

## English

# Coronavirus (COVID-19): Pregnancy and newborn babies

## During your pregnancy and labour

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.

However, if you're pregnant, you're more likely to have severe coronavirus infection if you:

- have underlying health conditions (for example diabetes, high blood pressure or asthma)
- are overweight
- are of Black and Asian Minority Ethnic background

## Urdu

# کورونا وائرس (کووڈ-19): حمل اور نو مولود بچے

## آپ کے حمل اور وضع حمل (لیبر) کے دوران

اگر آپ حاملہ ہیں، تو آپ کو کورونا وائرس (کووڈ-19) ہونے کا عام آبادی کے مقابلے میں زیادہ یا کم امکان نہیں ہے۔ دو تہائی سے زیادہ حاملہ خواتین میں کوئی علامات نہیں ہوتی ہیں۔

تاہم، اگر آپ حاملہ ہیں، تو آپ کو سنگین کورونا وائرس انفیکشن ہونے کا زیادہ امکان ہے اگر:

- آپ میں صحت کی بنیادی حالتیں ہیں (مثال کے طور پر ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر یا دمہ)
- آپ کا وزن زیادہ ہے
- آپ سیاہ فام اور ایشیائی اقلیتی نسلی پس منظر کی ہیں
- آپ کی عمر 35 سال یا اس سے زیادہ ہے

<ul style="list-style-type: none"> <li>• are aged 35 years or over</li> </ul> <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><a href="#">More about coronavirus symptoms and when to phone 111</a></p> <p>You should continue to follow health advice during your pregnancy, including monitoring your baby's movements.</p> <p><b>Phone your midwife or maternity team immediately if:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• you think your baby's movements have slowed down, stopped or changed</li> </ul>	<p>اگر آپ حاملہ ہیں اور آپ کو علامات کے ساتھ کورونا وائرس ہو جاتا ہے، تو اس بات کا دو سے تین گنا زیادہ امکان ہے کہ آپ کا بچہ قبل از وقت پیدا ہوگا۔</p> <p><a href="#">کورونا وائرس کی علامات سے متعلق مزید معلومات اور 111 پر کب فون کریں</a></p> <p>اپنے حمل کے دوران آپ کو اپنے بچے کی حرکات پر نظر رکھنے سمیت، صحت کی ہدایات پر عمل کرتے رہنا چاہیے۔</p> <p><b>اپنی مڈوائف یا زچگی ٹیم کو فوری طور پر فون کریں اگر:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے کی حرکات سست ہو گئی ہیں، رک گئی ہیں یا تبدیل ہو گئی ہیں</li> </ul>
<p><b>Vaccination</b></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><a href="#">More about vaccination in pregnancy</a></p>	<p><b>ویکسینیشن</b></p> <p>حمل میں کورونا وائرس ویکسین کی تجویز کی جاتی ہے۔ ویکسینیشن خواتین اور بچوں دونوں کے لیے حمل میں کورونا وائرس کے معلوم خطرات سے بچنے کا بہترین طریقہ ہے، جس میں خاتون کا انتہائی نگہداشت میں داخلہ اور بچے کی قبل از وقت پیدائش شامل ہے۔</p> <p><a href="#">حمل میں ویکسینیشن کے بارے میں مزید جانیں</a></p>
<p><b>Antenatal and postnatal appointments</b></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><b>اینٹی نیٹل (قبل از پیدائش) اور پوسٹ نیٹل (بعد از پیدائش) اپائنٹمنٹس</b></p> <p>یہ واقعی اہم ہے کہ ٹھیک ہونے پر آپ اپنی طے شدہ معمول کی دیکھ بھال میں شرکت جاری رکھیں۔ جبکہ زیادہ تر طے شدہ دیکھ بھال ذاتی طور پر ہوگی، آپ کی دیکھ بھال</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>کے کچھ حصے ذاتی ملاقاتوں کے بجائے Near Me ویڈیو کال اور ریموٹ نگرانی کے ذریعہ کیے جا سکتے ہیں۔</p> <p>آپ کی زچگی ٹیم اس بارے میں آپ سے بات کرے گی۔</p> <p>اگر آپ میں کورونا وائرس کی علامات ہیں اور آپ خود کو علیحدہ رکھ رہی ہیں، تو براہ کرم اپنی مڈوائف یا اینٹی نیٹل کلینک سے اپنی معمول کی اینٹی نیٹل اپائنٹمنٹس کا انتظام کرنے سے متعلق مشورہ کریں۔</p> <p>پہلے اپنی میٹرنیٹی ٹیم سے بات کیے بغیر اپنی ملاقاتوں کی تعداد کم نہ کریں۔</p>
<p><b>Can someone come to my appointments with me?</b></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"> <li>• carer</li> <li>• advocate</li> </ul>	<p><b>کیا میری اپائنٹمنٹس پر کوئی میرے ہمراہ آ سکتا ہے؟</b></p> <p>آپ کے ہمراہ آنے والے شخص کو کسی بھی اپائنٹمنٹ میں شرکت نہیں کرنی چاہیے اگر وہ بیمار ہے یا ان میں کورونا وائرس کی علامات ہیں۔</p> <p>آپ بعض اپائنٹمنٹس پر کسی کو ساتھ لے کر جا سکتی ہیں جیسے آپ کی بکنگ اپائنٹمنٹ، 20 ہفتے کا اسکین اور ایمرجنسی اپائنٹمنٹس۔ کچھ پابندیاں ابھی بھی عائد ہو سکتی ہیں جبکہ صحت بورڈوں نے مکمل ذاتی ملاقات شروع کی ہیں۔</p> <p>کسی بھی اپائنٹمنٹ میں شرکت کرنے سے پہلے آپ کو اس بارے میں اپنی زچگی ٹیم سے بات کرنی چاہیے کہ کہیں پابندیاں تو عائد نہیں ہیں۔</p> <p>اگر آپ کو اضافی مدد درکار ہے تو درج ذیل میں سے کوئی آپ کے ہمراہ آ سکتا ہے:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• کیئرر</li> <li>• ایڈوکیٹ</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• translator</li> <li>• parent (in the case of a minor) – this person should not be counted as a visitor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ترجمان</li> <li>• والدین (نابالغ کی صورت میں) - اس شخص کو ملاقاتی کے طور پر شمار نہیں کیا جانا چاہیے</li> </ul>
<p><b>Antenatal Classes</b></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 <a href="#">online antenatal classes</a>, use the access code TARTAN, and discuss the content with your midwife at your next appointment.</p> <p><b>Immunisation appointments</b></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 <a href="#">immunisation pages</a>.</p>	<p><b>اینٹی نیٹل کلاسز</b></p> <p>گروپ اینٹی نیٹل کلاسز اب دوبارہ شروع کیے جانے کے قابل ہیں۔ یہ جاننے کے لیے کہ آپ کے علاقے میں کیا دستیاب ہے براہ کرم اپنی مڈائف سے بات کریں۔ آپ <a href="#">آن لائن اینٹی نیٹل کلاسز</a> تک رسائی کر سکتے ہیں، رسائی کوڈ TARTAN کا استعمال کریں، اور اپنی اگلی اپائنٹمنٹ پر اپنی مڈائف کے ساتھ مواد پر تبادلہ خیال کریں۔</p> <p><b>امیونائزیشن اپائنٹمنٹس</b></p> <p>اگر آپ صحت مند ہیں، تو آپ معمول کے مطابق اپنی اینٹی نیٹل اپائنٹمنٹ پر، اور کالی کھانسی کی ویکسین لگوانے کے لیے جا سکتی ہیں۔</p> <p>اگر آپ میں کورونا وائرس کی علامات ہیں، تو آپ کو علیحدگی کی مدت ختم ہونے تک اپنی ویکسینیشن کی اپائنٹمنٹ ملتوی کرنے کے لیے اپنی مڈائف سے رابطہ کرنا چاہیے۔</p> <p>ہمارے <a href="#">امیونائزیشن صفحات پر</a> امیونائزیشن کے بارے میں اپ ڈیٹ رہیں۔</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><b>اپنا بی بی باکس حاصل کرنا</b></p> <p>آپ ابھی بھی اپنی کسی اینٹی نیٹل اپائنٹمنٹ پر اپنے بی بی باکس کے لیے رجسٹر کر سکتے ہیں اور یہ آپ کے بچے کی متوقع پیدائش کے 4 ہفتوں کے اندر موصول ہو جائے</p>

<p>If you have coronavirus your midwife will be able to register on your behalf.</p>	<p>گا۔ اگر آپ کو کورونا وائرس ہے تو آپ کی مڈوائف آپ کی جانب سے رجسٹر کر سکے گی۔</p>
<p><b>Birth choices</b></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><b>پیدائش کے انتخابات</b></p> <p>کورونا وائرس پھیلنے کے ابتدائی مراحل کے دوران، عملے اور مریض کی حفاظت سے متعلق خدشات کی وجہ سے پیدائش سے وابستہ کچھ اختیارات جیسے گھر پر پیدائش کی سہولت دستیاب نہیں تھی۔</p> <p>یہ پابندیاں اب تبدیل ہو رہی ہیں اور آپ کو اپنی مڈوائف یا میٹرنیٹی ٹیم سے بات کرنی چاہیے جو آپ کو آپ کے علاقے میں آپ کے اختیارات کے بارے میں تازہ ترین معلومات فراہم کریں گی۔</p>
<p><b>Labour and your birth partner</b></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><b>لیبر اور آپ کا برتھ پارٹنر</b></p> <p>آپ کا برتھ پارٹنر پورے انڈکشن، آپ کے لیبر اور آپ کے بچے کی پیدائش کے دوران آپ کے ساتھ رہ سکتا ہے، الا یہ کہ آپ کو عام انیسٹھیٹک کی ضرورت ہو۔</p> <p>آپ کا ایک اور برتھ پارٹنر بھی ہو سکتا ہے، جو مقامی خطرے کی تشخیصات اور جسمانی دوری کے ساتھ مشروط ہے۔</p> <p>اگر آپ کے برتھ پارٹنر کا کورونا وائرس کا ٹیسٹ مثبت آتا ہے، تب بھی وہ خطرے کی تشخیص کے ساتھ، زچگی کے دوران آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ ان سے مناسب پی پی ای پہننے کے لیے کہا جائے گا۔ ہسپتال میں گھومتے وقت اور ٹوائلٹ اور کینٹین جیسی مشترکہ سہولیات کا استعمال کرتے ہوئے انہیں محتاط رہنا چاہیے۔</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>لیبر کے دوران آپ یہ محسوس کر سکتی ہیں کہ آپ کا خیال رکھنے والی مڈوائف اور میٹرنیٹی ٹیم ذاتی حفاظتی سامان (پی پی ای) پہنے ہوئے ہیں، جیسے کہ ایپرن، ماسک اور آنکھوں کا تحفظ یہ انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے کے ذریعہ آپ اور آپ کے بچے، اور آپ کی دیکھ بھال کرنے والے عملے کی حفاظت کے لیے ہیں۔</p> <p>اگر آپ لیبر میں ہیں اور آپ کو اضافی مدد درکار ہے جیسے کیئرر، ایڈوکیٹ، ترجمان یا نابالغ کی صورت میں، والدین میں سے کوئی ایک، تو انہیں ملاقاتی کے طور پر شمار نہیں کیا جانا چاہیے۔</p>
<p><b>Induced birth</b></p> <p>If you're being induced, your birth partner can accompany you from the beginning of the induction process.</p> <p><b>Operative birth</b></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><b>Giving birth with suspected or confirmed coronavirus</b></p>	<p><b>مصنوعی وضع حمل (انڈیوسڈ برتھ)</b></p> <p>اگر آپ کا مصنوعی وضع حمل کیا جا رہا ہے، تو آپ کا برتھ پارٹنر انڈکشن کے عمل کے آغاز سے ہی آپ کے ساتھ رہ سکتا ہے۔</p> <p><b>آپریشن سے پیدائش</b></p> <p>اگر آپ کو آپریشن سے پیدائش کی ضرورت ہے، جیسے کہ ایک سی-سیکشن، تب بھی آپ کے برتھ پارٹنر کو وہاں رہنے کی اجازت ہونی چاہیے، سوائے اس کے کہ آپ کو جنرل انیسٹھیٹک کی ضرورت ہو۔</p> <p><b>مشتبہ یا تصدیق شدہ کورونا وائرس کے ساتھ بچہ پیدا کرنا</b></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>ایسے کوئی ثبوت موجود نہیں ہیں جن سے معلوم ہو کہ اگر آپ کو کورونا وائرس ہے، تو اندام نہانی (وجائنا) سے یا سیزیرین کے ذریعے پیدائش سے آپ یا آپ کے بچے کے لیے خطرات یا فوائد میں کوئی فرق ہے۔</p> <p>احتیاطی تدبیر کے طور پر، اگر آپ کو مشتبہ یا تصدیق شدہ کورونا وائرس ہے، تو آپ کے لیے آسٹریٹریک (قبالتی) یونٹ میں پیدائش کی تجویز کی جائے گی۔</p> <p>یہ اس لیے ہے تاکہ آپ کی دیکھ بھال کرنے والی میٹرنیٹی ٹیم کے پاس وہ سہولیات موجود ہوں جن کے ذریعے وہ آپ کی آکسیجن کی سطحوں اور بچے کی دل کی دھڑکن کی نگرانی کر سکیں۔</p> <p>آپ کو، آپ کے بچے اور عملے کو ممکنہ حد تک محفوظ رکھنے کے لیے ایک مخصوص حصے میں آپ کی دیکھ بھال کی جائے گی۔</p>
<p><b>Visiting rules within the maternity unit</b></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"> <li>• washing their hands with soap and water</li> <li>• using alcohol hand sanitiser, before entering and leaving the ward</li> </ul>	<p><b>میٹرنیٹی یونٹ میں ملاقات کے اصول</b></p> <p>ملاقاتیوں کو فیس کورنگ اور کلینیکل ٹیم کی ہدایت کے مطابق کوئی پی پی ای پہننا چاہیے۔</p> <p>ہر ایک کو درج ذیل کے ذریعہ ہاتھ اور تنفسی حفظان صحت پر بھی سختی سے عمل کرنا چاہیے:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھو کر</li> <li>• وارڈ میں داخل ہونے اور نکلنے سے پہلے، الکحل ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کر کے</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• covering their nose and mouth with a disposable tissue when sneezing, coughing, wiping or blowing their nose</li> </ul> <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 <a href="#">Scottish Government national guidance on hospital visiting</a>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• چھینکنے، کھانسنے، ناک پونچھنے یا ناک صاف کرنے پر اپنی ناک اور منہ کو قابل تلف ٹشو سے ڈھانک کر</li> </ul> <p>ٹشوز کو فراہم کردہ کوڑے دان میں تلف کیا جانا چاہیے اور ہاتھوں کی حفظان صحت کے اصولوں پر فوراً عمل کرنا چاہیے۔</p> <p>ملاقاتوں کے دوران غیر کلینیکل حصوں میں جسمانی دوری برقرار رکھی جانی چاہیے اور ملاقاتیوں کو چاہیے کہ وہ دیگر مریضوں سے نہ ملیں اور نہ ہی ملاقات کے دوران دوسرے کلینیکل حصوں میں جائیں۔</p> <p>اگر آپ کے ملاقاتی بیمار ہیں یا ان میں کورونا وائرس کی علامات ہیں یا خود علیحدگی اختیار کر رہے ہیں تو انہیں ملاقات کے لیے آنے کی اجازت نہیں ہوگی۔ تمام ملاقاتیوں کو مقامی رہنمائی چیک کرنی چاہیے اور وہ ہسپتال میں ملاقات کے لیے <a href="#">Scottish Government کی قومی رہنمائی بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں۔</a></p>
<p><b>Partners visiting after birth</b></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><b>پیدائش کے بعد پارٹنرز کا ملاقات کے لیے آنا</b></p> <p>پیدائش کے بعد، آپ اور آپ کے بچے کو وارڈ میں منتقل کر دیا جائے گا۔</p> <p>آپ کا برتھ پارٹنر بعد از پیدائش وارڈ میں آپ سے ملاقات کر سکتا ہے۔ تاہم، اگر وہ بیمار ہیں، کورونا وائرس کی علامات ہیں، تو انہیں ملاقات کے لیے نہیں آنا چاہیے۔</p> <p>مکمل افراد پر مرکوز ملاقات کی بتدریج اور احتیاط کے ساتھ واپسی ہو رہی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ مقامی صحت سے متعلق تحفظ کے مشورے کی بنیاد پر ابھی بھی کچھ پابندیاں عائد ہو سکتی ہیں۔ براہ کرم اس بارے میں جاننے کے لیے کہ آپ کے مقامی علاقے میں کیا ہو رہا ہے اپنی زچگی ٹیم سے بات کریں۔</p>

## Taking your baby home

If you and your baby are well, you'll be discharged home as soon as possible.

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.

Once home, your midwifery service, health visitor and family nurse will support you.

We know you'll want family and friends to meet your new baby. It's recommended you continue to follow [government advice](#).

## If you become unwell when you get home

### Phone your GP, midwife or maternity unit if:

- you become unwell
- you're concerned about your physical or mental health
- you're concerned about the health of your baby

If it's an emergency phone 999.

For non-emergency concerns do not hesitate to phone NHS 24 on 111.

## اپنے بچے کو گھر لے جانا

اگر آپ اور آپ کا بچہ صحت مند ہیں، تو آپ کو جلد از جلد گھر کے لیے ڈسچارج کر دیا جائے گا۔

آپ کو ڈسچارج کرتے وقت آپ سے بعد از پیدائش دیکھ بھال سے متعلق بات چیت کی جائے گی، لیکن آپ کو اپنی میٹرنیٹی ٹیم کی جانب سے اپنی ضرورت کی تمام مدد اور دیکھ بھال موصول ہوگی۔

جب آپ گھر پہنچ جائیں گی، تو آپ کی مڈوائفری سروس، ہیلتھ وزیٹر اور فیملی نرس آپ کی مدد کریں گے۔

ہم جانتے ہیں کہ آپ چاہیں گی کہ آپ کی فیملی اور دوست آپ کے نو مولود بچے سے ملاقات کریں۔ یہ تجویز کی جاتی ہے کہ آپ حکومت کے مشورے پر عمل جاری رکھیں۔

## اگر آپ گھر پہنچ کر بیمار پڑ جائیں

### اپنی GP، مڈوائف یا میٹرنیٹی یونٹ کو فون کریں اگر:

- آپ بیمار ہو جاتی ہیں
- آپ اپنی جسمانی یا ذہنی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں
- آپ اپنے بچے کی صحت کے بارے میں فکر مند ہیں

ایمرجنسی کی صورت میں 999 پر فون کریں۔

غیر ہنگامی تشویشات کے لیے NHS 24 کو 111 پر فون کرنے سے نہ ہچکچائیں۔

<p><b>Taking care of your mental health and wellbeing</b></p> <p>With so many changes, it's normal to feel stressed or anxious. Parent Club has some <a href="#">helpful tips for managing anxiety during pregnancy</a>.</p> <p>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.</p> <p><b>Further information</b></p> <p>The Royal College of Obstetricians and Gynaecologists has more <a href="#">detailed guidance about COVID-19 for people who are pregnant</a> including on self-isolating and guidance for pregnant people in the workplace.</p>	<p><b>اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کا خیال رکھنا</b></p> <p>انتی ساری تبدیلیوں کے ساتھ، تناؤ یا پریشانی محسوس کرنا معمول کی بات ہے۔ Parent Club کے پاس <a href="#">حمل کے دوران بے چینی سے نمٹنے کے لیے کچھ مفید تجاویز</a> موجود ہیں۔</p> <p>اگر آپ اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کے بارے میں فکر مند ہیں یا فی الحال ذہنی صحت کی دشواریوں کی شکار ہیں، تو مدد دستیاب ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ اپنی مڈوائف کو بتائیں کیوں کہ وہ آپ کے لیے صحیح سپورٹ فراہم کرنے میں مدد کر سکیں گی۔</p> <p><b>مزید معلومات</b></p> <p>Royal College of Obstetricians اور Gynaecologists کے پاس خود علیحدگی اور کام کی جگہ پر حاملہ خواتین کے لیے رہنمائی سمیت <a href="#">حاملہ خواتین کے لیے کووڈ-19 سے متعلق تفصیلی رہنمائی</a> موجود ہے۔</p>
<p><b>Caring for your newborn baby</b></p> <p>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.</p> <p>It's recommended that you:</p>	<p><b>اپنے نو مولود بچے کی دیکھ بھال کرنا</b></p> <p>کورونا وائرس (کووڈ-19) کا شکار ہونے والے بچوں کی تعداد بہت ہی کم ہے۔ تاہم، پیدائش کے بعد انہیں وائرس کا شکار کسی بھی فرد سے ممکنہ طور پر کورونا وائرس ہو سکتا ہے، خواہ وہ فرد خود کو بیمار محسوس نہ کرتا ہو۔</p> <p>یہ تجویز کی جاتی ہے کہ آپ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• آپ کے لیے جتنی جلدی ایسا کرنا محفوظ ہو اپنے بچے کو گھر لے جائیں</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• take your baby home as soon as it is safe for you to do so</li> <li>• follow government advice on self isolation and protective measures</li> <li>• keep your baby away from people with a cough, fever or other viral symptoms such as a runny nose, vomiting or diarrhoea</li> </ul> <p>Bliss has <a href="#">advice about coronavirus for parents of babies born sick or premature</a>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• خود علیحدگی اور حفاظتی اقدامات سے متعلق حکومت کے مشورے پر عمل کریں</li> <li>• اپنے بچے کو ایسے تمام افراد سے دور رکھیں جنہیں کھانسی، بخار یا دیگر وائرل علامات جیسے ناک بہنا، آلتیان یا اسہال ہو</li> </ul> <p>Bliss کے پاس بیمار یا نا پختہ (پری میچور) پیدا ہونے والے بچوں کے والدین کے لیے کورونا وائرس سے متعلق مشورے موجود ہیں۔</p>
<p><b>What if my baby is unwell?</b></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><a href="#">What to do if you think your baby is unwell</a></p> <p><a href="#">What to do if your child has cold or flu symptoms</a></p>	<p><b>اگر میرا بچہ بیمار ہے تو کیا ہوگا؟</b></p> <p>کورونا وائرس کی علامات ان نشانیوں سے ملتی جلتی ہیں جن سے آپ کا بچہ کسی اور وجوہات سے بیمار ہو سکتا ہے۔</p> <p>وائرس کا شکار اکثر بچے بیماری کی کوئی بھی علامات ظاہر نہیں کریں گے اور ان کی بڑی اکثریت (یا تقریباً سبھی) مکمل طور پر صحت یاب ہو جائیں گے۔</p> <p>کچھ بچوں میں غیر مستحکم درجہ حرارت (بہت گرم اور/یا بہت ٹھنڈا) اور/یا کھانسی ہو سکتی ہے۔ انفیکشن کا شکار بچوں کو ہمیشہ بخار نہیں ہوتا۔</p> <p><a href="#">اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کا بچہ بیمار ہے تو کیا کریں</a></p> <p><a href="#">اگر آپ کے بچے کو سردی یا فلو کی علامات ہیں تو کیا کریں</a></p>
<p><b>Breastfeeding</b></p>	<p><b>چھاتی کا دودھ پلانا</b></p>

<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.</p> <p><a href="#">Parent Club</a> have information on <a href="#">breastfeeding and coronavirus</a>.</p> <p><a href="#">Breastfeeding</a> advice can also be found in Ready Steady Baby.</p> <p>Unicef has <a href="#">additional advice on breastfeeding</a></p> <p>You can also phone the Breastfeeding Network National Helpline on: 0300 100 0212 (from 9.30am to 9.30pm each day).</p>	<p>فی الحال ایسا کوئی ثبوت نہیں ہے جس سے معلوم ہو کہ چھاتی کے دودھ کے ذریعے وائرس پھیل سکتا ہے۔ چھاتی کا دودھ پلانے کے فوائد بچے میں وائرس منتقل ہونے کے ممکنہ خطرات سے کہیں زیادہ ہیں۔</p> <p><a href="#">Parent Club</a> کے پاس <a href="#">چھاتی سے دودھ پلانے اور کورونا وائرس</a> سے متعلق معلومات موجود ہیں۔</p> <p><a href="#">چھاتی سے دودھ پلانے</a> کی ہدایت Ready Steady Baby میں بھی مل سکتی ہے۔</p> <p>Unicef کے پاس <a href="#">چھاتی کا دودھ پلانے سے متعلق اضافی ہدایات</a> ہیں</p> <p>آپ درج ذیل پر Breastfeeding Network National Helpline کو بھی فون کر سکتے ہیں: 0300 100 0212 (روزانہ صبح 9.30 سے رات 9.30 بجے تک)۔</p>
<p><b>Breastfeeding if you have coronavirus symptoms</b></p> <p>If you're breastfeeding and feeling unwell continuing to breastfeed can be the easiest and least stressful option during this time.</p> <p>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 <a href="#">not to fall asleep with your baby</a>.</p> <p>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.</p>	<p><b>اگر آپ میں کورونا وائرس کی علامات ہیں تو چھاتی کا دودھ پلانا</b></p> <p>اگر آپ چھاتی کا دودھ پلا رہی ہیں اور بیمار محسوس کر رہی ہیں، تو اس وقت کے دوران سب سے آسان اور کم پریشان کن طریقہ چھاتی کا دودھ پلاتے رہنا ہو سکتا ہے۔</p> <p>اگر آپ کو کورونا وائرس انفیکشن بھی ہو جائے تب بھی آپ کو چاہیے کہ اپنے بچے کو چھاتی کا دودھ پلانا جاری رکھیں۔ اس سے ان کی حفاظت میں مدد کا زیادہ امکان ہے۔ اگر آپ کو کوئی بھی تشویشات ہوں تو اپنی مڈوائف، ہیلتھ وزیٹر یا GP کو فون کریں۔ آپ کو اس بات کی بھی بہت احتیاط کرنی چاہیے کہ اپنے بچے کے ہمراہ سو نہ جائیں۔</p> <p>اگر آپ پسند کریں، تو اپنا دودھ نکال کر کسی صحت مند فرد سے کہہ سکتی ہیں کہ وہ چند یا ہر مرتبہ آپ کا دودھ بچے کو پلا دے۔</p>

<p>You can reduce the risk of your baby catching coronavirus by:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wearing a mask or face covering while holding your baby close, including during feeding</li> <li>washing your hands before touching your baby, breast pump, bottle or other feeding equipment</li> <li>avoiding coughing or sneezing whilst feeding or holding your baby</li> <li>following breast pump and equipment cleaning recommendations after each use (as you would always do)</li> <li>washing and cleaning bottles and other equipment thoroughly in hot soapy water, before sterilising (as you would always do)</li> </ul>	<p>آپ درج ذیل کے ذریعہ اپنے بچے کو کورونا وائرس ہو جانے کا خطرہ کم کر سکتی ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>اپنے بچے کو گود میں لیتے وقت، بشمول دودھ پلانے کے دوران، ایک ماسک یا فیس کورنگ پہن کر</li> <li>اپنے بچے، بریسٹ پمپ، بوتل یا دودھ پلانے والے دیگر آلات کو چھونے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھو کر</li> <li>بچے کو اُٹھاتے ہوئے یا دودھ پلاتے وقت کھانسنے اور چھینکنے سے پرہیز کر کے</li> <li>بریسٹ پمپ اور آلات کو ہر استعمال کے بعد تجویز کردہ طریقے سے صاف کر کے (جیسے آپ ہمیشہ کرتی ہوں گی)</li> <li>بوتلوں اور دیگر آلات کو جراثیم سے پاک کرنے سے پہلے، اچھی طرح صابن ملے گرم پانی سے دھو کر صاف کرنا (جیسے آپ ہمیشہ کرتی ہوں گی)</li> </ul>
<p><b>Vaccination while breastfeeding or planning to breastfeed</b></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><a href="#">More about coronavirus vaccination while breastfeeding</a></p>	<p><b>چھاتی کا دودھ پلانے یا دودھ پلانے کا منصوبہ بناتے وقت ویکسینیشن</b></p> <p>چھاتی کا دودھ پلانے یا دودھ نکالنے والے افراد کے لیے کورونا وائرس ویکسین کی تجویز کی جاتی ہے۔ اپنے بچے کی حفاظت کے لیے آپ کو ویکسینیشن کے بعد چھاتی کا دودھ پلانا جاری رکھنا چاہیے۔ چھاتی کے دودھ سے آپ کے بچے کو وائرس منتقل ہونے کا کوئی خطرہ نہیں ہے۔</p> <p><a href="#">چھاتی کا دودھ پلانے کے دوران کورونا وائرس ویکسینیشن کے بارے میں مزید جانیں</a></p>

<p>For more information about coronavirus (COVID-19) in Urdu go to <a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/">www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/</a></p>	<p>کورونا وائرس (کووڈ-19) سے متعلق اردو میں مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے درج ذیل پر جائیں</p> <p><a href="http://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/">www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/</a></p>
<p>20 May 2022</p>	<p>20 مئی 2022</p>