

۲۸ مارس، ۲۰۲۰: لطفا توجه داشته باشید که اطلاعات ارائه شده در اینجا براساس تعداد کمی از زنان باردار مبتلا به این عفونت است. اطلاعات جدید به صورت روزانه در دسترس قرار می گیرند. ما شما را تشویق می کنیم تا برای به روزترین اطلاعات با پزشک یا ماما خود صحبت کنید.

کووید - 19 چیست؟

کووید - 19 عفونتی است که توسط یک کوروناویروس ایجاد می شود، این ویروس شبیه به بسیاری از ویروس هاست که باعث سرماخوردگی می شوند. تفاوت در این است که حتی اگر چه اغلب بیماران علایم مشابه یک سرماخوردگی را تجربه می کنند، افرادی که مشکلات بهداشتی دیگری مانند مشکلات ریوی یا دیابت مداوم دارند در معرض خطر بالاتر بیماری شدید و مشکلات جدی ریوی هستند. مبتلایان به کووید - 19 معمولا تب و سرفه یا احساس تنگی نفس خواهند داشت. در صورت تشدید این علایم، ممکن است دچار مشکلات جدی تنفسی شوند و نیاز به بستری در بیمارستان یا واحد مراقبت های ویژه داشته باشند.

انتشار چگونه است؟

ویروس عامل کووید - 19 عمدتا از طریق تماس با شخصی که آلوده و بیمار است یا تماس با اشیائی که اخیرا توسط آنان لمس شده یا در معرض سرفه و عطسه ای آنان بوده اند، منتشر می شود. ویروس را میتوان در بزاق یا ترشحات ناشی از آبریزش بینی یافت. این ویروس با تماس با دهان، بینی یا چشم وارد بدن می شود.

من چگونه می توانم از ابتلا به کووید - 19 اجتناب کنم؟

شستن منظم دستا نتان بعد از تماس با اشیا خارج از منزل و خودداری از لمس صورت با دستانتان، بهترین راه های پیشگیری از بیمار شدن هستند. فاصله گذاری اجتماعی (رعایت فاصله ای دو متر یا شش فوت از دیگران) و ماندن در خانه تا حد امکان نیز راه های موثر برای اجتناب از بیماری است. برای پیشگیری از انتقال ویروس به دیگران، افراد باید حین عطسه یا سرفه، به جای دست ها، دهان خود را با بازوی خود (قسمت داخلی آرنج) بپوشانند.

آیا من باید از رفتن به بیمارستان یا ملاقات با پزشک و ماما خودداری کنم؟

شما در مدت بارداری قرارهای ملاقات متعدد با پزشک یا مامای خود دارید. این ملاقات ها برای سلامتی شما و جنینتان ضرورت دارند و شما می توانید تنها پس از مشورت با پزشک و مامای خود هر یک از این قرارها را لغو کنید. برخی از ویزیت ها می توانند از طریق تماس تلفنی یا ویدئویی انجام شوند و پزشک یا ماما در صورت مناسب بودن این مورد را در نظر خواهند گرفت. اگر مشکلی در دوران بارداری پیدا کردید، نباید در تماس با پزشک یا ماما خود تردید کنید و بهترین راه دریافت مراقبت را با آنها در میان بگذارید. وقتی به کلینیک یا بیمارستان مراجعه می کنید، مرتبا پس از لمس اشیا، دستان خود را بشویید، به صورت خود دست نزنید و در اتاق انتظار فاصله ای ایمن حد اقل دو متری یا شش فوت را از سایرین حفظ کنید. هنگام ترک نیز

باید دستان خود را بشوید. اگر دچار سرفه هستید، به محض ورود به بیمارستان یا کلینیک ماسک بپوشید و بگذارید هرکسی فوراً این را بداند، یا حتی بهتر است، قبل از رسیدن به بیمارستان یا کلینیک شرایط خود را به آن‌ها اطلاع دهید تا آن‌ها بتوانند با آمادگی بیشتری شرایط مراقبت از شما را فراهم کنند. اگر مبتلا به کووید - 19 هستید و قرار ویزیت معمولی و از پیش برنامه ریزی شده دارید، قبل از مراجعه با پزشک یا مامای خود تماس بگیرید و در مورد این که لازم است این ویزیت انجام شود یا بهتر است به زمان دیرتری موکول شود، با آن‌ها مشورت کنید.

آیا در هنگام بارداری کووید - 19 برای من خطرناک است؟

ما در مورد زنان باردار که مبتلا به کووید - 19 بیمار شده اند، اطلاعات بسیار کمی داریم. می دانیم که بهترین راه این است که از بیمار شدن جلوگیری شود. اما با اطلاعات کمی که در اختیار داریم، به نظر می رسد که زنان باردار با کووید - 19 در مقایسه با زنان در همان سن که باردار نیستند، بیمارتر نمی شوند. زنان با مشکلات بهداشتی دیگر، به ویژه مشکلات ریوی، فشار خون بالا، دیابت یا HIV بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قرار دارند. اگر این مورد برای شما وجود داشته باشد، در صورت تشخیص کووید - 19 ممکن است بیشتر از سایر خانم های باردار مراقب باشید. اکثریت خانم های باردار سالم با تست مثبت در منزل تحت نظر قرار می گیرند ولی با بدتر شدن علائم باید سریعاً دیده شوند. در صورت بدتر شدن علائم، رسیدگی سریع بهترین کار برای ممانعت از مشکلات جدی در مادر یا بارداری است. ممکن است به توصیه پزشک اقدام به انجام X ray شود. بعضی اوقات درمان زنان بارداری که خیلی بیمار هستند ضروری است. اگر بدانند شما باردار هستید، باید تمام اقدامات لازم را انجام دهند تا اطمینان حاصل کنند که این کار تا حد امکان برای شما و کودک شما با ایمنی انجام می شود. مادرانی که دچار بیماری شدید می شوند و به ناچار در بیمارستان بستری می شوند، بیشتر احتمال دارد وارد مراحل زایمان شوند و به همین دلیل باید به دقت تحت نظر باشند. در صورتیکه تب دارید استامینوفن یا پاراستامول از داروهای ایمن در بارداری است.

آیا اگر در زمان بارداری به کووید - 19 مبتلا شوم، برای جنین من خطرناک است؟

ما اطلاعات بسیار کمی داریم که بدانیم ویروس از مادران به نوزادان در دوران بارداری منتقل می شود یا خیر. تاکنون آزمایش خون در سه نوزاد نشان داده که در طول بارداری به این ویروس عکس العمل نشان داده اند. شواهدی در دست نیست که نشان دهد کووید - 19 سبب افزایش نقائص مادرزادی می شود، اگر چه اطلاعات ما بر پایه ی شواهد تعداد محدودی خانم باردار است که در زمان بارداری به بیماری شدید مبتلا شده اند و همچنان به بارداری ادامه دادند. تب بالا در حوالی هفته ششم بارداری یا چهار هفته بعد از لقاح، ممکن است با افزایش خطر مشکلات در مغز و ستون فقرات جنین همراه باشد. این مختص کووید - 19 نیست و با هر علتی که تب ایجاد کند دیده می شود. خطر بسیار کم است. حدود دو زن از هر هزار زن با تب در اوایل بارداری؛ در مقابل یک زن در هر 1000 زنی که در اوایل بارداری تب نداشته اند می توانند نوزادانی با این مشکلات داشته باشند. برای بررسی این نوع مشکلات، انجام سونوگرافی در هفته 18 تا 22 بارداری توصیه می شود.

بیشترین خطر برای نوزاد در زمانی است که به بیماری شدید مبتلا شده و قبل از موعد مقرر وارد زایمان شوید یا پزشک یا ماما به دلیل شرایط نامناسب برای جنین به دلیل شدت بیماری شما، توصیه به ختم بارداری

زودرس کنند. هر چقدر به موعد زایمان خود نزدیک تر باشید، خطر برای نوزاد کمتری شود. اگر کووید - 19 دارید و حین زایمان هستید، ممکن است بدن شما قادر نباشد به اندازه معمول اکسیژن دریافت کند. این ممکن است تطبیق با زایمان را برای جنین مشکل تر کند. توصیه می شود، هر زمان ممکن باشد، زایمان در بیمارستان باشد تا کودک را بتوان از نزدیک و به طور مداوم مراقبت کرد و امکانات انجام سزارین در صورت لزوم موجود باشد. در حال حاضر دلیلی برای انتخاب سزارین بجای زایمان طبیعی به دلیل ابتلا ی مادر به کووید - 19 وجود ندارد، مگر اینکه دلیل دیگری وجود داشته باشد. با اطلاعات بسیار اندکی که اگر مادری در زمان زایمان به کووید - 19 مبتلا باشد موجود است، به نظر می رسد حدود یکی از هر ۲۰ نوزاد علائم عفونت را ظرف چند روز اول بعد از تولد نشان خواهند داد. به احتمال بسیار حوالی زمان زایمان به این عفونت مبتلا شده اند. بیشترین چیزی که میدانیم در مورد سه نوزادی است که نیاز به درمان پیدا کردند و به نظر می رسد عفونت کووید - 19 در آنها بهبود یافته است.

بعضی مطالعات با ویروس های مشابه نشان داده اند که ممکن است کودک بعد از ابتلا به عفونت مشابه با کووید - 19، به خوبی رشد نکند. اکثر افراد صاحب نظر حداقل یک سونوگرافی 2 تا 4 هفته پس از پایان عفونت را توصیه می کنند تا از رشد مناسب کودک اطمینان حاصل کنند. همچنین توصیه می شود سونوگرافی های مرتب، حداقل هر چهار هفته در طول بارداری برای پایش رشد جنین ادامه پیدا کند.

آیا ابتلای من به کووید - 19 زود پس از زایمان، برای کودک من خطرناک است؟

این که مادران مبتلا به کووید - 19 نباید از کودکانشان جدا شوند یا خیر، مشخص نیست. مناطق مختلف، بر اساس امکانات منطقه ای و وضعیت خودشان در رابطه با کووید - 19 متفاوت عمل خواهند کرد. اغلب توصیه می شود در صورتی که احساس خوبی دارید در کنار کودکان بمانید. بعضی شرایط ممکن است نیاز باشد از فرزندان جدا باشید. شما باید از پزشک یا مامای خود پیرسید که آیا این شرایط برای شما مناسب است. شما باید مراقب باشید که ویروس از شما به فرزندان منتقل نشود. این پیشگیری به بهترین نحو انجام خواهد شد اگر شما قبل از تماس و لمس کودک دستانتان را بشویید، از لمس کردن صورت کودک خودداری کنید، عطسه و سرفه روی فرزندان نکنید یا وقتی از کودکان مراقبت می کنید از ماسک استفاده کنید. زمانی که به طور مستقیم از کودک مراقبت نمی کنید (به طور مثال وقتی خواب است)، سعی کنید حداقل 2 متر یا 6 فوت از کودک دور باشید تا خطر ابتلا به عفونت نوزاد کاهش یابد.

آیا در صورت ابتلا به کووید - 19 می توانم شیر بدهم؟

شیر تعدادی از مادرانی که به کووید - 19 مبتلا بودند، آزمایش انجام شده و هیچ علامتی از ویروس در شیر یافت نشد. بنابراین، به نظر می رسد که حتی اگر مبتلا به کووید - 19 باشید شیر دادن به کودکان بی خطر باشد. شما باید مراقب باشید که از انتقال ویروس به کودکان خودداری کنید. این کار به بهترین نحو با شستن دستهایتان قبل از تماس با کودک، خودداری از تماس با صورت کودک، خودداری از عطسه کردن و سرفه کردن روی نوزاد یا پوشیدن ماسک حین شیردهی انجام میشود. یک روش خوب دیگر دوشیدن شیر با دست یا با شیردوش است و فرد دیگری که بیمار نیست آن شیر را به کودک بدهد. حتماً قبل از دوشیدن شیر با دست یا با شیردوش، دست تان را بشویید.

اگر کسی در منزل پس از تولد کودک من علائم کووید - 19 داشته باشد چه میشود؟

اگر این افراد در نگهداری نوزاد خیلی مشارکت دارند باید مراقب باشند که از انتقال ویروس به نوزاد اجتناب کنند. این به بهترین نحو با شستن دستهایشان قبل از تماس با نوزاد، خودداری از سرفه و عطسه روی نوزاد یا پوشیدن ماسک در هنگام مراقبت نوزاد انجام میشود.

اگر نیازی نیست که نزدیک نوزاد بمانند، حداقل ۲ متر یا 6 فوت از نوزاد در تمام اوقات فاصله بگیرند. به خاطر داشته باشید که دستانتان را قبل از مراقبت از کودک بشوید حتی اگر شما بیمار نیستید چون ممکن است شما به وسایل منزل که با ویروس در تماس بوده اند، دست زده باشید. همچنین شما باید از کسانی که بیمارند 2 متر یا 6 فوت فاصله بگیرید و مرتب دستهایتان را بشوید تا بیمار نشوید. اگر شما قبلاً کووید - 19 داشته اید، تحقیقات اخیر نشان می دهد که بدن شما بدون اینکه دوباره بیمار شوید، قادر به مبارزه با ویروس است. اما حتی در این مورد، شستن دست ها قبل از لمس کردن کودک بهترین روش برای جلوگیری از انتقال ویروس به نوزاد از فرد بیمار یا از شیئی است که آنها لمس کرده اند.

سوالاتی که باید از دکتر یا ماما پرسید، چون دستورالعملها ممکن است در مناطق مختلف دنیا متفاوت باشند:

- من با شخصی که علائم کووید - 19 را داشته در تماس بوده ام. آیا باید تست بدهم؟
- من علائم کووید - 19 را دارم. آیا باید تست بدهم؟
- آیا من و خانواده ام باید از همدیگر در خانه فاصله بگیریم و ایزوله باشیم؟
- من در اوایل بارداری کووید - 19 را گرفتم. چه زمانی باید سونوگرافی انجام دهم تا سلامت کودک بررسی شود؟
- آیا باید جدا از نوزادم بمانم وقتی که بیمارم؟

Disclaimer:

The content of [this leaflet/ our website] is provided for general information only. It is not intended to amount to medical advice on which you should rely. You must obtain professional or specialised individual medical advice relating to your individual position before taking, or refraining from, any action on the basis of the content on [this leaflet/ our website]. Although we make reasonable efforts to update the information on [our leaflets/ website], we make no representations, warranties or guarantees, whether express or implied, that the content on [our leaflet/ website] is accurate, complete or up to date.

Last updated 28th March 2020

مترجمین: دکتر مریم بهنیا، دکتر مریم میکانیک، دکتر سوزان پیروان
ویرایش: دکتر مریم کاشانیان

Translation by: Susan Peyrovan, MD, Obs and Gyne, Chief member of National Association of Iranian Obstetricians and Gynaecologists(NAIGO)

Maryam Behnia,MD, Obs and Gyne, Chief member of National Association of Iranian Obstetricians and Gynaecologists(NAIGO)

Maryam Mikanik, MD, Obs and Gyne, Member of the board of directors National Association of Iranian Obstetricians and Gynaecologists(NAIGO)

Reviewed by: Maryam Kashanian,MD, Obs & Gyne, Professor of Iran University of Medical Science , Vice president of National Iranian Association of Gynecologists and Obstetricians (NAIGO)