलाओं के लिए उपाय



घर पर रहें

- जब तक संक्रमण के लक्षणों के विकास या गर्भावस्था से संबंधित चिकित्सा संबंधी आवश्यकता न हो, तब तक **घर पर रहें**।
- नियमित एएनसी भेंट को स्थगित किया जाना चाहिए, यदि कोई मामूली सवाल है, तो इसे टेलीफ़ोन द्वारा हल किया जा सकता है।
- घर पर आने वाले लोगों की आवाजाही कम से कम रखें यदि संभव हो तो पूरी तरह से बचें।



हाथ धोना

- अल्कोहल-बेस्ड हैंड सैनिटाइजर या साबुन और पानी के साथ अपने हाथों को बार-बार धोना।
- कम से कम २० सेकंड के लिए अपने हाथों को साबुन से रगड़ें, अपनी उंगलियों, नाखूनों, अंगूठे और अपनी उंगलियों के बीच में सफाई करें।
- फिर अपने हाथों को रगड़ें और उन्हें एक पेपर टिशू के साथ सूखा दें और उसे कूड़ेदान में फेंक दें।



कीटाणुओं के प्रसार को रोकें

२० सेकंड के लिए
अपने हाथों को
अक्सर साबुन और
पानी से धोएं



cdc.gov/coronavirus

CS31917B May 12, 2020 4:01 PM

कोविड-१९ संक्रमण को रोकने के लिए गर्भवती महिलाओं के लिए उपाय



चेहरा छूने से बचें

गंदे हाथों से अपनी आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें



स्रोत: डब्ल्यूएचओ, सीडीसी, एफओजीएसआई, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय

कीटाणुओं के प्रसार को रोकें

अपनी आंखों, नाक
और मुंह को न छुएं



cdc.gov/coronavirus

CS51917B May 12, 2020 4:01 PM

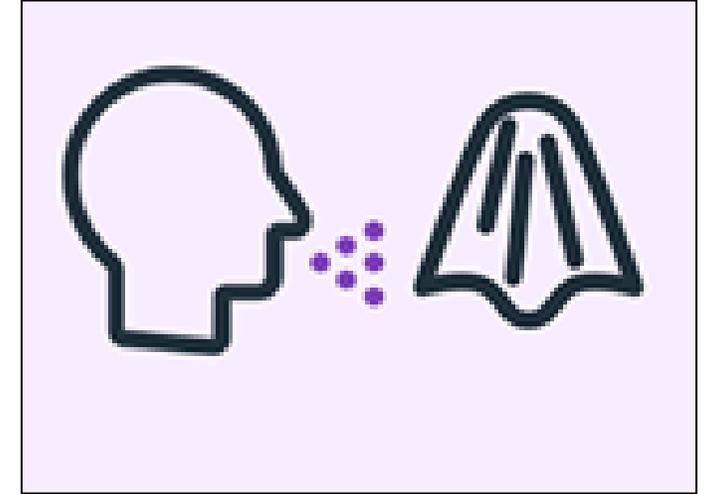


कोविड-१९ संक्रमण को रोकने के लिए गर्भवती महिलाओं के लिए उपाय



श्वसन स्वच्छता

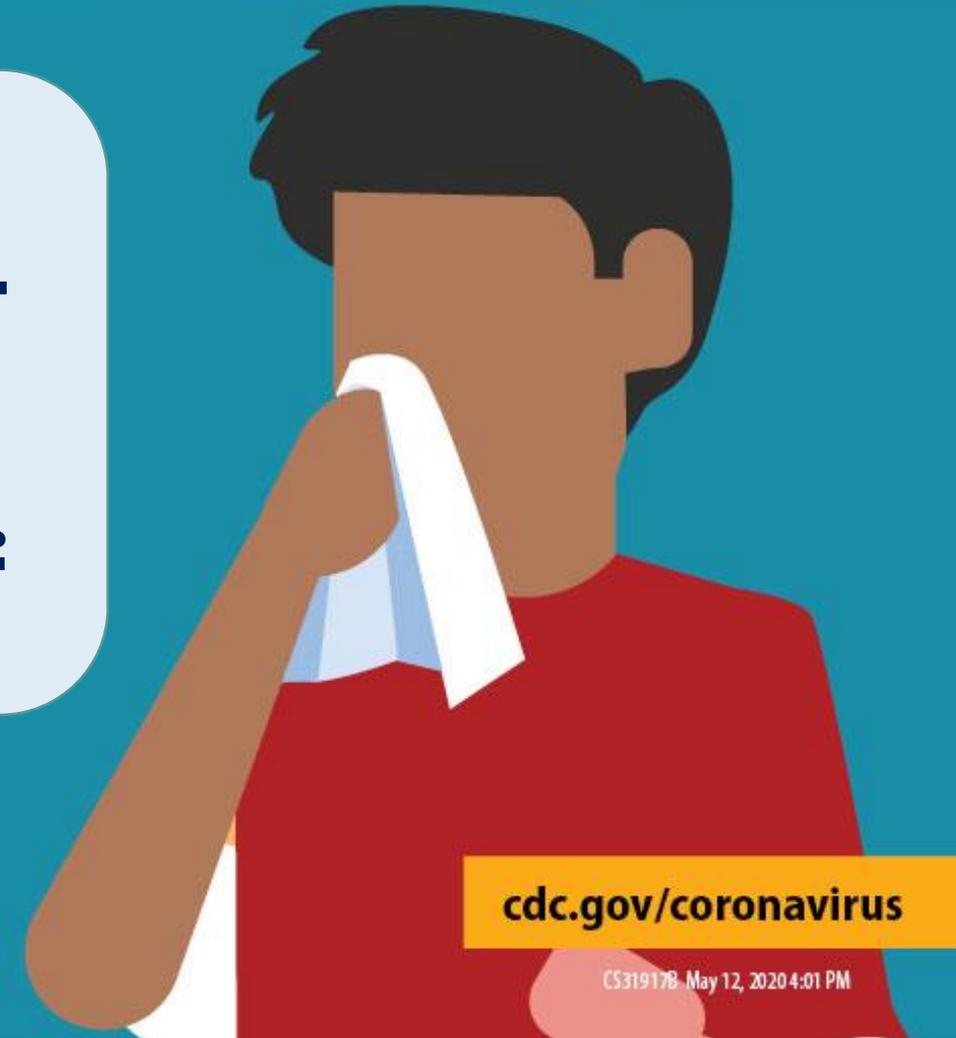
- खांसी या छींक आने पर अपने मुंह और नाक को अपनी मुड़ी हुई कोहनी या टिशू से ढक लें।
- उपयोग किए गए टिशू को तुरंत एक कूड़ेदान में फेंक दें।
- अपने छींक या खांसी को कवर करने के तुरंत बाद हाथ धो लें।
- अपने चेहरे को ढकने के अन्य तरीकों का उपयोग न करें जैसे कि साड़ी का पल्लू या गमछा।



स्रोत: डब्ल्यूएचओ, सीडीसी, एफओजीएसआई, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय

कीटाणुओं के प्रसार को रोकें

टिशू से अपने छींक या खांसी को कवर करें, फिर टिशू को कूड़े में फेंक दें और अपने हाथों को धो लें



cdc.gov/coronavirus

CS319178 May 12, 2020 4:01 PM

प्रसव पूर्व देखभाल क्या है?

- प्रसव पूर्व देखभाल गर्भावस्था के दौरान महिलाओं की व्यवस्थित देखरेख है जिसमें भ्रूण के विकास की निगरानी करना और माँ और भ्रूण की भलाई का पता लगाना होता है।
- उचित प्रसव पूर्व देखभाल माँ को आवश्यक देखभाल प्रदान करती है और गर्भावस्था की किसी भी जटिलता की पहचान करने में मदद करती है जैसे कि खून की कमी, उच्च रक्तचाप और भ्रूण की अपर्याप्त वृद्धि का पता लगाता है।
- प्रसवपूर्व देखभाल मातृ मृत्यु दर को कम करती है।
- विलंब को कम करें:
 - समस्या को पहचानने में देरी
 - स्वास्थ्य सुविधा तक पहुँचने में देरी
 - उपचार प्राप्त करने में देरी
- शिशु मृत्यु दर को कम करती है।



शुरुवाती पंजीकरण

- शुरुवाती पंजीकरण उचित नियोजन की सुविधा प्रदान करता है और माँ और भ्रूण दोनों के लिए गर्भावस्था के दौरान पर्याप्त देखभाल प्रदान करने में मदद करता है।
- यह अंतिम माहवारी (एलएमपी) रिकॉर्ड करने में मदद करता है और प्रसव की अनुमानित तारीख (ईडीडी) का अनुमान लगाने में मदद करता है।
- रक्तचाप (ब्लड प्रेशर), वजन, हीमोग्लोबिन आदि पर आधारभूत जानकारी प्राप्त में मदद करता है।
- यह शुरुवाती अवस्था में जटिलताओं का समय पर पता लगाने में और आवश्यकता पड़ने पर रेफरल द्वारा उन्हें उचित रूप से नियंत्रित करने में मदद करता है।



एएनसी भेंट की संख्या और समय



आपकी गर्भावस्था के दौरान सेवा प्रदाता के साथ नियमित संपर्क आपको और आपके बच्चे के स्वास्थ्य की रक्षा करेगा - विश्व स्वास्थ्य संगठन

प्रत्येक गर्भवती महिला को कम से कम चार एएनसी दौरे करने चाहिए:

- पहली भेंट: १२ सप्ताह के भीतर
- दूसरी भेंट: १४ से १६ सप्ताह के बीच
- तीसरी भेंट: २८ से ३४ सप्ताह के बीच
- चौथी भेंट: ३६ सप्ताह और कार्यकाल के बीच

एएनसी भेंट के दौरान चेकअप

आयरन / फोलिक एसिड की आपूर्ति
टीटी इंजेक्शन
जन्म की योजना
उच्च केंद्र के लिए रेफरल

जानकारी लेना (हिस्ट्री):

- गर्भावस्था की पुष्टि करना (पहली भेट के दौरान)
- मासिक धर्म इतिहास: अंतिम माहवारी (एलएमपी) और प्रसव की अनुमानित तारीख (ईडीडी) बारे में पूछताछ
- प्रसूति इतिहास: पिछली गर्भधारण की संख्या और उनके संबंधित परिणाम के बारे में पूछताछ
- पिछली गर्भावस्था में किसी भी जटिलता के बारे में पूछना



एएनसी चेकअप के घटक

सामान्य जांच:

- पैलोर - एनीमिया (खून की कमी) दर्शाता है। पलकों की अंदरूनी परत, नाखून, जीभ, मुंह के अंदर की त्वचा और हथेलियों की जांच करने की आवश्यकता
- पीलिया - त्वचा और स्केलेरा (नेत्रगोलक की सफेद बाहरी परत) का पीलापन
- नाड़ी (पल्स) - सामान्य नाड़ी दर ६०-९० बीट प्रति मिनट
- श्वसन दर - सामान्य श्वसन दर प्रति मिनट १८-२० सांस है



टखने और पैरों की सूजन



शरीर की जांच :

- रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) - हर भेंट पर जाँच की जानी चाहिए
- वजन - हर भेंट पर जाँच करें। पहली भेंट में वजन को आधार रेखा के रूप में लिया जाता है।
- स्तन की जांच - आकार की जाँच करें। एक सिरिंज का उपयोग करके एक उल्टे निप्पल को ठीक करना।
- पेट की जांच - गर्भावस्था के दौरान भ्रूण की वृद्धि और विकास को मापना
- फंडल हाइट - गर्भावस्था के दौरान भ्रूण की वृद्धि और विकास का आकलन



गर्भावस्था के दौरान खतरे के संकेत

- तेज़ बुखार
- तेज़ साँस लेना या साँस लेने में मुश्किल
- हीमोग्लोबिन का ७ से कम होना
- अत्यधिक उल्टी या सिरदर्द होना
- हाई बीपी १४०/९० से अधिक होना
- आराम करने पर साँस फूलना
- हाई बीपी के साथ कम मूत्र उत्पादन होना
- योनि से खून बहना
- पेट में गंभीर दर्द होना



कोविड-१९ के दौरान प्रसव पूर्व देखभाल

- अपनी एएनसी अपॉइंटमेंट टालने की जरूरत नहीं है। यदि आप कोविड-१९ के कारण अपनी एएनसी जांच के बारे में चिंतित हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें।
- यदि आपको बुखार, खांसी या सांस लेने में तकलीफ हो रही है, तो तुरंत अपने डॉक्टर से बात करें। अस्पताल में जाने से पहले अपने डॉक्टर कोसे बाँट करे बुलाएं और उनके निर्देशों का पालन करें।
- पहले ३ महीने या १२ सप्ताह तक, अल्ट्रासाउंड स्कैन (सोनोग्राफी) पर गर्भावस्था की पुष्टि के बाद, तुरंत एएनसी भेंट की कोई आवश्यकता नहीं है।



कोविड-१९ के दौरान प्रसव पूर्व देखभाल



- यदि आपको लग रहा है की गर्भावस्था से संबंधित कोई महत्वपूर्ण जोखिम नहीं महसूस कर रहे है, तो आप अपने डॉक्टर के सलाह अनुसार अपनी मासिक भेंट को पुनर्निर्धारित कर सकते हैं।
- इसका उद्देश्य गर्भवती महिलाओं और उनके देखभाल करने वालों (डॉक्टर और अन्य स्टाफ) के संपर्क को कम करना होगा। अगर कुछ रोजाना विषय पर जानकारी चाहिए या कुछ संदेह है तो उसका स्पष्टीकरण टेलीफोन या वीडियो कॉल पर हो सकता है।
- आपका डॉक्टर फोन या वीडियो कॉल द्वारा एएनसी भेंट कर सकता है और आपको घरपर रहकर रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) की निगरानी कैसे करनी है इसकी जानकारी दे सकते है।
- १२ और १९ सप्ताह के स्कैन (सोनोग्राफी) करना बहुत आवश्यकता होता है। गर्भवती महिलाओं को सलाह दी जाती है कि वे हर रोज़ भ्रूण की गतिविधियों पर ध्यान दें।

कई स्वास्थ्य सेवाओं को गर्भावस्था के दौरान और बाद में टेलीमेडिसिन (फ़ोन कॉल) के माध्यम से दिया जा सकता है

- गर्भावस्था के दौरान दी जाने वाली सेवाएँ (प्रसव पूर्व देखभाल)
- गर्भावस्था के बाद दी जाने वाली सेवाएँ (प्रसवोत्तर देखभाल)
- गर्भावस्था के दौरान और बाद में दी जाने वाली सेवाएँ (प्रसवपूर्व / प्रसवोत्तर देखभाल)

घर पर निगरानी: वजन, ब्लड प्रेशर, भ्रूण की हृदय गति, रक्त शर्करा (शुगर), आदि

स्तनपान की सलाह

विशेषज्ञ से सलाह: मातृ - भ्रूण जांच

ऑनलाइन प्रसवोत्तर विजिट

ऑनलाइन एएनसी विजिट

गर्भवती
व्यक्ति

मानसिक स्वास्थ्य सुरक्षा

डॉक्टर और नर्स के साथ
ऑनलाइन बात/सलाह

कोविड-१९ के दौरान गर्भावस्था में खानपान



बच्चे की हड्डियों और दांतों का निर्माण करने के लिए

कैल्शियम

उच्च रक्तचाप और प्री-एक्लेमप्सिया के जोखिम को कम करता है



कोविड-१९ के दौरान गर्भावस्था में खानपान



माँ और बच्चे के लिए भी अतिरिक्त रक्त (हीमोग्लोबिन) बनाता है

आयरन

आयरन की कमी से एनीमिया की स्थिति को रोकता है

माँ और बच्चे के शरीर के बाकी हिस्सों में फेफड़ों से ऑक्सीजन ले जाने में मदद करता है



कोविड-१९ के दौरान गर्भावस्था में खानपान



शरीर का वृद्धि
और विकास

प्रोटीन

हड्डी और
मांसपेशियों का
विकास



त्वचा, बाल और
नाखूनों के लिए
एक सुरक्षात्मक
परत बनाता है



