

معلومات در رابطه با کووید-19 (COVID-19) برای زنان حامله

دوران حاملگی، یک دوران سرشار از لذت و انتظار برای بیشتر زنان و فامیلهای آنها است. درک می‌کنیم که با اعلان همه‌گیری کووید-19 (وایرس کرونا)، تمام زنان حامله دچار اضطراب شدید، هم در رابطه با صحت خودشان و هم در رابطه با طفل تا به حال متولد نشده یا نوزاد جدیداً متولد شده خود خواهند شد. معلومات ذیل مختصری از دانش فعلی ما در رابطه با تأثیرات کووید-19 و حاملگی بالای شما و طفل شما است.

آیا زنان حامله در مقابل کووید-19 آسیب‌پذیرتر هستند؟

زنان حامله، به دلیل تغییراتی که در بدن یک زن در جریان دوران حاملگی رخ می‌دهد، باید جزو گروه‌های آسیب‌پذیر یا گروه‌های در معرض خطر محسوب شوند. با وجود این، در حال حاضر به نظر می‌رسد که شدت ناخوشی زنان حامله بعد از ابتلا به وایرس کووید-19، از عموم مردم بیشتر نیست. انتظار می‌رود که اکثر زنان حامله علائمی خفیف یا متوسط مثل تب سرفه، از دست دادن حس بویایی و خستگی زیاد را تجربه کنند.

از بین هر ۳ زن که در دوران حاملگی به کووید-19 مبتلا میشوند یک زن ضرورت به بستری شدن در شفاخانه خواهد داشت. و این بدلیل اعراض و علائم کووید-19 نمیباشد بلکه به جهت این است که ولادت در آخر حاملگی پیش بیاید. آن زمانی که با کووید-19 حالشان بد میشود و ضرورت به رفتن به شفاخانه دارند، از هر ۱۰ نفر ۱ نفر برای کمک در تنفس یا سایر حمایت‌های عضوی ضرورت به پذیرش در بخش آی سی یو (ICU) دارد.

تجربیات بین‌المللی در دوران حاملگی نشان داده که در دوره سوم حاملگی، زنان سیاهپوست، آسیائی و گروه اقلیت‌های قومی، زنان بالای سن ۳۵ سال و آنهایی که از گذشته تکلیف صحتی داشته‌اند، ممکن است در خطر بیشتر باشند و ضرورت به بستری شدن در شفاخانه پیدا کنند. این زنان در حد ممکن باید برای اطمینان از اینکه خطر بیماری و ابتلا را کاهش دهند، توجه مخصوص به مراعات توصیه‌ها در مورد فاصله اجتماعی داشته باشند.

متأسفانه، در حال حاضر هنوز واکسن کووید-19 موجود نیست. زنان حامله باید راهنمایی‌های دولت برای کاهش خطر ابتلا مانند (فاصله اجتماعی، پوشیدن ماسک طبق دستور، نظافت و بهداشت دست) را دنبال کنند.

آیا کووید-19 باعث سقط جنین می‌شود؟

برای زنانی که در کوشش برای حامله شدن هستند یا زنانی که در اوایل دوران حاملگی خود به سر می‌برند، اسنادی دال بر افزایش خطر سقط جنین در اثر ابتلا به کووید-19 وجود ندارد.

آیا ممکن است که کووید-19 را به طفل تا به حال متولد نشده خود انتقال دهم؟

راپورتهایی وجود دارد دال بر این که خطر اندک انتقال وایروس از مادر به نوزاد را نشان میدهد (انتقال عمودی). امکان این اتفاق در رحم مادر یا در زمان ولادت بسیار نادر و کم است (۲ در هر ۱۰۰ حاملگی). نوزادانی که مبتلا به کووید-19 شده‌اند، بطور کلی حالشان خوب میماند و ضرورتی به هیچ مراقبت اضافه ندارند. زنان باید مطمئن باشند که در حال حاضر هیچ کدام شواهدی وجود ندارد که کووید-19 باعث آسیب به طفل شود یا دردوران حاملگی باعث ناهنجاری و نقص گردد.

آیا کووید-19 باعث بروز عوارض مربوط به ولادت می‌شود؟

در بعضی از زنان که تکلیف کووید-19 دارند، این امکان که زودتر از موعد طفل آنها متولد شود بیشتر میشود (قبل از ۳۷ هفته). به نظر می‌آید که ریسک تولد زود هنگام در مادران مبتلا به کووید-19 بیش از سایر زنان نیست، برای بعضی مادران در اواخر دوران حاملگی ممکن است برای نوزاد یا مادر، تولد زود هنگام کم‌خطر تر و بهتر باشد.

نوزادان به نظر نمی‌آید که در معرض خطر افزایش عوارض ناشی از عفونت باشند ولی در مورد آنها که تولد زود هنگام داشته‌اند ممکن است که ضرورت باشد که تا زمان رخصت از شفاخانه، در قسمت مراقبت از نوزادان نگاهداشته شوند.

آیا باید در دوران همه‌گیری کووید-19، مراقبت‌های قبل از ولادت را ادامه دهیم؟
بررسی‌های روزمره قبل از ولادت، انجام سونوگرافی و ارزیابی‌های مادر و جنین باید ادامه پیدا کند، البته باید تغییراتی که در ادامه شرح داده شده‌اند، در این روند ایجاد شود. واکسن سپاه سرفه و واکسن آنفلونزا همچنان باید در دوران حاملگی تزریق شوند، هر چند که این واکسن‌ها تأثیری در عکس‌العمل به وایرس کووید-19 نخواهند داشت.

تغییراتی که توصیه شده است در روزمره مراقبت قبل از ولادت ایجاد شود، بشمول موارد ذیل می‌شود، اما محدود به این موارد نیست:

- کاهش، به تعویق انداختن و/یا افزایش فاصله بین ملاقات‌های مربوط به اقدامات قبل از ولادت
- محدود کردن مدت زمان ملاقات‌های مربوط به اقدامات قبل از ولادت به مدت کمتر از 15 دقیقه
- استفاده از مشوره‌های تلفونی در قسمت حفظ‌الصحه، به حیث جایگزین یا مکمل ملاقات‌های روزمره در این قسمت
- کنسل کردن صنوف حضوری قبل از ولادت
- محدود کردن تعداد ملاقات‌کنندگان (صرفاً همسر) در زمان حضور در شفاخانه
- در نظر گرفتن ترخیص زود هنگام از شفاخانه

آیا ولادت در شفاخانه، امن است؟

بهترین مکان برای به دنیا آوردن طفلان، شفاخانه است که در آنجا به پرسونل بسیار مجرب و در صورت ضرورت، به تجهیزات ایمرجنسی دسترسی دارید. تجربه یک زن از وضع حمل و ولادت طبیعی یا ولادت سزارین، از جمله استفاده از انسستزی، بطور مثال انسستزی اپیدورال (analgesia)، نباید به طور قابل‌توجهی تحت تأثیر این موضوع قرار گیرد و زنان باید تشویق و حمایت شوند تا بر طبق پروگرام‌ریزی‌های انجام شده ولادت خود را انجام دهند.

آیا شیردهی امن است؟

زنانی که علاقه به شیردهی دارند، باید برای این کار مورد تشویق و حمایت قرار گیرند. در حال حاضر هیچ سندی دال بر اینکه این وایرس در شیر مادر حمل شود، وجود ندارد و در نتیجه مزایای شناخته شده شیردهی از خطرات احتمالی انتقال وایرس بیشتر است. اگر مادر مبتلا به وایرس کووید-19 باشد، نباید خود به خود از طفلش جدا شود، اما باید حفظ‌الصحه عمومی را بسیار زیاد مراعات کند و در زمان شیردهی ماسک بپوشد.

کدام اقدامات را برای مراعات حفظ‌الصحه عمومی باید انجام دهیم؟

- شستشوی مکرر و منظم دست‌ها با استفاده از مایع الکولی بدون آب یا آب و صابون
- دوری نمودن از هر کسی که سرفه و عطسه می‌کند
- خودداری از لمس کردن چشم‌ها، بینی و دهان
- فاصله‌گیری اجتماعی و کاهش حضور در جامعه
- راپور دادن و بررسی زود هنگام اعراض و علائم
- دسترسی عاجل به تدابیر مناسب و اقدامات حمایتی در صورت شدید بودن ابتلا به وایرس
- محدود کردن شخص حامی و پشتیبان به یک نفر و در صورتی که همسر شما مبتلا به وایرس کووید-19 است یا علائم آن را دارد، نباید شما را در شفاخانه همراهی کند
- خودداری از سفرهای غیر ضروری بطور کلی ماندن در خانه و خودداری از حضور در مکان‌های عمومی، امن ترین کار است. در صورت امکان استفاده از وسایل ترانسپورت عمومی را کاهش دهید و از خانه کار کنید.

اگر اعراض و علائم وایرس کووید-19 را داشته باشیم، چی کاری باید انجام دهیم؟

اگر اعراض و علائم سرماخوردگی/آنفلونزا در شما به مشاهده رسید (تب، سرفه، گلودردی، حالت تهوع، استفراغ، اسهال، خستگی، مشکل تنفسی)، لطفاً هر چه عاجل قرار ملاقاتی را برای انجام بررسی طبی تنظیم کنید (کلینیک تب، معاینه‌خانه داکتر عمومی، بخش ایمرجنسی). اگر هر یک از این علائم را دارید یا مکلف هستید که خود را قرنطینه کنید یا تشخیص داده شده است که مبتلا به کووید-19 هستید، باید این موضوع را به ارائه‌دهنده خدمات معالجوی خود اطلاع دهید.

اگر در این رابطه تشویش داشته باشیم، با چی کسی باید صحبت کنم؟

حاملگی و پدر و مادر شدن با اضطراب و افسردگی همراه است و شرایط فعلی این خطر را برای زنان، همسران آنها و فامیل‌های آنها تشدید خواهد کرد. برررسی، تشخیص، مدیریت و خدمات مربوط به اضطراب و افسردگی قبل و بعد از ولادت، سوء مصرف مواد و خشونت خانگی باید ادامه یابد. در صورت تشویش، از متخصص صحت خود مشوره و کمک بگیرید.



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

داکتران، قابله‌ها، کارمندان بخش صحتی به شما و طفل شما اهمیت می‌دهند و متوجه شما هستند. ما درک می‌کنیم که شما مضطرب خواهید شد. استراحت کنید، خوب غذا بخورید و در صورت امکان به علایق خود بپردازید. بهترین محافظ طفل شما، خود شما هستید، بناً آنچه بیشترین اهمیت را دارد، مراقبت از خودتان و همچنان صحت عاطفی و جسمانی خودتان است. به شما اطمینان می‌دهیم که خطر برای شما و طفل شما بسیار ناچیز است و برای شما آرزوی خوشبختی می‌کنیم.

اتحادیه همدلی (Harmony Alliance): سازمان "زنان مهاجر و پناهنده فعال در قسمت ایجاد تغییرات (Migrant and Refugee Women for Change)"، سازمانی است که ذریعه اعضای آن اداره می‌شود و پلتفرمی برای زنان مهاجر و پناهنده است که از طریق آن بتوانند به حمایت از موضوعاتی بپردازند که برای ما حائز اهمیت هستند.

"کالج سلطنتی تخصصی نسایی و ولادی استرالیا و نیوزلند (Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists, RANZCOG)"، نهاد پیشرو در عرصه ارائه تعلیم حرفوی و تعیین استندرها در عرصه صحت زنان در استرالیا و نیوزلند است.