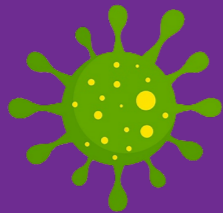


# کرونا در بارداری و شیردهی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود  
معاونت بهداشت  
گروه سلامت خانواده، جمعیت و مدارس



## اگر مادر مبتلای قطعی یا مشکوک به کووید ۱۹ قادر به تغذیه شیرخوار با شیرخودنباشد، بهترین روش تغذیه شیرخوار چیست؟

- میتوان برای تغذیه شیرخوار از شیر دوشیده شده مادر، شیر اهدایی بانک شیر و یا شیر دایه استفاده کرد.
- دوشیدن شیر مادر در درجه اول با کمک دست تمیز و در صورت لزوم با استفاده از پمپ مکانیکی انجام می شود.
- شیر دوشیده شده مادر، توسط فردی که علائم کووید-۱۹ را ندارد و شیرخوار با او احساس راحتی می کند، به وی داده شود.
- تأکید می گردد، به منظور حفظ تداوم شیردهی پس از دوره درمان کرونا؛ شیر دوشیده شده، با استفاده از یک فنجان تمیز و یا قاشق به شیرخوار داده شود.

شما می توانید سؤالات خود در مورد پیش از بارداری، دوران بارداری و پس از زایمان را با ما درمیان بگذارید. شماره تماس ۰۳۰ ۴، در طول شبانه روز پاسخگوی سؤالات شماست.

Designer:m.moment

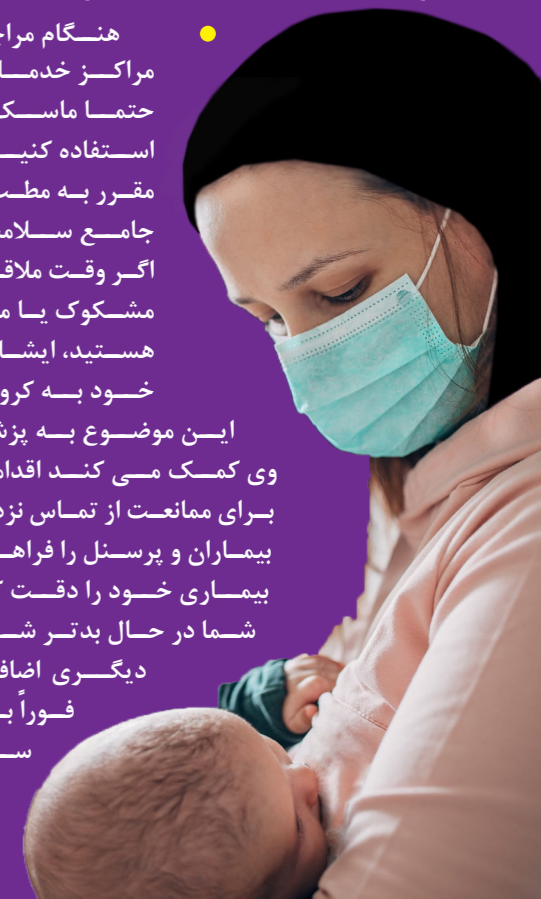
گرد آورندگان :

زهرا اصغری - کارشناس بهداشت خانواده  
مژگان فرومدی - کارشناس بهداشت خانواده

## آیا زنان مبتلا به کرونا ویروس می‌توانند به نوزاد خود شیر دهند؟

- در دوران شیوع کرونا ویروس، این مسئله که آیا ویروس از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل می‌شود به دغدغه‌ی اصلی و نگرانی بسیاری از مادران تبدیل شده است.
- شواهد کمی وجود دارد که نشان دهنده انتقال این بیماری از مادر به جنین است. با این حال، یک مادر مبتلای به ویروس کووید-۱۹، ممکن است ویروس را از راه تنفس به نوزاد خود منتقل کند.
- لازم به ذکر است که شیر مادر بهترین منبع تغذیه برای اکثر نوزادان محسوب می‌شود که از نوزاد در برابر ابتلاء به بسیاری از عفونت‌ها محافظت می‌کند.
- مادران مبتلا به کرونا، می‌توانند به نوزاد خود شیر بدهند و هیچ مانعی برای این امر وجود ندارد. اما باید توجه داشت که رعایت نکات بهداشتی زیر، در این دوره امری ضروری است؛
- پیش از در آغوش گرفتن نوزاد و پس از اتمام شیردهی دستان خود را بشویید.
- حتما سطوحی که با آن در تماس بودید را ضدعفونی کنید.
- اگر قبل از شیردهی بر روی پستان یا قفسه سینه خود سرفه یا عطسه کردید، پستان خود را به آرامی با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشوئید. ولی، شست و شوی دائم پستان، قبل از هر بار تغذیه کودک با پستان مادر یا دوشیدن شیر مادر ضرورتی ندارد. دقت نمایید که شست و شوی بیش از اندازه، می‌تواند به پوست آسیب زده و سد دفاعی بدن در مقابل ورود سایر عوامل بیماریزا را از بین ببرد.
- حتما هنگام شیر دادن به نوزاد خود از ماسک استفاده کنید.
- از تماس دست با صورت، دهان و چشم‌های نوزاد خودداری شود.

- اگر فشارسنج در منزل دارید، هفته ای یکبار فشارخون خود را کنترل کنید.
- اگر ترازو در منزل دارید، هفته ای یکبار، در روز و ساعت مشخصی خود را وزن کنید. اگر بیشتر از یک کیلو در هفته اضافه وزن داشتید با مرکز خدمات جامع سلامت خود تماس گرفته و از ماما یا پزشک مرکز راهنمایی بخواهید.
- در هفته های ۱۰-۶، ۳۰-۲۸، ۳۴-۳۱ و ۳۷ بارداری جهت مراقبت بارداری به مرکز خدمات جامع سلامت خود مراجعه نمایید.
- علائمی مانند آبریزش، لکه بینی، خونریزی، کاهش حرکات جنین، درد و انقباض شکم، درد یکطرفه ساق و ران را جدی گرفته، با ماسک به زایشگاه مراجعه کنید.
- هنگام مراجعه به مطب یا مراکز خدمات جامع سلامت، حتما ماسک جراحی معمولی استفاده کنید. زودتر از ساعت مقرر به مطب یا مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه نکنید.
- اگر وقت ملاقات پزشک دارید و مشکوک یا مبتلا به کووید-۱۹ هستید، ایشان را از احتمال ابتلاء خود به کرونا مطلع نمائید.
- این موضوع به پزشک یا همکاران وی کمک می‌کند اقدامات احتیاطی لازم برای ممانعت از تماس نزدیک شما با سایر بیماران و پرسنل را فراهم نمایند. به علائم بیماری خود را دقت کنید. اگر علائم شما در حال بدتر شدن است یا علائم دیگری اضافه شده است، فوراً با پزشک یا مرکز سلامت خود تماس بگیرید.





## مقدمه

کرونا ویروس ها دسته بزرگی از ویروس ها هستند که هم در انسان و هم در حیوان یافت می شوند. ویروس کووید-۱۹ گونه ای از کرونا ویروس ها و عامل بیماری کرونا در انسان است. با توجه به شیوع سریع و بالای این بیماری، نگرانی های زیادی در تمام مردم و به ویژه زنان باردار بوجود آمده است. این رسانه جهت آشنایی بیشتر شما با ویروس کووید-۱۹ در دوران بارداری تهیه شده است.

## آیا زنان باردار بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به ویروس کرونا قرار دارند؟

زنان باردار به دلیل بروز تغییراتی در بدن و سیستم ایمنی خود، مستعد ابتلا به برخی بیماری ها از جمله عفونت های سیستم تنفسی هستند. بنابراین رعایت اقدامات احتیاطی برای حفظ سلامت خود و نوزادشان امری ضروری است. بنابر آمارهای سازمان بهداشت جهانی، در حال حاضر هیچ مدرکی مبنی بر اینکه زنان باردار بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به کرونا ویروس قرار دارند، وجود ندارد و انجام تحقیقات بیشتر برای درک تاثیر کرونا بر بارداری و سلامت مادر و نوزاد، کماکان در حال انجام است.

## علائم

تب، سرفه به ویژه سرفه خشک، گلودرد، تنگی نفس، سردرد، بدن درد، لرز، تهوع، استفراغ، اسهال، از بین رفتن حس چشایی و بویایی، آبریزش بینی

## تشخیص

در صورت داشتن علائم فوق ابتدا با مرکز یا پزشک خود تماس بگیرید، تا در صورت نیاز جهت انجام آزمایش شما را ارجاع دهند.

## درمان

در حال حاضر واکسن و دارویی برای پیشگیری از این بیماری وجود ندارد. بنابراین، بهترین راه، **پیشگیری از ابتلاء به بیماری** است.

## پیشگیری

- فقط در موارد ضروری از منزل خارج شوید.
- از سفرهای غیر ضروری، جداً خودداری نمایید.
- از حضور در مهمانی ها، مراسم، مراکز خرید و مکان های شلوغ و پر تردد، جداً خودداری نمایید.
- فاصله اجتماعی به اندازه حداقل ۲ متر از دیگران را رعایت کنید (حتی از افراد بدون علامت و به ظاهر سالم).
- از دست دادن، روبوسی و در آغوش گرفتن دیگران خودداری کنید .
- شستشوی مکرر و صحیح دست ها با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه را فراموش نکنید؛ به خصوص بعد از رفتن به دستشویی، پیش از غذا خوردن، بعد از تمیز کردن بینی، عطسه و سرفه درون دست ها. اگر آب و صابون براحتی در دسترس نیست، از محلول های ضد عفونی دست بر پایه الکل ۷۰ درصد استفاده کنید (استفاده زیاد محلول های الکلی توصیه نمی شود).

از تماس دست آلوده با چشم ها، بینی و دهان خودداری کنید .

هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با هر وسیله ممکن بپوشانید(دستمال کاغذی، قسمت آرنج آستین لباس یا ماسک جراحی معمولی). بعد از استفاده از ماسک یا دستمال آن ها را در کیسه نایلون انداخته، درب کیسه را گره زده و در سطل زباله بیندازید.

● ماسک N-۹۵ و ماسک های فیلتردار ویژه پرسنل

بیمارستانها و مراکز بهداشتی- درمانی است. عموم افراد فقط از ماسک جراحی معمولی استفاده کنند.

● از دست زدن به سطوح مختلف خارج از منزل خودداری کنید و در صورت لمس به هیچ وجه دستان خود را به صورت، دهان و چشم ها نزنید.

● فرآورده های حیوانی را به صورت کاملاً پخته استفاده کنید.

## توصیه های دوران بارداری در زمان شیوع کرونا

- در خانه تمرینات بدنی سبک انجام دهید و روزانه ۳۰-۲۰ دقیقه راه بروید.
- مراقب تغذیه خود باشید و از تمام گروه های غذایی در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
- مکملهای دارویی خود (اسید فولیک، آهن و مولتی ویتامین) را به موقع و مطابق دستور استفاده کنید. دقت نمایید که مصرف بیش از اندازه ویتامین ها از بیماری کرونا پیشگیری نکرده و حتی ممکن است باعث مسمومیت نیز شود.
- از مصرف خودسرانه هرگونه دارو (حتی داروهای گیاهی و دمنوش ها) بپرهیزید.
- برنامه خواب منظمی داشته باشید.

