

زنان باردار از جمله گروههای پرخطر در دوران همه گیری کرونا محسوب میشوند که نیاز به مراقبتهای ویژه دارند.

حساسیت بدنی زنان در دوران بارداری با سایر دوران زندگی متفاوت است و این افراد در این ایام نیازمند مراقبت بیشتری هستند و تحقق این امر مستلزم خود مراقبتی و همچنین مراقبت همراهان او در طول این مدت است.

تولد موجودی که بخشی از وجود گرانبها و ارزشمند یک مادر است، شعله امید او را برای در آغوش گرفتن این موجود و گذر از ایام سخت و پر مشقت بارداری روشن نگه میدارد و مادر با جان خود معامله میکند تا روزی شاهد این لحظه های ناب و بینظیر باشد.

مادران باردار در خطر بالاتر ابتال به بیماری نیستند، اما در صورت ابتال اشال شدیدتر بیماری در مادران باردار نسبت به زنان غیر باردار در سن مشابه بیشتر خواهد بود.

به دلیل حفظ ایمنی بیشتر تا حصول نتایج و مستندات کافی، ترجیحا واکسیناسیون بعد از هفته ۲۱ بارداری صورت پذیرد.

واکسیناسیون مادر باردار واجد شرایط، منوط به رضایت وی پس از مشاوره خواهد بود.

توصیه هایی ایمنی برای مادران باردار در کرونا

این که زنان باردار اقدامات احتیاطی ذکر شده در زیر را انجام دهند تا از خود در برابر این بیماری محافظت کنند، حائز اهمیت است:

در منزل بمانید

● به جز در قرار ملاقات های مهم پزشکی، تا آنجا که امکان دارد در خانه بمانید و در صورت اماکن نیز دور کاری کنید (در منزل کار کنید)

● با پزشک، متخصص زنان و زایمان و یا مامای خود به صورت تلفنی در ارتباط باشید

● با پزشک، متخصص زنان و زایمان یا مامای خود صحبت کنید تا در مورد اماکن برگزاری قرار ملاقات های تلفنی و یا برگزاری کنفرانس ویدیویی صحبت کنید.

دید و بازدید ممنوع

● از پذیرش مهمان در منزل خود اجتناب کنید، مگر اینکه برای اهداف پزشکی باشد.

شستشوی دست ها

● دست های خود را حداقل به مدت ۱۲ ثانیه با آب گرم و صابون بشوید و یا در صورت در دسترس نبودن آب و صابون از ضد عفونی کننده ی دست و یا الکل استفاده کنید

رعایت فاصله ی اجتماعی

- فاصله اجتماعی را رعایت کنید.
- همیشه حداقل دو متر از دیگران فاصله داشته باشید.

رعایت موارد بهداشتی

● از دست زدن به دهان، بینی و چشم های خود خودداری کنید.

● در هنگام حضور در مراکز عمومی از ماسک استفاده کنید، از دست زدن به سطوحی که مرتبا لمس می شوند خودداری کنید.

● از حضور در مان های شلوغ و ساعات اوج تردد خودداری کنید.

● برای تهیه مواد ضروری، تردهای خود را به فروشگاهها کاهش دهید و تا حد امکان رفت و آمد را محدود کنید.

● از تردد با وسایل نقلیه ی عمومی خودداری کنید

زایمان در دوران کرونا

زایمان در طی دوران بیماری همه گیر کووید-۱۹ میتواند استرس زا باشد. این که احساس غم، ترس و یا گیجی داشته باشید طبیعی است.

در حال حاضر شواهد کافی برای اثبات این که مادر می تواند بیماری کووید-۱۹ را هنگام زایمان به فرزند خود منتقل کند، وجود ندارد.

بهتر است که با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود در مورد ایناه کووید ۲۱ چگونه ممان است برنامه زایمان شما و شرایط خانواده شما پس از تولد نوزاد تاثیر بگذارد صحبت کنید.