



**The Royal Australian  
and New Zealand  
College of Obstetricians  
and Gynaecologists**  
*Excellence in Women's Health*

### ข้อมูลเกี่ยวกับ COVID-19 สำหรับสตรีมีครรภ์

การตั้งครรภ์เป็นช่วงเวลาของความสุขและการรอยยิ้มของผู้หญิงส่วนใหญ่และครอบครัว หลังจากการประกาศการระบาดของ COVID-19 (ไวรัสโคโรนา) เราเข้าใจว่าสตรีมีครรภ์ทุกคนจะรู้สึกกังวลมากเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองและทารกในครรภ์ หรือทารกแรกเกิด เด็กอ่อน ข้อมูลต่อไปนี้เป็นสรุปความรู้ปัจจุบันเกี่ยวกับผลกระทบของ COVID-19 และการตั้งครรภ์ ที่ส่งผลต่อคุณและลูกน้อย

#### สตรีมีครรภ์มีความเสี่ยงต่อ COVID-19 มากขึ้นหรือไม่

สตรีมีครรภ์ควรได้รับการพิจารณาว่ามีความเสี่ยงหรือเป็นกลุ่มเสี่ยงเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกายของสตรีในระหว่างตั้งครรภ์ แต่ในเวลานี้ยังไม่พบว่าสตรีมีครรภ์ที่ติดเชื้อ COVID-19 จะมีอาการเจ็บป่วยรุนแรงมากกว่าคนทั่วไป มีการคาดการณ์ว่า สตรีมีครรภ์ส่วนใหญ่จะมีอาการหวัด/อาการคล้ายกับไข้หวัดใหญ่ที่ไม่รุนแรงหรือรุนแรงปานกลาง อาการต่าง ๆ ได้แก่ มีไข้ ไอ ตูยเคืองการไต่กลิ่น ปวดศีรษะและอ่อนเพลีย

สตรีประมาณ 1 ใน 3 ที่ติดเชื้อ COVID-19 ขณะตั้งครรภ์จะต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล สำหรับสตรีเหล่านี้บางคนจะต้องเข้าโรงพยาบาลเพื่อคลอดบุตรเมื่อสิ้นสุดการตั้งครรภ์ไม่ใช่เพราะอาการของ COVID-19 ในสตรีที่มีอาการป่วยจากโรค COVID-19 และต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลนั้น ประมาณ 1 ใน 10 จะต้องเข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยหนักเพื่อรับความช่วยเหลือในการหายใจหรือช่วยชีวิตอื่น

ประสบการณ์ระหว่างประเทศเกี่ยวกับ COVID-19 ในด้านการตั้งครรภ์แสดงให้เห็นว่าสตรีในช่วงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 นั้น สตรีจากกลุ่มชาติพันธุ์คิวดา เอเชีย และชนกลุ่มน้อย ผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปีและผู้ที่มีปัญหาทางการแพทย์ก่อนแล้วอาจมีความเสี่ยงที่จะล้มป่วยและต้องเข้าโรงพยาบาลมากกว่า สตรีเหล่านี้ควรใส่ใจเป็นพิเศษในการปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับการเว้นระยะห่างทางสังคม เพื่อให้แน่ใจว่าพวกเขาลดความเสี่ยงของการติดเชื้อหากทำได้

#### COVID-19 เป็นสาเหตุในการแท้งบุตรหรือไม่

สำหรับสตรีที่กำลังพยายามจะตั้งครรภ์หรือกำลังอยู่ในช่วงต้นของการตั้งครรภ์ ยังไม่มีหลักฐานบ่งชี้ว่า COVID-19 เพิ่มความเสี่ยงต่อการแท้งบุตร

#### ฉันสามารถส่งผ่านเชื้อ COVID-19 สู่อทารกในครรภ์หรือไม่

มีรายงานที่บ่งชี้ถึงความเสี่ยงเล็กน้อยที่ไวรัสอาจส่งผ่านจากมารดาไปสู่ทารก (การแพร่เชื้อในแนวตั้ง) เรื่องนี้เป็นเรื่องยากที่จะเกิดขึ้นในครรภ์หรือขณะคลอดบุตร (2 รายในการตั้งครรภ์ 100 ราย) สำหรับทารกที่ติดเชื้อ COVID-19 ส่วนใหญ่ยังคงสบายดีและไม่ต้องการการดูแลเพิ่มเติมใด ๆ สตรีควรมั่นใจว่าขณะนี้ยังไม่มีหลักฐานว่า COVID-19 จะเป็นอันตรายต่อทารกของคุณหรือทำให้เกิดความผิดปกติในระหว่างตั้งครรภ์



**The Royal Australian  
and New Zealand  
College of Obstetricians  
and Gynaecologists**  
*Excellence in Women's Health*

### COVID-19 เป็นสาเหตุในการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เกี่ยวข้องกับการเกิดหรือไม่

ในสตรีบางรายที่มีอาการป่วยจากโรค COVID-19 จะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นที่จะคลอดก่อนกำหนด (ก่อน 37 สัปดาห์) ความเสี่ยงของการภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดดูเหมือนจะไม่สูงกว่าสตรีที่ไม่ได้ติดเชื้อ COVID-19 อย่างไรก็ตาม สำหรับมารดาบางรายในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์อาจจะปลอดภัยกว่าสำหรับมารดาหรือทารกที่จะคลอดเร็วขึ้น

ทารกแรกเกิดและทารกไม่มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการติดเชื้อมากขึ้น แต่ทารกที่คลอดก่อนกำหนดอาจต้องได้รับการดูแลในหน่วยทารกแรกเกิดจนกว่าจะพร้อมที่จะกลับบ้าน

### ฉันควรดำเนินการดูแลก่อนคลอดในช่วงการระบาดของ COVID-19 ต่อไปหรือไม่

ควรดำเนินการตรวจครรภ์ก่อนคลอดเป็นประจำ การตรวจอัลตราซาวด์ การประเมินสุขภาพมารดาและทารกในครรภ์ต่อไป เพื่อให้สามารถทำการเปลี่ยนแปลงตามรายละเอียดด้านล่าง แม้ว่าจะไม่ส่งผลกระทบต่อตอบสนองต่อการติดเชื้อ COVID-19 แต่ควรดำเนินการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไอกรนและไข้หวัดใหญ่ในระหว่างการตั้งครรภ์ต่อไป

การเปลี่ยนแปลงการดูแลก่อนคลอดเป็นประจำที่ได้รับการแนะนำ รวมถึงแต่ไม่จำกัดเฉพาะ:

- การลด การเลื่อนและ/หรือการเพิ่มช่วงเวลาในระหว่างการพบแพทย์ที่ดูแลก่อนคลอด
- จำกัดเวลาในการพบแพทย์ที่ดูแลก่อนคลอดทุกครั้งให้น้อยกว่า 15 นาที
- การใช้การปรึกษาทางไกลแทนหรือเพิ่มเติมจากการพบแพทย์ตามปกติ
- การยกเลิกชั้นเรียนอบรมคุณแม่ก่อนคลอดแบบตัวต่อตัว
- การจำกัดจำนวนผู้เข้าชม (อนุญาตเฉพาะคูครองเท่านั้น) ในขณะที่อยู่ในโรงพยาบาล
- การพิจารณาการจำหน่ายออกจากโรงพยาบาลก่อนกำหนด

### การคลอดในโรงพยาบาลปลอดภัยหรือไม่

สถานที่ที่ปลอดภัยที่สุดในการคลอดบุตรคือในโรงพยาบาล ซึ่งคุณสามารถเข้าถึงเจ้าหน้าที่ที่ได้รับการฝึกอบรมมาอย่างดี และสิ่งอำนวยความสะดวกในกรณีฉุกเฉินหากจำเป็น ประสิทธิภาพของสตรีในการคลอดและการคลอดปกติทางช่องคลอดหรือการผ่าตัดคลอด รวมถึงการใช้ยาระงับปวด เช่น Epidural ไม่น่าจะส่งผลกระทบต่อมารดาและสตรีควรได้รับกำลังใจและการสนับสนุนให้มีการคลอดตามที่วางแผนไว้

### การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ปลอดภัยหรือไม่

มารดาที่ต้องการให้นมบุตรควรได้รับกำลังใจและการสนับสนุนให้ทำเช่นนั้น ยังไม่มีหลักฐานในปัจจุบันที่แสดงว่าไวรัสถูกส่งผ่านทางน้ำนมแม่ ดังนั้นผลประโยชน์ที่รู้กันดีในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่นั้นมีน้ำหนักมากกว่าความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการแพร่เชื้อ หากมารดามีการติดเชื้อ COVID-19 ไม่ควรแยกตัวออกจากลูกโดยทันที แต่ควรใช้มาตรการป้องกันขั้นสูงที่มีสุขอนามัยทั่วไป และควรสวมหน้ากากอนามัยขณะให้นมบุตร

#### ฉันควรใช้มาตรการด้านสุขอนามัยทั่วไปอย่างไร

- ล้างมือเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ โดยการถูมือด้วยแอลกอฮอล์หรือใช้สบู่และน้ำ
- หลีกเลี่ยงทุกคนที่มีอาการไอและจาม
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสดวงตา จมูกและปาก
- การเว้นระยะห่างทางสังคมและการลดการเข้าไปในชุมชนทั่วไป
- การรายงานและการสอบสวนอาการตั้งแต่นั้น ๆ
- การเข้าถึงการรักษาที่เหมาะสมและมาตรการสนับสนุนหากการติดเชื้อทวีความรุนแรง
- จำกัดให้มีคนที่ช่วยเหลือคุณเพียงคนเดียวและหากผู้ครองของคุณเป็น COVID-19 หรือมีอาการ พวกเขาไม่ควรพาคุณไปโรงพยาบาล
- หลีกเลี่ยงการเดินทางที่ไม่จำเป็นทั้งหมด กล่าวโดยทั่วไป การอยู่บ้านและการเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่สาธารณะจะเป็นสิ่งที่ปลอดภัยที่สุด หากเป็นไปได้ ให้ลดการใช้ระบบขนส่งสาธารณะและทำงานจากที่บ้าน

#### ฉันควรทำอะไรหากมีอาการของ COVID-19

หากคุณมีอาการหวัด/ไข้หวัดใหญ่ (ไข้ ไอ เจ็บคอ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง เหนื่อยล้า หายใจลำบาก) โปรดนัดพบแพทย์โดยด่วน (คลินิกไข้หวัด แพทย์เวชปฏิบัติทั่วไป แผนกฉุกเฉิน) หากคุณมีอาการเหล่านี้หรือต้องเช็คตัวเองหรือได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น COVID-19 คุณควรแจ้งผู้ให้บริการด้านสุขภาพของคุณทราบ

#### หากฉันมีข้อสงสัยฉันควรจะปรึกษาใคร

การตั้งครรถ์และการเลี้ยงดูบุตรนั้นเกี่ยวข้องกับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพและภาวะซึมเศร้า ยิ่งไปกว่านั้นสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน จะทำให้ผู้หญิง ผู้ครองและครอบครัวมีความเสี่ยงต่อภาวะดังกล่าวมากขึ้นเท่านั้น โดยจะต้องดำเนินการคัดกรอง การวินิจฉัย การจัดการและบริการในด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพและภาวะซึมเศร้าปริกำเนิด การใช้สารเสพติดและความรุนแรงในครอบครัวต่อไป หากคุณมีข้อสงสัย ให้ขอคำแนะนำและความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของคุณ

แพทย์ พยาบาลผดุงครรภ์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอื่น ๆ จะดูแลคุณและลูกน้อย เราเข้าใจว่าคุณรู้สึกกังวล หากเป็นไปได้ ให้พักผ่อน ทานอาหารที่มีประโยชน์และรักษาผลประโยชน์ของตัวเอง สิ่งที่ยกย่องลูกน้อยของคุณได้ดีที่สุดก็คือตัวเอง ดังนั้นการดูแลตนเองทางอารมณ์และร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เราต้องการสร้างความมั่นใจว่าคุณและลูกน้อยจะได้รับความเสี่ยงที่ต่ำมาก ๆ และขอให้มีความสุข

---

Harmony Alliance: Migrant and Refugee Women for Change เป็นองค์กรที่สมาชิกขับเคลื่อน ซึ่งมีแพลตฟอร์มสำหรับสตรีที่มีภูมิหลังเป็นผู้พลพและผู้ลี้ภัยเพื่อให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาที่สำคัญกับเรา

The Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists (RANZCOG) เป็นผู้นำหน่วยในการฝึกอบรมวิชาชีพและมาตรฐานด้านสุขภาพของสตรีในประเทศออสเตรเลียและนิวซีแลนด์