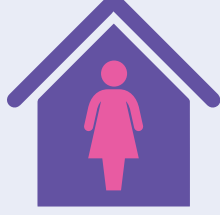


अगर आप गर्भवती हैं तो ये बातें आपको पता होना चाहिए

- 1** सामाजिक दूरी का अभ्यास करें— भीड़, सामूहिक यातायात से बचें और दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी पर रहें। और जितना हो सके घर पर रहें।



- 6** महामारी के समाचारों से ब्रेक लें, शारीरिक गतिविधियाँ करते रहें और मदद के लिए योग और ध्यान का अभ्यास करें चिंता कम करें।



- 2** डिलीवरी रूम में लोगों (जैसे दाई, पति, परिवार) के समर्थन की अनुमति है या नहीं इस संबंध में अपने अस्पताल या जन्म के केंद्र से पूछें।



- 7** उन लोगों के साथ जुड़ें जो सबसे ज्यादा मायने रखते हैं। अपने सहभागी, परिवार और दोस्तों को बताएं कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं।



- 3** अगर आप प्रसव में हैं और आपको COVID-19 है या होने की संभावना है तो, अस्पताल को कॉल करें ताकि कर्मचारी आपके बच्चे और अन्य लोगों को संक्रमित होने से बचा सकें।



- 8** महामारी के दौरान, एक दैनिक दिनचर्या बनाए रखें। स्नान करें, स्वस्थ भोजन करें, बहुत सारा पानी पिएं और रात को अच्छी नींद लें।



- 4** यदि आपको COVID-19 है या होने की संभावना है, तो आप आपके नवजात शिशु से अलग कमरे में रह सकते हैं। यदि आप अलग नहीं हुए हैं, तो संक्रमण की संभावना कम करें अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएँ और चेहरे का मास्क पहन कर अपने शिशु को छूने से पहले।



- 9** आप अकेले नहीं हैं—।पहुँचें, अपनी कहानी साझा करें और share.marchofdimes.org पर अन्य अपेक्षाओं और नई माताओं से बात करें



- 5** अगर आपके नवजात शिशु से अलग हैं और आप स्तनपान कराना चाहते हैं तो:

- स्तन पंप से—उपयोग करने से पहले अपने हाथों को अच्छी तरह से धो लें। एक स्वस्थ देखभाल करने वाला अपने बच्चे को स्तन का दूध पिला सकता है।
- अपनेस्तन से—अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं और चेहरे का मास्क पहनें।



**HEALTHY
MOMS.
STRONG
BABIES.**

Mi
MARCH OF DIMES