

معلومات در مورد ویروس کرونا یا (COVID-19) برای زنان حامله

دوران حاملگی زمان شادی و انتظار بسیار زیادی برای بیشتر زنان و خانواده های آنها است. پس از اعلام بیماری همه گیر کرونا (COVID-19 (coronavirus ، ما می فهمیم که تمام زنان حامله، در مورد سلامتی خودشان ، و نوزاد متولد نشده یا نوزادشان احساس میکنند. معلومات زیر خلاصه از دانش فعلی ما در مورد تأثیر ویروس کرونا (COVID-19) بالای بارداری و طفل تان میباشد.

آیا زنان حامله نسبت به بیماری ویروس کرونا (COVID-19) آسیب پذیرتر هستند؟

به دلیل تغییرات که در بدن زن حامله رخ می دهد ، زنان حامله باید آسیب پذیر یا در معرض خطر قلمداد شوند. به هر حال ، در این زمان زنان حامله اگر مبتلا به عفونت کرونا (COVID-19) باشند، نسبت به جمعیت عمومی به شدت مریض نمی شوند. انتظار می رود که اکثریت قشر زنان حامله فقط علائم خفیف یا ملایم از جمله تب، سرفه، از دست دادن حس بویایی، سردردی و خستگی را تجربه کنند.

تقریباً از هر 3 خانمی که در دوران حاملگی به کووید-19 مبتلا می شوند، 1 نفر نیاز به بستری در شفاخانه دارد. برای برخی از این زنان ، این برای زایمان در پایان دوران بارداری خواهد بود و نه به دلیل علائم ناشی از کووید-19. در آن دسته از زنانی که مبتلا به کووید-19 می شوند و نیاز به بستری در شفاخانه دارند، از هر 10 نفر 1 نفر برای کمک به نفس کشیدن یا تقویه سایر عضو بدن نیاز به بستری در ICU دارد.

تجربه بین المللی کووید-19 در بارداری نشان داده است که زنان در سه ماهه آخر بارداری، زنان از گروه های قومی سیاه پوست، آسیایی و اقلیت های قومی، کسانی که بیشتر از 35 سال سن دارند و کسانی که از قبل مریض هستند، ممکن است بیشتر در معرض خطر باشند و نیاز به بستری شدن در شفاخانه را داشته باشند. این زنان باید توجه خاص به رعایت نمودن از توصیه های مربوط به فاصله اجتماعی داشته باشند تا اطمینان حاصل شود که خطر عفونت را در صورت امکان کاهش می دهد.

آیا ویروس کرونا (COVID-19) باعث سقط جنین می شود؟

در مورد زنان که در حال کوشش بچه دار شدن یا در دوران حاملگی اولیه هستند ، هیچ ثبوت بر افزایش خطر سقط جنین با COVID-19 وجود ندارد.

آیا میتوانم ویروس کرونا (COVID-19) را به طفل تولد نشده ام انتقال دهم؟

گزارش ها حاکیست که احتمال اندکی وجود دارد که ویروس از مادر به کودک منتقل شود (انتقال عمودی). بسیار کم امکان دارد که این اتفاق در رحم یا هنگام زایمان رخ دهد (از هر 100 بارداری 2 مورد). نوزادانی که به کووید-19 آلوده شده اند، آنها تا حد زیادی خوب مانده اند و نیازی به مراقبت اضافی نداشته اند. زنان باید مطمئن باشند که در حال حاضر هیچ مدرکی وجود ندارد که کووید-19 به کودک شما ضرر خواهد رساند یا باعث ایجاد ناراحتی در دوران بارداری شود.

آیا عفونت کرونا (COVID-19) باعث عوارض مربوط به تولد میشود؟

در برخی از زنانی که مبتلا به بیماری کووید-19 شده اند، احتمال داشتن خطر یک نوزاد قبل از وقت (قبل از هفته 37) افزایش می یابد. به نظر نمی رسد که خطر ابتلا به زایمان قبل از وقت، بیشتر از زمانی باشد که مبتلا به کووید-19 نیستند. با این حال، برای برخی از مادران در اواخر بارداری ممکن است زایمان زودتر برای مادر یا کودک خطر کمتر داشته باشد.

به نظر نمی رسد نوزادان و کودکان بیشتر در معرض خطر زیاد پیچیدگی ناشی از عفونت باشند اما ممکن است لازم باشد تا نوزادانی که قبل از وقت به دنیا آمده اند در بخش مراقبت نوزادان تا زمانی که آماده ترخیص برای رفتن به خانه شوند، تحت مراقبت قرار بگیرند.

آیا باید مراقبتهای قبل از تولد را در طول بیماری همه گیر کرونا (COVID-19) ادامه دهیم؟
بررسیهای روتین پیش از تولد، سونوگرافی، ارزیابیهای مادر و جنین باید ادامه یابد و این امر باعث تغییراتی در زیر میشود. اگر چه این امر در پاسخ به عفونت کرونا (COVID-19)، سرفه و آنفولانزا تأثیر نمیکند ولی در دوران حاملگی باید ادامه یابد.

تغییرات مربوط به مراقبتهای روتین پیشنهاد شده است، اما به آنها محدود نمیشود، و شامل موارد زیر است:

- کم کردن و/ یا افزایش فاصله بین ملاقاتهای قبل از تولد
- کم نمودن ملاقاتهای قبل از تولد به کمتر از ۱۵ دقیقه
- استفاده از مشاوره های تلفونی از راه دور به عنوان جایگزین یا علاوه بر این، بازدیدهای روتین
- کنسل کردن درس رو به رو پیش از تولد
- محدود نمودن ملاقات در شفاخانه (تنها به همسر)
- با توجه به رخصت زودتر از شفاخانه

آیا ولادت یا زایمان در شفاخانه امن است؟

امن ترین جا برای تولد نوزاد شما شفاخانه است، جایی که شما به پرسنل بسیار آموزش دیده و به تجهیزات عاجل دسترسی دارید. تجربه یک خانم در زمان ولادت، ولادت طبیعی یا سزارین، از جمله استفاده از دوی بی دردی به طور مثال اپیدورال، نباید به طور قابل توجهی تحت تأثیر قرار گیرد و طوریکه ولادت طفل برنامه ریزی شده زنان باید تشویق و حمایت شوند.

آیا شیردهی در امان است؟

زنانی که به شیر دادن آرزو دارند باید تشویق و حمایت شوند. هیچ ثبوت وجود ندارد که ویروس در شیر مادر حمل میشود، و بنابراین، فایده شناخته شده شیردهی از خطرات احتمالی انتقال بیشتر است. اگر مادر مبتلا به عفونت کرونا (COVID-19) است، نباید بطور اوتوماتیک از مادر جدا شود، اما اقدامات بهداشتی عمومی را با رعایت عمومی انجام داده و هنگام شیردادن از ماسک استفاده شود.

چه اقدامات بهداشتی عمومی باید انجام دهیم؟

- شستنوی دست به طور منظم و با دستمال الکول دار یا صابون و آب انجام شود
- از هر کسی که سرفه و عطسه میکند، دوری کنید
- از لمس چشم، بینی و دهان خوداری کنید
- دوری اجتماعی جامعه و کاهش مواجهه عمومی از جامعه
- گزارش زودتر و بررسی علائم
- دسترسی به درمان مناسب و اقدامات حمایتی فوری در صورت قابل توجه بودن عفونت
- شخص کمی را به یک نفر کم کنید و اگر شریک زندگی شما کرونا (COVID-19) داشته باشد یا علامت آن باشد، نباید با شما به شفاخانه بروید.
- از سفرهای غیر ضروری خود داری کنید. بطور عمومی، ماندن در خانه و جلوگیری از فضاهاى عمومی امن ترین است. در صورت امکان استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی را کاهش دهید و کار از خانه کنید.

در صورت بروز علائم ویروس کرونا (COVID-19) باید چی انجام دهیم؟

در صورت بروز علائم سرماخوردگی و آنفولانزا (تب، سرفه، گلودرد، دلبد، استفراغ، اسهال، خستگی، مشکل تنفسی) لطفاً بررسی فوری با داکتر ترتیب دهید (کلینیک تب، داکتر عمومی، بخش عاجل). اگر شما این علائم را دارید، یا مجبور به انزواى خود هستید، یا به بیماری COVID-19 مبتلا شده اید، شما باید به فراهم کنندگان خدمات صحی خود اطلاع دهید.

اگر نگرانی دارم با کی باید صحبت کنم؟

حامله بودن و والدین با اضطراب و افسردگی همراه هستند و محیط فعلی فقط این خطر را برای زنان و خانواده های آنها تشدید میکند. تست جلوگیری، تشخیص، مدیریت و خدمات اضطراب پیش از بارداری و افسردگی، استفاده مواد مخدر و خشونت خانگی باید ادامه یابد. در صورت نگرانی از داکتر خود کمک بگیرید.

داکترها، قابلها و سایر کارمندان صحی از شما و کودک شما مراقبت میکنند. ما درک میکنیم که شما احساس نگرانی دارید.



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

استراحت کنید ، خوب غذا بخورید و در صورت امکان از خود حفاظت کنید. بهترین محافظ کودک شما، شما هستید ، بنابراین مراقبت از خود ، صحت روحی و جسمی شما مهمترین چیز است. ما میخواهیم به شما اطمینان دهیم که خطر به شما و کودک تان ناچیز است و آرزوی خوشبختی برای شما آرزو میکنیم.

اتحاد هارمونی: زنان مهاجر و پناهنده برای تغییر ، یک سازمان محور عضو است و زمینه را برای زنان با سابقه مهاجر و پناهندگان فراهم می کند تا از موضوعاتی که برای ما مهم است حمایت کند.

کالج زنان و زایمان و متخصص زنان رویال استرالیا و نیوزیلند (RANZCOG) پیشرفته در زمینه آموزش حرفه و استاندارد در صحت زنان در استرالیا و نیوزیلند است.