

## سوالات متداول درباره کووید-۱۹، بارداری، زایمان و شیردهی

### آیا زنان باردار بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری کووید-۱۹ هستند؟

هم اکنون برای پی بردن به اثرات بیماری کووید-۱۹ زنان باردار پژوهشهایی در حال انجام است.

داده ها محدود هستند ، اما در حال حاضر هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد زنان باردار نسبت به جمعیت عمومی بیشتر در معرض ابتلا به نوع شدید بیماری قرار دارند.

اگرچه ، به دلیل تغییرات جسمی و سیستم ایمنی در زنان باردار، می دانیم که آنها می توانند به دلیل برخی عفونت های تنفسی ، به سختی بیمار شوند.

بنابراین بسیار مهم است که زنان باردار از اقدامات احتیاطی برای محافظت از خود در برابر کووید-۱۹ استفاده کنند و علائم احتمالی (از جمله تب، سرفه یا مشکل در تنفس) را به ارائه دهنده خدمات درمانی گزارش دهند.

سازمان جهانی بهداشت به مرور اطلاعات و توصیه های خود ادامه داده و با دسترسی به شواهد بیشتر آنها را به روزرسانی میکند.

### من باردار هستم. چگونه می توانم از خودم در مقابل بیماری کووید-۱۹ محافظت کنم؟

زنان باردار برای جلوگیری از ابتلا به کووید-۱۹ باید مانند سایر افراد همان اقدامات احتیاطی را انجام دهند. در مقابل ویروس جدید کرونا با پیروی از موارد زیر، می توانید از خودتان محافظت کنید:

- بطور مرتب دست های خود را با آب و صابون بشویید یا با مواد ضد عفونی کننده حاوی الکل تمیز کنید.
- فاصله خود را با دیگران رعایت کنید و از رفتن به مکان های شلوغ پرهیز کنید.
- از لمس کردن چشم ها، بینی و دهان خودداری کنید.
- بهداشت تنفس را رعایت کنید. این به معنی پوشاندن دهان و بینی با آرنج خمیده یا استفاده از دستمال هنگام سرفه و عطسه کردن است. سپس بلافاصله دستمال استفاده شده را در سطل زباله بیاندازید.

اگر تب یا سرفه دارید و یا به سختی نفس میکشید ، سریعاً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید. قبل از رفتن به یک مرکز بهداشتی درمانی، با آن مرکز تماس بگیرید و به توصیه های مسئولین بهداشتی محل زندگی تان عمل کنید.

زنان باردار و خانم هایی که اخیراً زایمان کرده اند - از جمله آنهایی که مبتلا به کووید-۱۹ شده اند - باید حتماً به معاینه های دوره ای خود ادامه دهند.

## آیا زنان باردار باید برای کووید-۱۹ آزمایش شوند؟

دستورالعمل آزمایشات و افراد واجد شرایط برای آزمایش (کووید-۱۹) بستگی به مکانی دارد که در آنجا زندگی می کنید.

با این حال ، طبق توصیه های سازمان جهانی بهداشت، زنان باردار که علائم بیماری کووید-۱۹ را دارند، باید در اولویت انجام آزمایش قرار گیرند. اگر مبتلا به کووید-۱۹ باشند، ممکن است به مراقبت های تخصصی نیاز داشته باشند.

## آیا کووید-۱۹ می تواند از مادر باردار به نوزاد متولد نشده (جنین) یا نوزاد تازه متولد شده، منتقل شود؟

ما هنوز نمی دانیم که آیا یک زن باردار مبتلا به کووید-۱۹ می تواند ویروس را در دوران بارداری یا حین زایمان به جنین یا نوزاد خود منتقل کند یا خیر.

تا کنون این ویروس در نمونه های مایع آمنیوتیک یا شیر مادر یافت نشده است.

## در دوران بارداری و حین زایمان چه مراقبت هایی باید انجام شود؟

تمام زنان باردار ، از جمله آنهایی که مشکوک به ابتلای به عفونت کووید-۱۹ هستند یا بیماری آنها تایید شده است، قبل، حین و بعد از زایمان باید مراقبت های با کیفیت بالا را دارند. این ها شامل مراقبت های حین بارداری، بعد از زایمان، حین زایمان، پس از بارداری و بهداشت روان می شوند. یک تجربه زایمان ایمن و مثبت شامل موارد زیر است:

- با زن باردار با احترام و تکریم رفتار شود.
- در هنگام زایمان یک فرد (منتخب) همراه زن باردار باشد.
- کادر زایمان (با زن باردار) ارتباط صادقانه داشته باشند.
- راهکارهای مناسب برای تسکین درد به کار گرفته شود.
- اگر مقدور باشد (برای زن باردار) امکان تحرک در اتاق زایمان (لیبر) فراهم باشد و موقعیت زایمان توسط زن باردار انتخاب شود.

در صورت مشکوک بودن یا تأیید ابتلا به کووید-۱۹، کارکنان بهداشتی باید از اقدامات احتیاطی مناسب به منظور کاهش خطر ابتلا به عفونت برای خود و دیگران پیروی کنند ، از جمله این موارد رعایت بهداشت دست ها و استفاده مناسب از لباس های محافظتی مانند دستکش ، روپوش (محافظتی) بیمارستانی و ماسک پزشکی هستند .

## آیا زنان باردار مبتلا به کووید-۱۹ یا مشکوک به این بیماری، نیاز به سزارین دارند؟

خیر. توصیه سازمان جهانی بهداشت این است که سزارین فقط در صورت توجیه پزشکی انجام شود. برای نحوه زایمان هر زن باردار باید بطور مستقل تصمیم گرفته شود، بر اساس ترجیح زن باردار و همچنین در نظر گرفتن دلالت‌های زایمانی صورت می‌گیرد .

## آیا مادر مبتلا به کووید-۱۹ می‌تواند به نوزاد خود شیر بدهد؟

بله. مادر مبتلا به کووید-۱۹ می‌تواند به نوزاد خود شیر بدهد. برای این کار باید:

- بهداشت تنفسی را هنگام شیر دادن رعایت کنند و در صورت دسترسی ماسک بپوشند؛
- دست‌ها را قبل و پس از لمس کردن کودک بشویند؛
- بطور مرتب سطوحی را که با آنها در تماس هستند، تمیز و ضدعفونی کنند

## آیا در صورت مبتلا شدن به کووید-۱۹، می‌توانم کودک خود را در آغوش بگیرم؟

بله. تماس نزدیک، زود هنگام و شیردهی انحصاری به کودک به رشد او کمک می‌کند. شما باید از حمایت‌های لازم برخوردار باشید تا بتوانید

- بطور ایمن و با رعایت بهداشت تنفسی به کودک خود شیر دهید؛
- تماس پوست به پوست با نوزاد خود داشته باشید، و
- با کودک یک اتاق مشترک داشته باشید شما باید قبل و بعد از لمس کردن کودک، دست‌های خود را بشویید و تمام سطوح را تمیز کنید .

## من به کووید-۱۹ مبتلا هستم و حال عمومی مساعدی ندارم که بتوانم به کودک خود مستقیماً شیر بدهم. چه باید بکنم؟

اگر به دلیل ابتلا به کووید-۱۹ یا عوارض دیگر، آنقدر بد حال هستید که نمیتوانید به کودک خود شیر بدهید، باید کسی به شما کمک کند که بطور ایمن از روشهای ممکن، در دسترس و مورد قبولتان برای شیر دهی به کودکتان استفاده کنید. این می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- دوشیدن شیر(مادر)؛

## برقراری مجدد شیردهی؛

• شیر مادر اهدایی