

## معلومات در رابطه با کووید-19 (COVID-19) برای زنان حامله

دوران حاملگی، یک دوران سرشار از لذت و انتظار برای بیشتر زنان و فامیلهای آنها است. درک می‌کنیم که با اعلان همه‌گیری کووید-19 (وایرس کرونا)، تمام زنان حامله دچار اضطراب شدید، هم در رابطه با صحت خودشان و هم در رابطه با طفل تا به حال متولد نشده یا نوزاد جدیداً متولد شده خود خواهند شد. معلومات ذیل مختصری از دانش فعلی ما در رابطه با تاثیرات کووید-19 و حاملگی بالای شما و طفل شما است.

### آیا زنان حامله در مقابل کووید-19 آسیب‌پذیرتر هستند؟

زنان حامله، به دلیل تغییراتی که در بدن یک زن در جریان دوران حاملگی رخ می‌دهد، باید جزو گروه‌های آسیب‌پذیر یا گروه‌های در معرض خطر محسوب شوند. با وجود این، در حال حاضر به نظر می‌رسد که شدت ناخوشی زنان حامله بعد از ابتلا به وایرس کووید-19، از عموم مردم بیشتر نیست. انتظار می‌رود که اکثر زنان حامله علائمی خفیف یا متوسط مثل سرماخوردگی/انفلونزا را تجربه کنند. متأسفانه، در حال حاضر هیچ واکسنی برای کووید-19 وجود ندارد.

### آیا کووید-19 باعث سقط جنین می‌شود؟

برای زنانی که در کوشش برای حامله شدن هستند یا زنانی که در اوایل دوران حاملگی خود به سر می‌برند، اسنادی دال بر افزایش خطر سقط جنین در اثر ابتلا به کووید-19 وجود ندارد.

### آیا ممکن است که کووید-19 را به طفل تا به حال متولد نشده خود انتقال دهیم؟

سندی دال بر اینکه این وایرس بتواند در دوران حاملگی شما به جنین در حال رشد شما انتقال پیدا کند (به این نوع سرایت، انتقال عمودی گفته می‌شود) یا اینکه این وایرس بتواند باعث بروز ناهنجاری در طفل شما شود، وجود ندارد. هیچ سندی دال بر ضرورت انجام سزارین یا القای ولادت برای کاهش خطر انتقال عمودی وایرس وجود ندارد. اگر یک زن مبتلا به وایرس کووید-19 باشد یا به میزان قابل توجهی در معرض این وایرس قرار گرفته باشد، در صورت امکان باید سزارین یا القای ولادت اختیاری به تعویق بیفتد، مگر اینکه خطر عاجل برای صحت او وجود داشته باشد یا علایم دیگری مربوط به ولادت در او ایجاد شده باشد.

### آیا کووید-19 باعث بروز عوارض مربوط به ولادت می‌شود؟

بعضی از نوزادان متولد شده از زنان دارای علایم کووید-19 در چین، زودتر از موعد مقرر به دنیا آمدند. مشخص نیست که آیا وایرس کرونا عامل اصلی این تولد زود هنگام بوده یا اینکه داکتران به دلیل بد بودن صحت مادر تصمیم گرفتند که نوزاد را زودتر از موعد مقرر به دنیا بیاورند. به نظر می‌رسد که نوزادان جدیداً متولد شده و اطفال، چندان در معرض خطر بالای عوارض ناشی از این وایرس نباشند.

### آیا باید در دوران همه‌گیری کووید-19، مراقبت‌های قبل از ولادت را ادامه دهیم؟

بررسی‌های روزمره قبل از ولادت، انجام سونوگرافی و ارزیابی‌های مادر و جنین باید ادامه پیدا کند، البته باید تغییراتی که در ادامه شرح داده شده‌اند، در این روند ایجاد شود. واکسن سیاه سرفه و واکسن انفلونزا همچنان باید در دوران حاملگی تزریق شوند، هر چند که این واکسن‌ها تاثیری در عکس‌العمل به وایرس کووید-19 نخواهند داشت.

تغییراتی که توصیه شده است در روزمره مراقبت قبل از ولادت ایجاد شود، بشمول موارد ذیل می‌شود، اما محدود به این موارد نیست:

- کاهش، به تعویق انداختن و/یا افزایش فاصله بین ملاقات‌های مربوط به اقدامات قبل از ولادت
- محدود کردن مدت زمان ملاقات‌های مربوط به اقدامات قبل از ولادت به مدت کمتر از 15 دقیقه
- استفاده از مشوره‌های تلفونی در قسمت حفظ‌الصحه، به حیث جایگزین یا مکمل ملاقات‌های روزمره در این قسمت
- کنسل کردن صنوف حضوری قبل از ولادت
- محدود کردن تعداد ملاقات‌کنندگان (صرفاً همسر) در زمان حضور در شفاخانه
- در نظر گرفتن ترخیص زود هنگام از شفاخانه

### آیا ولادت در شفاخانه، امن است؟

بهترین مکان برای به دنیا آوردن طفلان، شفاخانه است که در آنجا به پرسونل بسیار مجرب و در صورت ضرورت، به تجهیزات ایمرجنسی دسترسی دارید. تجربه یک زن از وضع حمل و ولادت طبیعی یا ولادت سزارین، از جمله استفاده از انسستیزی، بطور مثال انسستیزی اپیدورال (analgesia)، نباید به طور قابل توجهی تحت تاثیر این موضوع قرار گیرد و زنان باید تشویق و حمایت شوند تا بر طبق پروگرامریزی‌های انجام شده ولادت خود را انجام دهند.

### آیا شیردهی امن است؟

زنانی که علاقه به شیردهی دارند، باید برای این کار مورد تشویق و حمایت قرار گیرند. در حال حاضر هیچ سندی دال بر اینکه این وایرس در شیر مادر حمل شود، وجود ندارد و در نتیجه مزایای شناخته شده شیردهی از خطرات احتمالی انتقال وایرس بیشتر است. اگر مادر مبتلا به وایرس کووید-19 باشد، نباید خود به خود از طفلش جدا شود، اما باید حفظ‌الصحه عمومی را بسیار زیاد مراعات کند و در زمان شیردهی ماسک بپوشد.

### کدام اقدامات را برای مراعات حفظ‌الصحه عمومی باید انجام دهم؟

- شستشوی مکرر و منظم دست‌ها با استفاده از مایع الکولی بدون آب یا آب و صابون
- دوری نمودن از هر کسی که سرفه و عطسه می‌کند
- خودداری از لمس کردن چشم‌ها، بینی و دهان
- فاصله‌گیری اجتماعی و کاهش حضور در جامعه
- راپور دادن و بررسی زود هنگام اعراض و علائم
- دسترسی عاجل به تداوی مناسب و اقدامات حمایتی در صورت شدید بودن ابتلا به وایرس
- محدود کردن شخص حامی و پشتیبان به یک نفر و در صورتی که همسر شما مبتلا به وایرس کووید-19 است یا علائم آن را دارد، نباید شما را در شفاخانه همراهی کند
- خودداری از سفرهای غیر ضروری بطور کلی مانند در خانه و خودداری از حضور در مکان‌های عمومی، امن ترین کار است. در صورت امکان استفاده از وسایل ترانسپورت عمومی را کاهش دهید و از خانه کار کنید.

### اگر اعراض و علائم وایرس کووید-19 را داشته باشم، چی کاری باید انجام دهم؟

اگر اعراض و علائم سرماخوردگی/انفلونزا در شما به مشاهده رسید (تب، سرفه، گلودردی، حالت تهوع، استفراغ، اسهال، خستگی، مشکل تنفسی)، لطفا هرچه عاجل قرار ملاقاتی را برای انجام بررسی طبی تنظیم کنید (کلینیک تب، معاینه‌خانه داکتر عمومی، بخش ایمرجنسی). اگر هر یک از این علائم را دارید یا مکلف هستید که خود را قرنطینه کنید یا تشخیص داده شده است که مبتلا به کووید-19 هستید، باید این موضوع را به ارائه‌دهنده خدمات معالجوی خود اطلاع دهید.

### اگر در این رابطه تشویش داشته باشم، با چی کسی باید صحبت کنم؟

حاملگی و پدر و مادر شدن با اضطراب و افسردگی همراه است و شرایط فعلی این خطر را برای زنان، همسران آنها و فامیل‌های آنها تشدید خواهد کرد. بررسی، تشخیص، مدیریت و خدمات مربوط به اضطراب و افسردگی قبل و بعد از ولادت، سوء مصرف مواد و خشونت خانگی باید ادامه یابد. در صورت تشویش، از متخصص صحت خود مشوره و کمک بگیرید.

داکتران، قابل‌هوا، کارمندان بخش صحتی به شما و طفل شما اهمیت می‌دهند و متوجه شما هستند. ما درک می‌کنیم که شما مضطرب خواهید شد. استراحت کنید، خوب غذا بخورید و در صورت امکان به علائق خود بپردازید. بهترین محافظ طفل شما، خود شما هستید، بناً آنچه بیشترین اهمیت را دارد، مراقبت از خودتان و همچنان صحت عاطفی و جسمانی خودتان است. به شما اطمینان می‌دهیم که خطر برای شما و طفل شما بسیار ناچیز است و برای شما آرزوی خوشبختی می‌کنیم.

اتحادیه همدلی (Harmony Alliance): سازمان "زنان مهاجر و پناهنده فعال در قسمت ایجاد تغییرات (Migrant and Refugee Women for Change)"، سازمانی است که ذریعه اعضای آن اداره می‌شود و پلتفرمی برای زنان مهاجر و پناهنده است که از طریق آن بتوانند به حمایت از موضوعاتی بپردازند که برای ما حائز اهمیت هستند.

"کالج سلطنتی تخصصی نسایی و ولادی استرالیا و نیوزلند (Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists, RANZCOG)"، نهاد پیشرو در عرصه ارائه تعلیم حرفوی و تعیین استانداردها در عرصه صحت زنان در استرالیا و نیوزلند است.