

English	Pashto
<p>Coronavirus (COVID-19): Pregnancy and newborn babies</p> <p>During your pregnancy and labour</p> <p>If you're pregnant, you're no more or less likely than the general population to get coronavirus (COVID-19). More than two-thirds of pregnant women have no symptoms.</p> <p>However, if you're pregnant, you're more likely to have severe coronavirus infection if you:</p> <ul style="list-style-type: none"> • have underlying health conditions (for example diabetes, high blood pressure or asthma) • are overweight • are of Black and Asian Minority Ethnic background 	<p>کورونا ویروس (کوویډ-19): امیدواري او نوي زېږېدلي کوچنيان</p> <p>ستاسو د امیدواری او زیږون پر مهال</p> <p>که تاسو امیدواره یاست، نو په کورونا ویروس (کوویډ-19) د اخته کېدو احتمال مو د عامو وگړو په پرتله ډیر یا کم ندی. د دوه پر دریمې برخې څخه زیاتي امیدواره میرمنې نښې نښانې نلري.</p> <p>خو بیا هم، که تاسو امیدواره یاست، نو د کورونا ویروس په شدید انتان اخته کېدو احتمال مو ډېر دی که تاسو:</p> <ul style="list-style-type: none"> • بنسټیز روغتيايي وضعيتونه ولری (د مثال په توگه د شکرې ناروغي، د وینې لوړ فشار یا سابندي) • ډیر وزن ولری • د تور او د اسیایي اقلیت توکم مخینه ولری

<ul style="list-style-type: none"> • are aged 35 years or over <p>If you're pregnant and get coronavirus with symptoms, it's two to three times more likely that your baby will be born prematurely.</p> <p>More about coronavirus symptoms and when to phone 111</p> <p>You should continue to follow health advice during your pregnancy, including monitoring your baby's movements.</p> <p>Phone your midwife or maternity team immediately if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you think your baby's movements have slowed down, stopped or changed 	<ul style="list-style-type: none"> • د 35 کلونو یا ډیر عمر ولری <p>که تاسو امیدواره یاست او د نښو نښانو لرنکی کورونا ویروس پیدا کوئ، نو دا احتمال دوه یا درې ځله ډیر دی چې ستاسو کوچنی (baby) به له وخت څخه مخکې وزېږېږي.</p> <p>د کورونا ویروس د نښو نښانو او 111 ته د تلیفون کولو وخت په اړه لادیر معلومات</p> <p>تاسو باید د امیدواری پر مهال د خپل کوچني د خوځښتونو څارنې په شمول د روغتیايي سپارښتنو تعقیبولو ته دوام ورکړئ.</p> <p>سمدستي خپلي قابلې یا د زېږون ټیم ته تلیفون وکړئ که:</p> <ul style="list-style-type: none"> • فکر کوئ چې د کوچني خوځېدل مو ورو شوي، درېدلې یا بدل شوي دي
<p>Vaccination</p> <p>Coronavirus vaccines are recommended in pregnancy. Vaccination is the best way to protect against the known risks of coronavirus in pregnancy for both women and babies, including admission of the woman to intensive care and premature birth of the baby.</p> <p>More about vaccination in pregnancy</p>	<p>واکسین کول</p> <p>په امیدواری کې د کورونا ویروس واکسین کولو سپارښتنه کېږي. جدي پاملرنې لپاره د مېرمنې بستر کېدلو او د کوچني د وخت دمخه زېږېدلو په شمول، واکسین کول د میرمنو او کوچنیانو دواړو لپاره په امیدواری کې د کورونا ویروس د پیژندل شویو خطرونو پروراندې د خونديتوب ترټولو غوره لار ده.</p> <p>په امیدواری کې د واکسین کولو په اړه لادیر معلومات</p>
<p>Antenatal and postnatal appointments</p> <p>It's really important you continue to attend your scheduled routine care when you're well. Whilst the majority of scheduled care will be</p>	<p>له زېږون مخکې او وروسته ملاقاتونه</p> <p>چې کله ښه یاست نو دا په رښتیا ډېره اړینه ده چې خپلې ټاکل شوي معمول پاملرنې کې گډون ته دوام ورکړئ. که څه هم د ټاکل شویو پاملرنو ډیری برخه به مخامخ وي، خو ستاسو د</p>

<p>in person, some parts of your care may be supported by Near Me video call and remote monitoring instead of an in-person visit.</p> <p>Your maternity team will speak to you about this.</p> <p>If you have symptoms of coronavirus, please ask your midwife or antenatal clinic for advice about organising your routine antenatal appointments.</p> <p>Do not reduce your number of visits without speaking to your maternity team first.</p>	<p>پاملرنې ځینې برخې ښایي د مخامخ لیدني پرځای د Near Me ویدیويي زنگ او د لیرې څارني له لارې ترسره شي.</p> <p>ستاسو د زېږون ټیم به تاسو سره پدې اړه وغږیږي.</p> <p>که تاسو د کورونا ویروس نښې نښانې ولرئ، نو مهرباني وکړئ د زېږون دمخه معمول ملاقاتونو تنظیمولو لپاره مو د خپلې قابلې او یا د زېږون دمخه کلینک څخه سلامشوري وغواړئ.</p> <p>د خپل زېږون ټیم سره تر غږېدو دمخه د خپلو ملاقاتونو شمیر مه کموئ.</p>
<p>Can someone come to my appointments with me?</p> <p>A person accompanying you should not attend any appointments if they're ill or have coronavirus symptoms.</p> <p>Someone can come with you to appointments like your booking appointment, 20 week scan and emergency appointments. Some restrictions may still be in place as health boards return to full person visiting.</p> <p>You should speak to your maternity team about whether restrictions are in place before you attend any appointments.</p> <p>If you need additional support you can be accompanied by a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • carer • advocate 	<p>آیا زما ملاقاتونو ته له ما سره بل څوک هم راتلای شي؟</p> <p>تاسو سره مل کس که ناروغه وي یا د کورونا ویروس نښې نښانې ولري نو باید په هېڅ ملاقات کې گډون ونکړي.</p> <p>ستاسو د وخت ټاکلو ملاقات، د 20 اونيو سکن او د بیرنيو ملاقاتونو په څېر ځانگړو ملاقاتونو ته تاسو سره کېدای شي یو کس راشي. لاهم ښایي ځینې خنډونه وي مخکې له دې چې روغتیايي بورډونو په تدریجي ډول بیرته بشپړو حضورې لیدنو ته ستنیدل پیل کړي.</p> <p>مخکې له دې چې په کوم ملاقات کې برخه واخلي، تاسو ته ښایي چې د خپل زېږون ټیم سره د محدودیتونو شتون په اړه وغږیږئ.</p> <p>که تاسو اضافي ملاتړ ته اړتیا لرئ نو کېدای شي درسره مل شي یو:</p> <ul style="list-style-type: none"> • پاملرونکی • وکیل

<ul style="list-style-type: none"> • translator • parent (in the case of a minor) – this person should not be counted as a visitor 	<ul style="list-style-type: none"> • ژباړونکی • مور یا پلار (د کمپیټوب په حالت کې) - دا شخص باید یو ملاقات کوونکی و نه ګڼل شي
<p>Antenatal Classes</p> <p>Group antenatal classes are now able to resume. Please speak to your midwife to find out what's available in your area. You can access online antenatal classes, use the access code TARTAN, and discuss the content with your midwife at your next appointment.</p> <p>Immunisation appointments</p> <p>If you're well, you should be able to attend your antenatal care as normal, and in order to receive your whooping cough vaccine.</p> <p>If you have symptoms of coronavirus, you should contact your midwife to postpone your vaccination appointment until after the isolation period is over.</p> <p>Stay updated about immunisations on our immunisation pages.</p>	<p>له زېږون مخکې ټولګي</p> <p>د زېږون دمخه ګروپي ټولګي اوس د بیا پیل کېدو وړتیا لري. مهرباني وکړئ د خپلې قابلې سره خبرې وکړئ چې ومومئ چې ستاسو په سیمه کې څه شی د لاسرسۍ وړ دی. تاسو د زېږون د مخه انلاین ټولګیو ته لاسرسۍ لرلای شئ، د TARTAN د لاسرسۍ کوډ وکاروئ او په راتلونکي ملاقات کې له خپلې قابلې سره د هغې د محتوی په هکله خبرې وکړئ.</p> <p>د واکسین لګولو ملاقات</p> <p>که تاسو ښه یاست، نو ښایي وکړای شئ چې د زېږون دمخه درملني په ملاقاتونو کې مو په نورماله توګه ونډه واخلي، او ددې لپاره چې د شني ټوخلي واکسین مو تر لاسه کړئ.</p> <p>که تاسو د کورونا ویروس نښې نښانې ولرئ، نو تاسو باید د خپلې قابلې سره اړیکه ونیسئ چې د ګوبسیتوب مودې پای ته رسېدو پورې ستاسو د واکسین کولو نیټه وځنډوي.</p> <p>زمونږ د واکسین لګولو پاڼو په کارولو د واکسین لګولو په اړه اډېپټ اوسئ.</p>
<p>Getting your baby box</p> <p>You can still register for your baby box at one of your antenatal appointments and it'll be delivered within 4 weeks of your due date.</p>	<p>د خپل کوچني بکس ترلاسه کول</p> <p>تاسو لاهم کولای شئ چې د زېږون دمخه یوه ملاقات کې د خپل کوچني بکس ترلاسه کولو لپاره نوم لیکنه وکړئ او دا به تاسو ته د زېږون نیټې وروسته د 4 اونيو</p>

<p>If you have coronavirus your midwife will be able to register on your behalf.</p>	<p>په ترڅ کې درورسېږي. که تاسو په کورونا ویروس اخته یاست نو ستاسو قابلې ستاسو په استازیتوب د نوم لیکنې وړتیا لري.</p>
<p>Birth choices</p> <p>During the early stages of the coronavirus outbreak, some choices such as home birth were unavailable due to staff and patient safety concerns.</p> <p>These restrictions are now changing and you should speak to your midwife or maternity team who'll provide you with up to date information the options in your area.</p>	<p>د زیږون انتخابونه</p> <p>د کورونا ویروس د خپرېدو د لومړنیو پړاوونو پر مهال، لکه په کور کې د زیږون خدمت په څېر د زیږون ځینې انتخابونه، د کارمندانو او ناروغ د خونديتوب اندېښنو له کبله نشوي ترلاسه کېدای.</p> <p>دا محدودیتونه اوس بدلېږي او تاسو باید له خپلې قابلې یا د زیږون له ټیم سره خبرې وکړئ تر څو ستاسو په سیمه کې ستاسو د انتخابونو په هکله تاسو ته تازه معلومات درکړي.</p>
<p>Labour and your birth partner</p> <p>Your birth partner can be with you throughout induction, your labour and the birth of your baby, unless you need a general anaesthetic.</p> <p>You may have a second birth partner, subject to local risk assessments and physical distancing.</p> <p>If your birth partner tests positive for coronavirus, they can still support you during labour, subject to a risk assessment. They'll be asked to wear the appropriate PPE. They should be careful when</p>	<p>ولادت او ستاسو د زیږون پایواری</p> <p>ستاسو د زیږون پایواز ستاسو د زیږون د دردونو پیل پړاو، د ولادت پړاو او د کوچني د پیدا کېدو پړاو په اوږدو کې له تاسو سره مل کېدای شي، خو نه هغه وخت چې تاسو عمومي انستیزی ته اړتیا ولرئ.</p> <p>ښایي تاسو د زیږون دویم پایواری هم ولرئ، چې د سیمه ایزې خطر ارزونې او فزیکي واټن نیولو تابع دي.</p> <p>که ستاسو د زیږون پایوازي د کورونا ویروس تست مثبت شي، نو دوي بیا هم کولای شي د ولادت پړاو کې ستاسو ملاتړ وکړي چې د خطر یوې ارزونې تابع به وي. له دوي څخه به وغوښتل شي چې مناسب PPE واغوندي. دوي باید محتاط وي کله چې د روغتون شاوخوا حرکت کوي او له گډو تاسیساتو لکه تشنابونو او کانتینونو څخه کار اخلي.</p>

<p>moving around the hospital and using shared facilities like the toilets and canteens.</p> <p>In labour you may notice that midwives and the maternity team caring for you are wearing personal protective equipment (PPE) such as aprons, masks or eye protection. These are to protect you and your baby and the staff caring for you by reducing the risk of infection.</p> <p>If you're in labour and need extra support, like a carer, advocate or translator or, in the case of a minor, a parent, this person should not be counted as a visitor.</p>	<p>د ولادت پړاو کې ښايی ستاسو پام شي چې قابلې او د زېږون ټيم چې ستاسو پاملرنه كوي د ځاني خونديتوب تجهيزات (PPE)، لكه چپني، ماسكونه او د سترگو ژغورونكي يې اغوستي وي. نوموړي تدبيرونه ددي لپاره دي چې تاسو او ستاسو كوچنې او هغه كارمندان چې ستاسو پاملرنه كوي د انتان د خطر په كمولو سره خوندي كړي.</p> <p>كه تاسو د ولادت پړاو كې ياست او لا نور ملاتړ لكه يو پاملرونكي، وكيل يا ژباړونكي او يا د كمكيتوب په حالت كې مور يا پلار ته اړتيا ولرئ، نو دا شخص بايد يو ملاقات كوونكي و نه گڼل شي.</p>
<p>Induced birth</p> <p>If you're being induced, your birth partner can accompany you from the beginning of the induction process.</p> <p>Operative birth</p> <p>If you're required to have an operative birth, such as a C-section, your birth partner should also be allowed to be there, except when a general anaesthetic is needed.</p> <p>Giving birth with suspected or confirmed coronavirus</p>	<p>هڅول شوی زېږون</p> <p>كه تاسو هڅول شوي زېږون لرئ، ستاسو د زېږون پايوازي كولاى شي د دردونو پړاو له پيل څخه تاسو سره مل شي.</p> <p>عملياتي زېږون</p> <p>كه تاسو اړ شئ چې عملياتي ولادت لكه سزارين سكشن (C-section) ولرئ، نو ستاسو د زېږون پايواز ته به هم اجازه وركړل شي چې هلته وي، پرته له هغه وخته چې عمومي انستېزي ته اړتيا وي.</p> <p>د مشكوك او يا تائيد شوي كورونا وېروس سره ولادت كول</p> <p>داسې شواهد نشته چې كه تاسو كورونا وېروس ولرئ، نو مهېلي ولادت كول اويا د سزارين په وسيله ولادت به تاسو او يا ستاسو كوچني ته په گټه يا تاوان رسولو كې كوم توپير ولري.</p>

<p>There's no evidence to suggest that if you have coronavirus, giving birth vaginally or by caesarean has any difference in risks or benefits for you or your baby.</p> <p>As a precautionary approach, if you've suspected or confirmed coronavirus, you'll be advised to give birth in an obstetric unit.</p> <p>This is so the maternity team looking after you have the facilities to monitor your oxygen levels and the baby's heartbeat.</p> <p>You'll be cared for in a dedicated area to keep you, your baby and staff as safe as possible.</p>	<p>د يوه احتياطي تدبير په توگه، که تاسو مشکوک او يا تائيد شوی کورونا وروس ولری، نو په ولادي واحد کې د ماشوم زيړولو سپارښتنه به درته وشي.</p> <p>دا ځکه چې هغه د زيړون ټيم چې ستاسو پاملرنه کوي بنایي ستاسو د اکسیجن کچې او د کوچني د زړه ضربان کنټرولولو اسانتياوي ولري.</p> <p>ستاسو درملنه به په يوه وقف شوي ساحه کې ترسره شي، تر څو تاسو، ستاسې کوچنی او کارمندان تر شوني بريده خوندي اوسئ.</p>
<p>Visiting rules within the maternity unit</p> <p>Visitors should wear face coverings and any PPE instructed by the clinical team.</p> <p>Everyone must also adhere to strict hand and respiratory hygiene by:</p> <ul style="list-style-type: none"> • washing their hands with soap and water • using alcohol hand sanitiser, before entering and leaving the ward • covering their nose and mouth with a disposable tissue when sneezing, coughing, wiping or blowing their nose 	<p>د زيړون په واحد کې د ليدنو اصول</p> <p>ليدونکي بايد مخ پټونی او هر هغه PPE واغوندي چې د کلينيکي ټيم له خوا يې لارښوونه کيږي.</p> <p>هر يو بايد د لاس او تنفسي جدي حفظ الصحي ته هم په لاندې ډول په کلکه پابند وي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • په صابون او اوبو د لاسونو پرېمینځل • وارد ته له ننوتلو او وتلو د مخه د لاس انتان ضد الکحلي موادو کارول. • د پرنجې کولو، ټوخي کولو او پوزې سونولو پر مهال د يو وار مصرفه کاغذي دسمال په وسيله د خپلې پزې او خولې پوښل <p>کاغذي دسمالونه بايد په چمتو شويو باطله دانپو کې له منځه يوړل شي او وروسته له هغې سمدستي د لاسونو د حفظ الصحي اصول مراعات شي.</p>

<p>Tissues should be disposed of in the bin provided and hand hygiene rules followed immediately afterwards.</p> <p>Physical distancing should be maintained in non-clinical areas during visits and visitors must not visit other patients or other clinical areas during their visit.</p> <p>If your visitors are unwell or have any symptoms of coronavirus or are self-isolating they'll not be permitted to visit. All visitors should check local guidance and can also refer to Scottish Government national guidance on hospital visiting.</p>	<p>د لیدنو پر مهال باید فزیکي واټن وساتل شي او لیدونکي باید د لیدني پر مهال له نورو ناروغانو او یا نورو کلینیکي ساحو څخه لیدنه ونکړي.</p> <p>که ستاسو لیدونکي ناروغ وي او یا د کورونا ویروس کومي نښې نښانې ولري او یا یی ځان گوبنی کړی وي نو دوي ته به د لیدني اجازه ور نکړل شي. ټول لیدونکي باید سیمه ایزې لارښوونې چیک کړي او د روغتون لیدني په اړه د Scottish Government ملی ښوونې ته هم مراجعه کولای شي.</p>
<p>Partners visiting after birth</p> <p>Following birth, you and your baby will be moved to a ward.</p> <p>Your birth partner can visit you on the postnatal ward. However, they must not visit if they're ill, have coronavirus symptoms.</p> <p>Full person-centred visiting is returning gradually and cautiously. This means there may still be some restrictions in place for other visitors subject to local health protection advice. Please speak to your maternity team to find out what's happening in your local area.</p>	<p>له زېږون وروسته لیدونکي پیاوړان</p> <p>له زېږون وروسته به ستاسو کوچنی او تاسو یوه وارد ته ولېږدول شی.</p> <p>ستاسو د زېږون پیاوړی کولای شي تاسو سره د زېږون وروسته وارد کې لیدنه وکړي. خو بیا هم، دوي باید لیدنه ونکړي که چیرې دوي ناروغ وي او د کورونا ویروس نښې نښانې ولري.</p> <p>په بشپړې مخامخ لیدني متمرکز لیدنه به په تدریجي او محتاط ډول راستنېږي. د دې معنی دا ده چې د لیدونکو لپاره لاهم ښايي ځینې محدودیتونه وي چې د روغتیايي خونديتوب سیمه ایزو سپارښتنو تابع دي. مهرباني وکړئ د خپل زېږون ټیم سره خبرې وکړئ ترڅو ومومئ چې ستاسو په سیمه کې څه روان دي.</p>
<p>Taking your baby home</p>	<p>کور ته د خپل کوچني وړل</p>

<p>If you and your baby are well, you'll be discharged home as soon as possible.</p> <p>Your postnatal care will be discussed with you when you're discharged, but you'll get the support and care you need from your maternity team.</p> <p>Once home, your midwifery service, health visitor and family nurse will support you.</p> <p>We know you'll want family and friends to meet your new baby. It's recommended you continue to follow government advice.</p> <p>If you become unwell when you get home</p> <p>Phone your GP, midwife or maternity unit if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you become unwell • you're concerned about your physical or mental health • you're concerned about the health of your baby <p>If it's an emergency phone 999.</p> <p>For non-emergency concerns do not hesitate to phone NHS 24 on 111.</p>	<p>که تاسو او ستاسو کوچني روغ وي نو ژرتر ژره به کور ته رخصت شئ.</p> <p>کله چې رخصت شئ نو ستاسو له زېږون وروسته پاملرنه باندې به درسره خبرې وشي، خو تاسې به له زېږون ټيم څخه خپل اړين ملاتړ او پاملرنه ترلاسه کړئ.</p> <p>کله چې په کور شوي، نو ستاسو د قابلګۍ خدمت، روغتيا کتونکي او فاميلي نرس به ستاسو ملاتړ وکړي.</p> <p>مونږ پوهيږو چې تاسو به له کورنۍ او ملګرو وغواړئ چې ستاسو نوی کوچنی وويني. تاسو ته سپارښتنه کيږي چې د حکومت سپارښتنو تعقيبولو ته دوام ورکړئ.</p> <p>که تاسې کورته د رسېدو پر مهال ناروغه شئ</p> <p>نو خپل GP، قابلې يا د زېږون واحد ته تليفون وکړئ که:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تاسو ناروغه شئ • تاسو د خپلې فزيکي يا ذهني روغتيا په اړه اندېښمن ياست • تاسو د خپل کوچني د روغتيا په اړه اندېښنه لرئ <p>که دا يو بېړنی حالت وي نو 999 ته تليفون وکړئ</p> <p>د نابېرنيو اندېښنو لپاره په 111 شميرې NHS 24 ته په تليفون کولو کې ځنډ مه کوئ.</p>
<p>Taking care of your mental health and wellbeing</p>	<p>ستاسو د ذهني روغتيا او هوساينې پاملرنه کول</p>

With so many changes, it's normal to feel stressed or anxious. Parent Club has some [helpful tips for managing anxiety during pregnancy](#).

If you're worried about your mental health and wellbeing or have existing mental health issues, support is available. It's important to let your midwife know as they'll be able to help you put the right support in place.

Further information

The Royal College of Obstetricians and Gynaecologists has more [detailed guidance about COVID-19 for people who are pregnant](#) including on self-isolating and guidance for pregnant people in the workplace.

Caring for your newborn baby

The number of babies that have caught coronavirus (COVID-19) is extremely low. However, they can potentially catch coronavirus after birth from anyone infected with the virus, even if that person does not feel unwell.

It's recommended that you:

- take your baby home as soon as it is safe for you to do so

د دومره ډيرو بدلونونو سره، د فشار يا اضطراب احساسول معمول دي. د والدينو کليپ (Parent Club) د امیدوارۍ پر مهال د اضطراب د اداره کولو لپاره ځينې گټورې لارښوونې لري.

که تاسو د خپلې ذهني روغتيا او هوساينې په هکله اندېښمن ياست او يا په ذهني روغتيايي ستونزو اخته ياست، نو ملاتړ لا هم چمتو کېدای شي. دا مهمه ده چې خپله قابله خیر کړئ، ترڅو هغه له تاسو سره د مناسب ملاتړ په ټاکلو کې د مرستې رسولو جوگه شي.

نور معلومات

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists د هغو خلکو په شمول چې ځان يې گوبنې کړی وي او په کارځای کې امیدوارو کسانو لپاره د لارښود په شمول، د امیدوارو ميرمنو لپاره د کووېډ-19 په هکله لا ډېر مفصل لارښود لري.

ستاسو د نوي زيږيدلي کوچني پاملرنه

د هغو کوچنيانو شمير چې په کورونا وېروس (کووېډ-19) اخته شوي خورا کم دی. خو بيا هم، له زيږون وروسته دوي کېدای شي له هغه چا څخه کورونا وېروس واخلي چې په وېروس اخته وي، حتی که هغه کس د ناروغۍ احساس هم ونکړي.

سپارښتنه کيږي چې تاسو:

- خپل کوچنی، څومره ژر چې ستاسو لپاره خوندي وي کورته یوسئ
- د ځان گوبنيتوب او خونديتوب تدبيرونو مراعتولو په هکله د حکومت سپارښتنې تعقيب کړئ.

<ul style="list-style-type: none"> • follow government advice on self isolation and protective measures • keep your baby away from people with a cough, fever or other viral symptoms such as a runny nose, vomiting or diarrhoea <p>Bliss has advice about coronavirus for parents of babies born sick or premature.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • خپل کوچنی مو له هغو کسانو لري وساتئ چې توخی، تبه او یا نورې ویروسي نښې نښانې لکه د پزې بهیدل، کانګې او یا نس ناستی لري <p>بلیس (Bliss) هغې مور یا پلار ته چې کوچنیان یې ناروغه یا له مودی مخکې پیدا شوی وی د کورونا ویروس په هکله سپارښتنې لري.</p>
<p>What if my baby is unwell?</p> <p>Symptoms of coronavirus are similar to signs your baby may be unwell for other reasons.</p> <p>Many babies with the virus will not show signs of illness and the vast majority (or almost all) will recover fully.</p> <p>Some babies can develop an unstable temperature (too hot and/or too cold) and/or a cough. Babies with infections do not always develop a fever.</p> <p>What to do if you think your baby is unwell</p> <p>What to do if your child has cold or flu symptoms</p>	<p>که زما د کوچني روغتيا ښه نه وي نو بيا؟</p> <p>د کورونا ویروس نښې نښانې د هغو نورو لاملونو نښو ته ورته دي چې ښايي له امله یې ستاسو کوچنی ناروغه شوی وي.</p> <p>ویروس لرونکي ډیری کوچنیان به د ناروغی نښې ونه ښيي او لوی اکثریت (یا نږدې ټول) به بشپړ روغ شي.</p> <p>ځینې کوچنیان بې ثباته (ډیره گرمه او/یا ډیره یخه) تودوخه او/یا توخی پیدا کولای شي. په انتانونو اخته کوچنیان تل تبه نه پیدا کوي.</p> <p>که فکر کوئ چې کوچنی مو ناروغه دی نو څه به کوئ</p> <p>څه باید وکړئ که ماشوم مو د والکې یا انفلوئنزا نښې نښانې ولري</p>
<p>Breastfeeding</p>	<p>تی ورکول</p>

There's currently no evidence to suggest the virus can be spread through breast milk. The benefits of breastfeeding outweigh any potential risks of spreading the virus to your baby.

[Parent Club](#) have information on [breastfeeding and coronavirus](#).

[Breastfeeding](#) advice can also be found in Ready Steady Baby.

Unicef has [additional advice on breastfeeding](#)

You can also phone the Breastfeeding Network National Helpline on: 0300 100 0212 (from 9.30am to 9.30pm each day).

Breastfeeding if you have coronavirus symptoms

If you're breastfeeding and feeling unwell continuing to breastfeed can be the easiest and least stressful option during this time.

You should continue to breastfeed your baby even if you become infected with coronavirus. This is more likely to help protect them. Phone your midwife, health visitor or GP if you have any concerns. You should also be very careful [not to fall asleep with your baby](#).

If you prefer, you can also express and ask someone who is well to feed your breast milk to your baby for some or all feeds.

You can reduce the risk of your baby catching coronavirus by:

تر اوسمهاله داسې شواهد نشته چې وېبني چې وپروس د مور شيدو له لارې خپريداى شي. د تي وركولو (مور په شيدو د تغذيي) د گټو تله ستاسي كوچني ته د وپروس د هر ډول احتمالي خپريدو خطرونو څخه درنده ده.

[د والدينو كلپ](#) د تي وركولو او كورونا وپروس په هكله معلومات لري.

[د تي وركولو](#) سپارښتنې په Ready Steady Baby كې هم موندل كيداى شي.

يونيسف (Unicef) د تي وركولو اړوند ډبري نوري سپارښتنې لري

همدارنگه تاسو كولاى شئ Breastfeeding Network National Helpline ته تليفون وكړئ په: 0300 100 0212 (هره ورځ د 9.30am څخه تر 9.30pm پورې).

د تي وركول كه چېرې د كورونا وپروس نېبني نېباني ولرئ

كه تاسو ماشوم ته تي وركوئ او د ناروغئ احساس كوئ، نو د تي وركولو ته دوام وركول كيداى شي پدې وخت كې تر ټولو اسانه او تر ټولو ډېر فشار راوړونكى انتخاب وي.

كه تاسو حتى په كورونا وپروس اخته هم شئ نو بايد خپل كوچني ته د خپلو شيدو وركولو ته دوام وركوئ. ډير احتمال شته چې دا به د دوي په خونديتوب كې مرسته وكړي. كه تاسو كومه اندېښنه لرئ نو خپلي قابلې، خپل روغتيايي كتونكي او يا GP ته تليفون وكړئ. همدارنگه تاسو بايد ډير محتاط اوسئ چېرې [له خپل كوچني سره يوځاى وپده نشئ](#).

كه تاسو غوره گنئ نو كولاى شئ چې خپلي شيدې ولوشئ او له كوم بل چا څخه چې روغ وي وغواړئ چې ستاسو په شيدو ستاسو كوچني د يو څو ځلو او يا هرځل لپاره تغذيه كړي.

په كورونا وپروس د خپل كوچني د اخته كيدو خطر په لاندې لارو چارو كمولاى شئ:

<ul style="list-style-type: none"> • wearing a mask or face covering while holding your baby close, including during feeding • washing your hands before touching your baby, breast pump, bottle or other feeding equipment • avoiding coughing or sneezing whilst feeding or holding your baby • following breast pump and equipment cleaning recommendations after each use (as you would always do) • washing and cleaning bottles and other equipment thoroughly in hot soapy water, before sterilising (as you would always do) 	<ul style="list-style-type: none"> • د مړولو وخت په شمول، ځان ته د خپل کوچني نېردي نیولو پر مهال د یوه ماسک یا مخ پټونې اغوستل • د خپل کوچني، د تي پمپ، بوتل او یا د تغذیې نورو وسایلو د لمس کولو دمخه د خپلو لاسونو مینځل • د کوچني تغذیه کولو او یا راخیستلو پر مهال له توخي کولو او یا پرنجي کولو ډډه کول • د هر ځل کارولو وروسته د تي پمپ او تجهیزاتو د پاکولو سپارښتنو تعقیبول (لکه څنگه چې تل به یې کوئ) • د تعقیمولو دمخه په گرمو صابوني اوبو د بوتلونو او نورو تجهیزاتو په بشپړ ډول مینځل او پاکول (لکه څنگه چې تل به یې کوئ)
<p>Vaccination while breastfeeding or planning to breastfeed</p> <p>The coronavirus vaccines are recommended for individuals who are breastfeeding or expressing milk. You should continue to breastfeed after vaccination to protect your baby. There's no risk of passing the virus to your baby through breastmilk.</p> <p>More about coronavirus vaccination while breastfeeding</p>	<p>د تي ورکولو یا د تي ورکولو پلانونو پر مهال د واکسين کول</p> <p>د هغو لپاره چې شیدي ورکوي یا شیدي لوشي، د کورونا ویروس واکسينونو سپارښتنه کېږي. د خپل کوچني خوندي کولو لپاره تاسو باید د واکسين کولو وروسته هم تي ورکولو ته دوام ورکړئ. د مور د شیدو له لاري کوچني ته د ویروس د لیرد خطر نشته.</p> <p>د شیدو ورکولو پر مهال د کورونا ویروس د واکسين کولو په اړه لږ ډیر معلومات</p>
<p>For more information about coronavirus (COVID-19) in Pashto go to www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto/</p>	<p>په پښتو کې د کورونا ویروس (کوید-19) په هکله لږ ډیر معلوماتو لپاره www.nhsinform.scot/translations/languages/pashto/ ته ورشئ</p>

20 May 2022

20 مې 2022