

توصیه های مهم و کاربردی به زنان باردار

چرا زنان باردار بیشتر در معرض خطر ابتلا به ویروس کرونا قرار دارند؟

با وجود اینکه هنوز دانش کافی درباره اینکه زنان باردار یا جنین ها بیشتر در معرض خطر ابتلا به ویروس کرونا هستند وجود ندارد، اما بنابر ارزیابی مسئولین دولتی، زنان باردار در گروه در معرض خطر ابتلا به بیماری قرار گرفته اند. این ارزیابی برای ایمنی و پیشگیری بیشتر در نظر گرفته شده است، چون به طور کلی زنان باردار بیشتر مستعد ابتلا به عفونت ها هستند.

چه کاری برای محافظت از خودم در برابر ابتلا به بیماری می توانم انجام دهم؟



دستان خود را به دفعات زیادی بشوید یا از ژل ضدعفونی کننده دست استفاده کنید. برای مثال، وقتی که دستگیره در و کلید روشن و خاموش کردن برق را لمس کرده اید، یا زمانی که از بیرون به خانه می آید.



در آرنج خودتان عطسه یا سرفه کنید.



تماس فیزیکی خودتان با دیگران را محدود کنید. از آغوش گرفتن و دست دادن و بوسیدن خودداری کنید.



به نظافت کردن توجه ویژه ای داشته باشید و با دقت نظافت کنید.



فاصله خودتان را با دیگران رعایت کنید و از دیگران هم بخواهید این کار را انجام دهند.

علاوه بر این می توانید:

- از بودن در مکان های پرجمعیت خودداری کنید. برای مثال از استفاده از وسایل نقلیه عمومی در صورت امکان خودداری کنید.
- به اندازه ۱ تا ۲ متر از دیگران فاصله بگیرید.
- از نگهداری کودکان دیگران خودداری کنید.

به عنوان زن باردار باید توجه ویژه ای به موارد زیر داشته باشید و در صورت داشتن این نشانه ها با پزشک تماس بگیرید:

- شروع به سرفه کردن.
- تب.
- مشکلات تنفسی.

- بیمار بودن در طول چند روز.
- بهبود نیافتن.
- بدتر شدن نشانه های بیماری.



آیا من و فرزندم باید آزمایش شویم؟

- اگر شما نشانه های بیماری، حتی نشانه های خفیفی مثل سرماخوردگی دارید، باید آزمایش شوید.
- اگر شما مبتلا به کووید-۱۹ هستید و فرزند شما سلامت و سر حال است، بنابراین فرزند شما نباید آزمایش شود.
- نوزادان فقط در شرایطی آزمایش می شوند که نشانه های بیماری را داشته باشند. پزشک کودکان باید ارزیابی کند که نوزاد آزمایش شود یا خیر.





آیا می توانم در خانه زایمان کنم؟

. اگر شما، همسرتان و یا فرزندان دیگر شما در خانه مبتلا به کووید-۱۹ هستید و یا نشانه های نامبرده شده را دارید، نمی توانید در خانه زایمان کنید. چون باید از ماماها در مقابل مبتلا شدن به بیماری محافظت شود.



آیا همسر یا یکی از بستگانم می توانند در هنگام زایمان همراه من باشند؟

. بله، شما می توانید یک نفر را در هنگام زایمان در کنار خود داشته باشید. اما کسی که در هنگام زایمان در کنار شما است نباید به بیماری کووید-۱۹ مبتلا باشد و یا نشانه های این بیماری را داشته باشد.



آیا می توانم بعد از زایمان در کنار نوزاد خود باشم؟

. بله، شما حتی اگر به بیماری کووید-۱۹ هم مبتلا باشید، می توانید بعد از زایمان در کنار نوزاد خود باشید.

. اگر همسر شما و افراد دیگر خانواده مبتلا به بیماری کووید-۱۹ هستند و یا نشانه های مبتلا شدن به این بیماری را دارند، باید از ارتباط داشتن با نوزاد خودداری کنند.

. اگر نوزاد شما به بخش نوزادان منتقل شود و شما به بیماری کووید-۱۹ مبتلا هستید و یا نشانه های ابتلا به این بیماری را دارید، تا جاییکه امکان دارد نباید شما در کنار فرزند خودتان باشید.



آیا می توانم به نوزاد خود شیر بدهم؟

. بله، شما می توانید به نوزاد خود شیر بدهید، برای اینکه ویروس کرونا در شیر مادرانی که به بیماری کووید-۱۹ مبتلا هستند یافت نشده است.

توصیه های کاربردی و مهم قبل از شیردادن و در هنگام شیردادن به نوزاد:

توصیه می شود که شما در هنگام شیردادن به نوزاد از توصیه های کلی وزارت بهداشت برای کم کردن خطر ابتلا به کووید-۱۹ (صفحه ۱) پیروی کنید. اگر شما به بیماری کووید-۱۹ مبتلا هستید به شما توصیه می شود که از موارد احتیاطی زیر پیروی کنید:

. قبل از اینکه نوزاد، پمپ شیردوش و یا شیشه شیر نوزاد را لمس کنید، دستان خود را با آب و صابون بشویید.

.. قبل از شیردادن به نوزاد، پستان خودتان را با آب و صابون بشویید.
زمانی که در تماس نزدیک و یا در حال شیردادن به نوزاد هستید از ماسک در جلوی دهان خود استفاده کنید.

. اگر از پمپ شیردوش برای دوشیدن شیر خود استفاده می کنید، بعد از هر بار استفاده از پمپ باید از توصیه های تمیز کردن پمپ شیردوش پیروی کنید.



آیا فرزندان دیگر من می توانند در کنار نوزاد باشند؟

.. بچه هایی که سلامت هستند می توانند در کنار نوزاد باشند.

. بچه هایی که بیمار هستند و بچه هایی که نشانه های بیماری را دارند، باید از تماس نزدیک با نوزاد خودداری کنند. بچه ها باید توجه بیشتری به نظافت کردن و شستن دست ها در خانه داشته باشند.



آیا پرستار بچه برای معاینه کردن نوزاد و راهنمایی کردن به خانه می آید؟

. اگر شما مبتلا به بیماری کووید-۱۹ هستید، به هر حال پرستار بچه روز چهارم یا پنجم به دیدن شما می آید، ولی قبل از مراجعه با شما تماس می گیرند. مراجعه های دیگر با پرستار بچه شما برنامه ریزی و هماهنگ می شود.