

کووید-19 راهنما برای زنان باردار، شیرده یا مراقب نوزادان

کووید-19

برای کسب اطلاعات کلی در مورد بیماری ویروس کرونا 2019 (کووید-19)، شامل چگونگی محافظت از خود در برابر این مصیبت به nyc.gov/coronavirus یا cdc.gov/covid19 مراجعه کنید. برای به روز رسانی زمان واقعی، متن "COVID" را به 692-692 ارسال کنید. پرداخت هزینه برای ارسال پیام ها و داده ها ممکن است اعمال شود.

کووید-19 و زنان باردار

هرچند در حال حاضر هیچ اطلاعاتی حاکی از این که زنان باردار احتمال بیشتری برای ابتلا به ویروس عامل کووید-19 دارند، وجود ندارد، اما آنها باید تحت مراقبت کامل قرار گیرند. زنان باردار در صورت ابتلا به برخی ویروس ها، ممکن است سخت بیمار شوند.

در صورت ابتلا به کووید-19 چه کسی بیشتر در معرض خطر کووید-19 یا بیماری شدید است؟

- افراد بالای 50 سال یا افراد دچار بیماری های دیگر، شامل بیماری مزمن ریه، بیماری قلبی، دیابت، سرطان یا ضعف سیستم ایمنی، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری شدید قرار دارند.
- افرادی که مرتباً با افراد مبتلا یا مستعد ابتلا به کووید-19 در ارتباط هستند نیز در معرض ابتلا قرار دارند. افراد همخانه، مستخدمین شاغل در خانه یا شرکای جنسی مشمول این حکم هستند.

اگر یک زن باردار به کووید-19 مبتلا شود چه اتفاقی می افتد؟

زنان باردار می توانند به کووید-19 مبتلا شوند. زنان باردار با ویروس هایی مشابه ویروس هایی که باعث ابتلا به کووید-19 و سایر عفونت های تنفسی مانند آنفلوآنزا می شود، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به یک بیماری شدید هستند. در حال حاضر، اطلاعات اندکی حاکی از این که آیا زنان باردار در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری شدید ناشی از کووید-19 هستند، وجود ندارد. استفاده از راهنمایی های بهداشت عمومی در مورد چگونگی محافظت از خود در مقابل بیماری هایی مانند کووید-19 همیشه برای زنان باردار مهم است (به بخش [کارهایی که زنان باردار می توانند برای جلوگیری از ابتلا به کووید-19 انجام دهند؟](#) در زیر مراجعه کنید).

این که آیا کووید-19 در دوران بارداری مشکلاتی ایجاد می کند یا بر سلامتی کودک تأثیر می گذارد، هنوز مشخص نیست. تعداد کمی از مشکلات گزارش شده در رابطه با بارداری یا زایمان، مانند تولد زودرس (قبل از 37 هفته بارداری) در نوزادان متولد شده از والدینی که آزمایش کووید-19 آنها در دوران بارداری مثبت بوده است، گزارش شده است. این که آیا این مشکلات به دلیل کووید-19 رخ داده است یا خیر، هنوز مشخص نیست.

آیا افراد مبتلا به کووید-19 می توانند از شیر خود به کودک بدهند؟

آری، زنان مبتلا به کووید-19 یا دارای علائم کووید-19 می توانند برای جلوگیری از انتقال ویروس به نوزاد خود با احتیاط به کودک خود شیر دهند.

شستن خوب دست های خود به مدت حداقل 20 ثانیه بلافاصله قبل از شیر دادن با آب و صابون و استفاده از یک روبنده مهم است. روبنده می تواند هر کاغذ یا پارچه مطمئنی (مانند سربند یا روسری) باشد که دهان و بینی شما را بپوشاند. گزینه دیگر پمپ یا با فشار

دست شیر دادن است. در صورت استفاده از پمپ، باید تمام قسمت های پمپ بین دفعات استفاده کاملاً شسته شوند. توجه داشته باشید که فردی که بیمار نیست و علامتی از بیماری در وی وجود ندارد شیر مادر را در بطری به کودک بدهد.

در حالی که تا به حال ویروس در شیر انسان معلوم نشده است، هنوز مشخص نیست که آیا کووید-19 می تواند در حین شیر دادن به کودک منتقل شود. علیرغم اطلاعات محدود موجود، به دلیل فواید بسیار شیر مادر مانند ایجاد آنتی بادی های مادر که از کودک در برابر عفونت محافظت می کنند، به مادرانی که مایلند کودک را از شیر خود تغذیه کنند، توصیه می شود تا با رعایت موارد احتیاطی فوق الذکر به این کار اقدام کنند.

آیا کسانی که به ویروس کووید-19 مبتلا هستند می توانند با نوزادشان با هم "در یک اتاق" باشند؟

برخی از ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی ممکن است برای کاهش دادن خطر ابتلا به نوزاد مبتلا به کووید-19، جدا کردن نوزاد از مادرانی که به کووید-19 مبتلا هستند یا در حالی که هنوز در بیمارستان تحت آزمایش کووید-19 هستند را توصیه کنند. این کار باید به صورت موردی انجام شود. این تصمیم باید بطور مشترک توسط ارائه دهنده خدمات درمانی و مادر انجام شود. این جدایی می تواند تا زمانی که مادر دیگر عفونی نباشد ادامه یابد. در صورت تغییر وضعیت بالینی ممکن است جدایی طولانی تر مورد نیاز باشد. گزینه های جداسازی شامل نگه داشتن کودک بیش از 6 فوت از مادر در صورتی که نوزاد در همان اتاق بیمارستان باشد، یا ایجاد یک جداسازی جسمی با یک فرد سالم دیگر برای کمک به مراقبت از نوزاد است.

همچنین ممکن است که بیمارستانها تعداد ملاقات کنندگان را محدود کنند. لطفاً اطمینان حاصل کنید که افرادی که برای کمک به شما حضور دارند نیاز به انجام این عمل را درک می کنند و دستورالعمل کارکنان بیمارستان که برای حفظ امنیت شما و خانواده شما وجود دارد را به کار می بندند. افراد کمی می تواند شامل همسر، خدمه بیمارستان، دوست یا سایر اعضای خانواده شما باشند که شما قصد داشتید که در وقت زایمان و در بدو تولد حضور داشته باشند. برای کسب اطلاعات در مورد حقوق خود در دوران زایمان، به [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) مراجعه کنید و برای یک "respectful care at birth" (زایمان محترمانه) جستجو کنید.

زنان باردار برای جلوگیری از ابتلا به کووید-19 چه کاری می توانند انجام دهند؟

- از زنان باردار باید برای جلوگیری از ابتلا به عفونت همان کارهایی را انجام دهند که عموم افراد انجام می دهند.
- در خانه بمانید.
 - حتی اگر احساس خوبی دارید و علائمی ندارید، باید در حد توان در خانه بمانید.
 - دست های خود را مکرر و حداقل به مدت 20 ثانیه با آب و صابون بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نباشد، باید از ضدعفونی کننده الکلی دست استفاده کنید.
 - در هنگام عطسه یا سرفه کردن، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی یا آستین بیوشانید. از دست خود برای این کار استفاده نکنید.
 - از لمس کردن چشم، بینی یا دهان با دست آلوده خودداری کنید.
 - از دست دادن پرهیزید. در عوض، دست تکان دهید.
 - از وضعیت سلامتی خود با نظارت بر تب، سرفه، مشکل در تنفس، گلو درد یا سایر علائم مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، از نزدیک و بیشتر از حد معمول اطلاع داشته باشید.
 - فضای شخصی بیشتر بین خود و دیگران، مانند حفظ حداقل 6 فوت فضای فیزیکی از دیگران را ایجاد کنید. به این عنوان فاصله اجتماعی یا فاصله جسمی گفته می شود.
 - اگر حفظ حداقل 6 پا فاصله جسمی میسر نباشد، می توانید از یک روکش مناسب و مطمئن (مانند سریند یا روسری) که دهان و بینی را پوشانده باشد استفاده کنید.

فاصله اجتماعی (جسمی) را چگونه رعایت کنم؟

- تا حد ممکن در منزل بمانید.
- حداقل 6 پا فضای جسمی بین خود و دیگران ایجاد کنید.
- در هیچ جمعی به هر اندازه شرکت نکنید.
- در صورت امکان، دورکاری کنید.

- از انجام کلیه مسافرت ها و کارهای های غیر ضروری خودداری کنید.

می توانید به اطلاعات بیشتری در مورد جلوگیری از کووید-19 در [nyc.gov/coronavirus](https://www.nyc.gov/coronavirus) دست پیدا کنید.

آیا باید جلسات مراقبت های دوران بارداری خود را تغییر دهم؟

با توجه به توصیه ماندن در خانه در حد امکان، می تواند تعدادی از قرارهای ملاقات (ملاقات حضوری) که باید برای مراقبت دوران بارداری آن را حفظ کنید، تغییر کند. شواهد علمی زیادی در مورد میزان نظارت شخصی که یک زن با بارداری کم خطر به آن نیاز دارد، وجود ندارد.

این بدان معناست که شما و ارائه دهنده خدمات درمانی شما بدون اینکه شما خود یا جنین خود را در معرض خطر قرار دهید، انعطاف پذیری بیشتری برای تنظیم برنامه مراقبت خود داشته باشید. علاوه بر این، ارائه دهنده مراقبت های شما ممکن است تصمیم بگیرد به طور مجازی با شما ملاقات کند. اگر این روش برای پیگیری انتخاب شود، از ارائه دهنده مراقبت های خود بخواهید به شما در تهیه وسایل مورد نیاز - دستگاه فشار خون خانگی و همچنین نوارهای آزمایش ادرار - کمک کند. برای دسترسی به سوابق و لیست داروهای خود، در درگاه آنلاین ارائه دهنده مراقبت های خود عضو شوید.

اگر ارائه دهنده خدمات درمانی شما هنوز هم ملاقات حضوری داشته باشد، این ویزیت ها نیز می تواند متفاوت باشد. ویزیت ها می تواند کوتاه تر باشد، و ممکن است کارکنان اجازه همراهی افراد دیگری را به شما را ندهند. به هر حال، اگر بیمار هستید، به مطب پزشک خود مراجعه نکنید. حتی اگر با وی وقت ملاقات دارید، قبل از مراجعه به مطب با آنها تماس بگیرید تا از علائم شما مطلع شوند.

ممکن است مانند ویزیت های حضوری، فقط حداقل تعداد مراجعه برای سونوگرافی را داشته باشید. به طور کلی، یک زن باردار که کم خطر محسوب می شود، فقط نیاز به سونوگرافی اولیه بارداری و سپس یک بار دیگر در حدود چهار ماه بعد برای معاینه جنین دارد. در عین حال، این روند ممکن است با تغییر وضعیت بالینی شما تغییر کند.

به سونوگرافی های غیر معروف مراجعه نکنید - آنها اغلب بدون مجوز هستند و نظارتی بر کارشان نمی شود. از مراجعه به ارائه دهنده مراقبت خود صرف نظر نکنید - می توانید با کمک همديگر مناسب ترین برنامه را برای شما و بارداری شما تهیه کنید.

آیا باید برنامه وضع حمل خود یا محل آن را تغییر دهم؟

کسانی که در اواخر دوران بارداری خود هستید، ممکن است نگران رفتن به بیمارستان برای تولد نوزاد خود باشید. همچنین ممکن است نگران برنامه زایمان خود باشید. با توجه به چالش های مربوط به این شیوع، داستان زایمان شما به احتمال زیاد با آنچه انتظار دارید متفاوت خواهد بود.

اکنون برخی ممکن است زایمان در خانه را یک گزینه مطمئن تر بدانند. این می تواند یک انتخاب دشوار باشد. بسیاری از ارائه دهندگان خدمات زایمان در خانه ممکن است در این مدت بیماران جدید را نپذیرند. اگر سؤال یا نگرانی در مورد محل زایمان خود دارید با ارائه دهنده مراقبت خود مشورت کنید. آنها در مورد بهترین روش انجام کار و همچنین سیاست کنترل عفونت در محل کارشان شما را راهنمایی می کنند.

اگر بیمار هستید یا علائم کووید-19 (تب، سرفه، مشکل در تنفس) را در خود دارید، قبل از ورود خود با زایشگاه تماس بگیرید. این عمل به آنها امکان می دهد تا برای ورود شما آماده شوند.

اگر نمی توانید به زایشگاه مورد نظر خود دسترسی پیدا کنید، "Giving Birth 'In Place': A Guide to Emergency Preparedness for Childbirth" در محل اصلی، دانشکده پرستاری و مامایی آمریکایی: راهنمای آمادگی اضطراری (برای زایمان) راهنمایی در مورد اینکه در صورت عدم امکان مراجعه به یک زایشگاه، چه کاری باید انجام دهید. برای خواندن این راهنمایی، به [midwife.org](https://www.midwife.org) مراجعه کرده و "giving birth in place" (زایمان در محل اصلی) را جستجو کنید.

اطلاعات مربوط به مادرانی که اخیراً فارغ شده اند (به عنوان مثال "سه ماهه چهارم")

طبیعی است که در چند ماه اول پس از زایمان احساسات زیادی مانند غم و اندوه داشته باشید. بعضی اوقات کنترل احساسات می تواند دشوار باشد. برای محافظت از خود و کودک خود به حفظ فاصله اجتماعی ادامه دهید اما با استفاده از فناوری (مانند تماس تلفنی، رسانه های اجتماعی، پیام کوتاه یا برنامه های گفتگوی ویدیویی مانند اسکایپ و فیس تایم) به شبکه پشتیبانی (دوستان، خانواده و

همکاران) متصل باشید. دوستان و خانواده شما ممکن است مشتاق دیدن شما و دیدار با کودک جدید باشند، اما حفظ فاصله اجتماعی و نکاتی که در بخش [آنچه می توان برای بارداری برای جلوگیری از کوید-19 استفاده کرد؟](#) (در بالا) ذکر شده است هنوز هم انجام آن در زمان این شیوع مهم است.

حدود یک نفر از ده نفر در دوران بارداری دچار افسردگی می شوند و حدود نیمی از آنها پس از تولد نوزاد دچار افسردگی پس از زایمان می شوند. اگر شما یا شخصی که می شناسید افسرده هستید، کمک موجود است. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد افسردگی پس از زایمان، به nyc.gov/health مراجعه کرده و **"postpartum depression"** (افسردگی پس از زایمان) را جستجو کنید.

اگر علائم تنش بسیار زیاد شود، می توانید با مراجعه به مشاوران آموزش دیده در NYC Well، از خدمات بهداشت روان رایگان و محرمانه استفاده کنید. کارمندان NYC Well در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته در دسترس هستند و می توانند یک مشاوره مختصر و ارجاع به پزشک را انجام دهند. برای درخواست کمک با تلفن 888-692-9355 تماس بگیرید، متن "WELL" را به 65173 ارسال کنید، یا از طریق nyc.gov/nycwell به صورت آنلاین چت کنید.

اگر فکر صدمه زدن به خود یا کودک خود را دارید، با شماره 911 تماس بگیرید. برای کسب اطلاعات در مورد خدمات رایگان و کم هزینه و خطوط اضطراری در شهر نیویورک با شماره 311 تماس بگیرید. منابع دیگر برای والدین جدید:

- برای کسب اطلاعات در مورد "سه ماهه چهارم"، به پروژه سه ماهه چهارم در newmomhealth.com مراجعه کنید.
- برای کسب اطلاعات در مورد افسردگی پس از زایمان، به Postpartum Support International (PSI) در postpartum.net مراجعه کنید، با PSI HelpLine با شماره 800-944-4773 (موجود به زبان انگلیسی و اسپانیایی) تماس بگیرید یا متن خود را به 503-894-9453 (انگلیسی) یا 971-420-0294 (اسپانیایی) ارسال کنید. پرداخت هزینه برای ارسال پیام ها و داده ها ممکن است اعمال شود.
- مانند همیشه بخصوص به علت محدودیت ملاقات های مراقبت های بهداشتی حضوری فعلی، با ارائه دهنده خدمات درمانی خود از طریق تلفن، ایمیل یا متن ارتباط داشته باشید. اگر برای یافتن ارائه دهنده خدمات مراقبتی به کمک نیاز دارید، با شماره 311 تماس بگیرید.